

食品の開始時期リスト

○：量を守り食べやすい形に調理して。
 △：様子を見ながら少量ずつか、たまに。
 無理に与える必要はありません。
 ×：不向き。

食品名	離乳食の回数				備考	
	1回	2回	3回	完了		
大豆製品	豆腐	○	○	○	○	絹ごしのほうがなめらかになる。ゆでて加熱殺菌を。
	きな粉	○	○	○	○	むせないように混ぜて使う。風味づけにも活用。
	納豆	×	○	○	○	粒が大きければ刻んで。添付のたれは使用しない。
	凍り豆腐	×	○	○	○	そのまますりおろし、加熱して使う。
	生揚げ、油揚げ	×	×	△	○	油抜きして使う。
魚介類	白身魚(たい、ひらめ)	○	○	○	○	他にたら、かれい等。ゆでて皮と骨を除いて使う。
	赤身魚(まぐろ、かつお)	×	△	○	○	白身魚に慣れたら。貧血予防に。
	青魚(いわし、さば)	×	×	△	○	小骨が多いので注意。
	しらす干し	○	○	○	○	塩抜きしてから。
	かき	×	×	△	△	食中毒に注意。積極的には、食べさせたくない食材。
	ひじき	×	○	○	○	
	わかめ	×	○	○	○	塩蔵わかめは塩抜きして。
海苔	△	○	○	○	味付き海苔ではなく、焼き海苔。とろとろに煮て風味づけに。	
肉類	鶏肉	×	○	○	○	脂肪分の少ない鶏ささみへ慣れたら
	豚肉	×	△	○	○	鶏レバー、牛肉、豚肉、という順番で。
	牛肉	×	△	○	○	貧血予防に赤身肉を。
乳・乳製品	ヨーグルト	△	○	○	○	無糖のものを。
	カッテージチーズ	×	△	○	○	クリームチーズは脂肪分が多いので離乳食には不向き。
	チーズ	×	×	△	○	塩分・脂肪分に注意。
	牛乳	×	△	△	○	1歳以降は飲み物としても。
卵	卵黄	△	○	○	○	アレルギーの心配あり。初めは固ゆでした黄身を1さじから。
	全卵	×	△	○	○	
その他	ミネラルウォーター	×	×	△	△	大人用のものは体の負担になるものもある。煮沸してから使用。
	カップスープ(大人用)	×	×	△	△	塩分多いため、薄めて。
	市販のプリン	×	×	△	△	糖分、添加物が多い。卵使用、アレルギーに注意。
調味料	砂糖	×	△	△	△	控えめに。
	塩	×	△	△	△	味付けはごく薄味で。
	しょうゆ	×	△	△	△	使用はごく少量で。
	こしょう	×	×	×	×	離乳食には不向き。
	マヨネーズ	×	×	△	△	原料は生卵なので注意。
	ケチャップ	×	×	△	△	味が濃いため少量を。
	みそ	×	△	△	△	使用はごく少量で。
	はちみつ	×	×	×	△	乳児ポツリノス症の原因。1歳前は厳禁。1歳以降は様子を見ながら。
	油・バター	×	△	△	△	バターは高塩分のため控えめに。

<回数目安>

作成：桶川市健康増進課

1回食：5,6か月頃、2回食：7,8か月頃、3回食：9~11か月頃、完了：12~18か月頃

食品名	離乳食の回数				備考	
	1回	2回	3回	完了		
穀類	米	○	○	○	○	10倍がゆ→7倍がゆ→5倍がゆ→軟飯。
	パン	○	○	○	○	7~8か月頃まではパンがゆにし、以降はそのままで。
	そうめん	○	○	○	○	ゆでた後、塩分を抜くために水洗い。
	うどん	○	○	○	○	5~6か月頃はすりつぶす。
	マカロニ	○	○	○	○	塩を入れずにゆでる。
	スパゲティ	○	○	○	○	のどにつまらないように細かく切る。
	コーンフレーク	×	○	○	○	プレーンタイプの物を調理する。
オートミール	×	○	○	○		
いも	じゃがいも	○	○	○	○	
	さつまいも	○	○	○	○	
	里いも	○	○	○	○	かぶれやすいので様子をみながら与える。
野菜類	かぼちゃ	○	○	○	○	
	かぶ	○	○	○	○	
	にんじん	○	○	○	○	
	大根	○	○	○	○	
	トマト	○	○	○	○	皮と種を除き、さっとゆでる。
	ほうれん草	○	○	○	○	最初は葉先だけを使用。ゆでた後、水にさらしてあくを抜く。
	キャベツ	○	○	○	○	
	白菜	○	○	○	○	
	玉ねぎ	○	○	○	○	
	ブロッコリー	○	○	○	○	
	きゅうり	○	○	○	○	
	ピーマン	×	○	○	○	
	ねぎ	×	○	○	○	生は辛味が強いのでNG。
ニラ	×	○	○	○		
さやいんげん	×	○	○	○		
きのこ	×	△	○	○	弾力があるので細かく刻む。	
果物類	すいか	△	○	○	○	
	りんご	△	○	○	○	
	いちご	△	○	○	○	
	バナナ	△	○	○	○	糖質が多いので与えすぎに注意。
	桃	△	○	○	○	
	キウイフルーツ	△	○	○	○	つぶつぶや酸味が苦手な場合も。少量ずつ試してみてください。
	ぶどう	△	○	○	○	
	みかん	△	○	○	○	薄皮をむく。



☆初めての食材は、ひとさじずつ、様子を見ながらあげましょう。