

離乳食食べられる食材リスト

赤ちゃんの食べる機能や消化機能の発達に合った食材を選ぶことが大切です。
新しい食材は「**1日1種類1さじずつ**」を与え、赤ちゃんの様子を確認しましょう。

(離乳食用スプーン)

○・・・時期に合ったかたさや大きさにすればOK △・・・食べられるが、積極的には使用しない

×・・・まだ食べないほうがよい

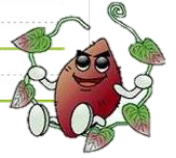
やることリスト!

☐ (/)

☐ (/)

☐ (/)

☐ (/)



嘉手納町役場 子ども家庭課(母子保健係)

ごはん・パン・麺類

食品名	離乳食初期 生後5～6か月	離乳食中期 生後7～8か月	離乳食後期 生後9～11か月	離乳食完了期 生後12～18か月	特徴・注意点
米	○	○	○	○	
食パン	○	○	○	○	
うどん・素麺	○	○	○	○	
スパゲティ・マカロニ	○	○	○	○	初期はトロトロに煮て 乾麺は表示のゆで時間より長めに
沖縄そば	×	×	△	○	油・塩抜き抜きしてから

肉・魚・大豆・卵・乳製品

白身魚 (タラ・ヒラメ・カレイ)	○	○	○	○	
鮭	×	○	○	○	
鶏	×	○	○	○	脂質の少ないササミから
豚・牛(赤身)	×	×	○	○	
豆腐(絹)	○	○	○	○	木綿豆腐は7～8か月頃から 塩抜きしてから使用
納豆	×	○	○	○	
卵	○ 固ゆでの卵黄から	○ 卵黄1～全卵1/3	○ 全卵1/2	○ 全卵1/2～2/3	卵黄→卵白の順に
プレーンヨーグルト	△	○	○	○	無糖のものを。
カッテージチーズ	△	○	○	○	プロセスチーズは、離 乳食後期の終わり頃から

野菜・海藻類

にんじん	○	○	○	○	
たまねぎ	○	○	○	○	
かぼちゃ	○	○	○	○	初期・中期は皮をむく
じゃがいも・里芋 サツマイモ	○	○	○	○	
紅イモ	×	×	×	○	あくが強いので完了期から 少量ずつ

野菜・海藻類

食品名	離乳食初期 生後5～6か月	離乳食中期 生後7～8か月	離乳食後期 生後9～11か月	離乳食完了期 生後12～18か月	特徴・注意点
トマト	○	○	○	○	
ほうれん草・小松菜	○	○	○	○	
大根・冬瓜	○	○	○	○	
パパイヤ	×	×	×	○	あくが強いので完了期から少量ずつ
とうもろこし	△	○	○	○	薄皮をむき、ゆでて裏ごしすれば初期から利用可
ピーマン・パプリカ	×	△	○	○	
オクラ	×	○	○	○	種を取り、細かくきざんで
きゅうり	△	○	○	○	野菜に慣れた頃に皮をむいてから
きのこ類	×	×	△	○	食物繊維が多く、噛み切りにくいので細かくきざんでから
のり・アーサ・もずく	△	△	○	○	要加熱

果物

りんご	○	○	○	○	整腸作用があるので体調が良くないときにも利用可
みかん	○	○	○	○	薄皮をむいてすり潰してから
いちご	○	○	○	○	
バナナ	○	○	○	○	
マンゴー	×	×	×	△	あくが強いので完了期から少量ずつ
キウイ	×	○	○	○	
パイナップル	×	×	△	○	酵素が強いので加熱してから少量ずつ

調味料

塩	×	△	△	△	ごく少量ずつ
砂糖	×	△	△	△	ごく少量ずつ
しょうゆ	×	△	△	△	風味付け程度から
みそ	×	△	△	△	風味付け程度から
マヨネーズ トマトケチャップ	×	×	△	△	マヨネーズに使われている卵黄は未加熱です。アレルギーがないか確認し少量ずつ
バター	×	△	△	△	少量でコクや香りがでる
油	×	△	△	△	ゴマ油は9か月頃から
酢	×	△	△	△	風味付け程度から
はちみつ・黒糖	×	×	×	△	1歳までは絶対に使用しない