

< 離乳食の食材一覧表 >

- ◎ 目安ですので、お子様の食欲や成長・発達の状況に応じて、与える食品を選びましょう。
- ◎ 食材に応じて、食べやすい大きさ・固さになるよう調理工夫しましょう。
- ◎ はじめて与える食品は少量ずつ試し、組み合わせる場合は食べ慣れた食品と合わせましょう。
- ◎ アレルギーがある場合は主治医や栄養士に相談しましょう。

- 食べやすく消化吸収の良いもの
- △ 様子を見ながら、固さや味、量などに注意が必要なもの
- 食べにくい、またはまだ与える時期ではないもの

食品名	初期	中期	後期	完了期
	5~6か月	7~8か月	9~11か月	12~18か月
米	○	○	○	○
小麦	うどん	○	○	○
	そうめん	○	○	○
	マカロニ	—	△	○
	食パン	○	○	○
	ロールパン	—	△	○
	芋	○	○	○
芋	じゃが芋	○	○	○
	さつまいも	○	○	○
さといも	—	○	○	○

食品名	初期	中期	後期	完了期	
	5~6か月	7~8か月	9~11か月	12~18か月	
調味料 (少量で薄味に)	塩	—	△	△	
	みそ	—	△	△	
	砂糖	—	△	△	
	しょうゆ	—	△	△	
	みりん	—	△	△	
	酢	—	△	△	
	ケチャップ	—	—	△	
	マヨネーズ	—	—	△	
	※はちみつ	1歳まで与えない			△
	カレー粉	—	—	—	△
油脂類	バター	—	△	○	
	マーガリン	—	△	○	
	すりごま	—	○	○	
	植物油	—	—	○	

※・・・乳児ボツリヌス症予防のため、1歳未満の乳児に、はちみつを与えないようにしましょう。

体の調子を整える

食品名	初期	中期	後期	完了期
	5~6か月	7~8か月	9~11か月	12~18か月
野菜類	にんじん	○	○	○
	かぼちゃ	○	○	○
	大根	○	○	○
	かぶ	○	○	○
	ブロッコリー	○	○	○
	玉ねぎ	○	○	○
	ほうれん草	○	○	○
	キャベツ	○	○	○
	白菜	○	○	○
	小松菜	△	○	○
	トマト	△	○	○
	きゅうり	△	○	○
	なす	—	○	○
	ピーマン	—	△	○
	ねぎ	—	△	○
	さやいんげん	—	—	○
	きのこ	しいたけ	—	—
しめじ		—	—	○
えのき		—	—	○
海藻類	青のり	—	○	○
	わかめ	—	○	○
	焼のり	—	—	○
	ひじき	—	—	○
果物	りんご	○	○	○
	バナナ	△	○	○
	みかん	△	○	○
	いちご	△	○	○

血・肉・骨のもとになる

食品名	初期	中期	後期	完了期	
	5~6か月	7~8か月	9~11か月	12~18か月	
魚類	しらす干し	○	○	○	
	白身魚	たい	○	○	○
		ひらめ・かれい	○	○	○
		たら	△	○	○
		さけ	△	○	○
	赤身魚	かつお	—	△	○
		まぐろ	—	△	○
	青魚	いわし	—	—	○
		あじ	—	—	○
		さば	—	—	△
大豆製品	あさり	—	—	△	
	いか・たこ	—	—	△	
	えび・かに	—	—	△	
	ツナ缶	—	△	○	
	豆腐	○	○	○	
肉類	きなこ	○	○	○	
	高野豆腐	—	○	○	
	納豆	—	—	○	
	大豆(水煮)	—	—	△	
	油揚げ	—	—	△	
	鶏ささみ	—	○	○	
	レバー	—	○	○	
	鶏肉	—	△	○	
	豚赤身肉	—	—	○	
	牛赤身肉	—	—	○	
卵	ハム	—	—	△	
	ウィンナー	—	—	△	
乳製品	卵黄	○	○	○	
	卵白	—	○	○	
	牛乳(1歳まで加熱)	—	△	△	
	ヨーグルト	—	△	○	
練り製品	プロセスチーズ	—	—	○	
	かまぼこ・ちくわ	—	—	△	



西宮市食育・健康づくりマスコット
「みやちゃん」