

離乳期の食品の使い方

※食べられるようになる時期は個人差があります。赤ちゃんに合わせて、無理なくすすめましょう。
 ※初めての食品は、1日1種類とし、1さじから始めましょう。

	 前期 (5~6か月頃)	 中期 (7~8か月頃)	 後期 (9~11か月頃)	 完了期 (12~18か月頃)	
穀類 いも類	米、食パン じゃがいも、さつまいも うどん、そうめん	スパゲッティ、マカロニ※細かく刻んで さといも※ぬめりをとって、よく加熱する コーンフレーク（プレーンタイプ）、オートミール	ホットケーキ、クラッカー		
野菜、海藻、 きのこ	かぼちゃ、かぶ、にんじん、大根 トマト、ほうれん草・小松菜の葉先、 キャベツ、白菜、玉ねぎ、 ブロッコリー（つぼみの部分）	なす、きゅうり、ピーマン、カリフラワー、ねぎ、ニラ、 アスパラガス、さやいんげん、さやえんどう、レタス、 ※柔らかくゆでたり、煮たりしたものを、刻んだり、粗つぶ しにして用いる。 のり、わかめ、ひじき ※細かくもんだのり、柔らかく煮て刻んだわかめなどを使用	食物繊維（不溶性）の多い野菜（※）以外は、柔らかく煮れば、ほとんどの 野菜・果物を使うことができる （※ ごぼう、れんこん、たけのこなど）		
果物	りんご、バナナ	果物は糖質が多いので、与えすぎに注意する			
たんぱく質性食品	大豆製品	豆腐、きなこ	納豆（細かく刻む）、高野豆腐（すりおろして使う）	大豆（柔らかく煮たものを必ずつぶす）	生揚げ、がんもどき、油揚げ ※油抜きして利用が可能
	魚	白身魚（たら、たい、ひらめ、かれ いなど）、しらす干し	さけ、赤身魚（まぐろ、かつお、さわらなど） （缶詰のさけやツナなどをほぐして使ってもよい）	青皮魚（いわし、さば、さんまなど） かき（貝のやわらかい部分） ※十分に加熱する	干物（新鮮でうす味のもの）
	肉	※卵は、生や半熟で はアレルギーを起こ しやすいため、しっ かり加熱する。	鶏ささみ	豚、牛の赤身肉（ひき肉が使いやすい） レバー（鶏レバーが使いやすい）	ハンバーグや肉団子 コンビーフ、ウインナー、ハム ※添加物や塩分の少ないものを選び、 加熱して用いる
	卵		卵黄 （固ゆで）	卵黄→全卵（完全に火を通す）	
牛乳・乳製品	~月齢別の「だし」について~ ○5~6か月頃 昆布だし、野菜だし ○7~8か月頃 昆布だし、かつおだし ○9か月以降 昆布だし、かつおだし、 煮干しだし、豚や鶏のスープ		牛乳 ※加熱して料理に使う。 プレーンヨーグルト 塩分や脂肪の少ないチーズ（カッテージチーズなど）	 牛乳（飲用として）	
その他 調味料など		食塩、しょうゆ、みそ、砂糖 バター → サラダ油 ※味つけが濃くならないように注意 酢、レモン汁 ※少量を料理に使う程度なら良い ごま	 マヨネーズ ※全卵が食べられれば、マヨネーズを使用 した料理を与えることができる ケチャップ	※揚げ物（油） 野菜などを素揚げ、てんぷら、 コロッケなどにしてもよい	

- ◎はちみつ：乳児ボツリノス症予防のため、1歳を過ぎるまでは与えない。
- ◎魚の缶詰：味つけが濃いものもあるのでそのままは与えず、他の食材と混ぜて使用し、味つけを薄くする。なるべく水煮缶を用いる。
- ◎青皮魚：時間がたつと変質しやすいので注意する（新鮮なものを与える）。9か月以降で、最初は少量から様子を見ながら増やしていく。
- ◎レバー：鉄の供給源として用いる。鶏レバーは柔らかく調理しやすい。ただし、ビタミンAの含有量が多いので、与えすぎに注意する。
- ◎お菓子、ジュースなど：砂糖の多いお菓子やジュースは、控えるように心がけること。
- ◎香辛料：基本的には用いない。からし、わさび、こしょうなどの香辛料は控える。カレー粉は辛味成分が除去されているベビーフードのカレー料理を使用することが望ましい。

- 調理をするときは、手指、食品、調理器具、食器は衛生的に取り扱いましょう。
- 食物アレルギーが心配な場合、自己判断ではなく、医師に相談しましょう。



※参考書籍
 「授乳・離乳の支援ガイド（2019年改訂版）実践の手引き」
 編集財団法人母子衛生研究会

