

たんぱく質源

	食品名	たんぱく質源				注意点
		ステップ1	ステップ2	ステップ3	ステップ4	
魚加工品	しらす干し	●	●	●	●	よく塩抜きすればステップ1から使える。
	ツナ缶(水煮)	×	●	●	●	ステップ2から使えるが、湯通ししてから。
	さんまのかば焼き缶	×	×	×	▲	味が濃いので、湯につけてよく洗ってから。
	いわしの水煮缶	×	×	×	▲	濃い塩分を、湯につけてよく落としてから。
	さけフレーク	×	×	▲	●	添加物に気をつけて。塩分が多いので少量を。
	はんぺん	×	×	×	▲	添加物が少ないものを。ステップ4以降から。
	かまぼこ・ちくわ	×	×	×	▲	添加物や塩分が多いので、一度ゆでてから。
	かに風味かまぼこ	×	×	×	▲	添加物などが多く、しっかりゆでてから調理。
	さつま揚げ	×	×	×	▲	少量を。塩分が多いので、野菜などと煮て。
	魚肉ソーセージ	×	×	×	▲	ステップ4以降から少量を。
	ししゃも	×	×	×	▲	塩分が多いので少量を。小骨に気をつけて。
	あじの開き	×	×	×	▲	塩分が多いので、おひたしとあえたりして。
うなぎのかば焼き	×	×	×	▲	たれのついていない部分をほんのわずか。	
乳製品	プレーンヨーグルト	×	▲	●	●	小さじ1からスタート。ちょうどよいとろみ。
	加糖ヨーグルト	×	×	×	×	砂糖の量が多く、果肉入りは赤ちゃんには×
	カッテージチーズ	×	▲	●	●	塩分と脂肪分がチーズのなかでは少なめ。
	プロセスチーズ	×	×	▲	●	塩分や脂肪分が多いので量は控えめに。
	粉チーズ	×	▲	▲	●	塩分が多いのでステップ2からごく少量を。
	牛乳	×	▲	▲	●	ステップ2から。そのままなら1才から。
肉類	鶏ささ身	×	●	●	●	はじめはすりつぶしたものを小さじ1から。
	鶏レバー・豚レバー	×	▲	●	●	すぐすりつぶしたり、細かく刻んで。
	鶏むね肉	×	▲	●	●	皮をはずして、やわらかくほぐして。
	牛赤身肉	×	▲	▲	●	鶏肉に慣れてきたら、少量ずつ。
	豚赤身肉	×	▲	▲	●	鶏肉に慣れてきたら、少量ずつ。
	ひき肉	×	▲	▲	▲	鶏むねステップ2～ 牛・豚少量ステップ3～
肉加工品	ベーコン	×	×	×	▲	塩分や脂肪分が多いので、少量をだしとして。
	ソーセージ	×	×	×	▲	添加物が少ないものを、一度ゆでてから。
	コンビーフ	×	×	×	▲	塩分も添加物も多いので、少量を。
	ハム	×	×	×	▲	塩分や添加物の少ないものを選ぶこと。

- ステップ1 ……5～6か月ごろ
- ステップ2 ……7～8か月ごろ
- ステップ3 ……9～11か月ごろ
- ステップ4 ……1才～1才6か月ごろ

- 食べていいもの
- ▲ 食べさせるなら、固さや味に注意が必要
- × まだ与える時期では

※○△×はあくまでも目安です。赤ちゃんの成長や状態

たんぱく質源

	食品名	たんぱく質源				注意点
		ステップ1	ステップ2	ステップ3	ステップ4	
大豆・大豆製品	豆腐	●	●	●	●	絹ごしも木綿も必ず加熱したものを使う。
	きな粉	●	●	●	●	きな粉は、味のアクセントづけにも重宝。
	納豆	×	●	●	●	火を通してから与えること。ひき割りが便利。
	高野豆腐	×	●	●	●	やわらかく煮ても、乾物をすりおろしても。
	焼き豆腐	×	×	×	▲	必ず加熱してから調理するように。
	油揚げ	×	×	×	▲	かみ切りにくいので少量を。必ず油抜きして。
	大豆(水煮)	×	×	▲	●	やわらかく煮たものをつぶして与える。
	あずき(水煮・無糖)	×	×	▲	●	水煮したものを。加糖のものやあんこは×
	いんげん豆	×	▲	●	●	やわらかく煮て、つぶしてから与える。
	枝豆	×	×	▲	●	豆についている薄皮をむいてから調理する。
	豆乳	▲	●	●	●	無糖のものを。豆腐の代わりに野菜に混ぜると便利。
	卵	卵黄	▲	●	●	●
卵白		×	▲	●	●	卵黄になれたら、加熱して少量を与える。
白身魚	たい	●	●	●	●	脂肪が少なく、うまみが多いので使いやすい。
	ひらめ	●	●	●	●	脂肪が少なく、あっさりとした味が○。
	かれい	●	●	●	●	加熱してもかたくならず、ほぐしやすい。
	たら	▲	●	●	●	やや脂が多いので、ステップ2から与える。
	ほっけ	×	▲	●	●	脂が多いので少量に。開き干しは×
	さわら	×	▲	●	●	クセがなくやわらかいのでステップ2後半に。
赤身魚	さけ	×	●	●	●	塩づけではなく、生ざけを使うのが基本。
	まぐろ	×	▲	●	●	脂身、血合いは避け、中期以降も皮と骨は取り除くこと。
	かつお	×	×	▲	●	加熱してかたくなったら、とろみをつけて。
	かじき	×	▲	●	●	身がしまっているのでスティックに○。
	あじ	×	×	▲	▲	小骨に注意しながら身をほぐして使う。
	さば	×	×	▲	▲	強いアレルギーの症状が出る可能性がある。
青背の魚	いわし	×	×	●	●	小骨を注意深く取り除いて、少量ずつ。
	あさり	×	×	▲	▲	かみ切りにくいので、細かく切ってから。
	かき・ほたて	×	×	▲	●	よく加熱して、食べやすく切って与える。
	えび・かに	×	×	×	▲	すり身にして、よく加熱する。
	いか・たこ	×	×	×	▲	かたいので、2才ころからが安心。
	刺身	×	×	×	×	新鮮なものを2才ぐらいから少量。
そのほかの魚介類	いくら	×	×	×	×	塩分が多い。卵アレルギーの場合は注意して。
	たらこ	×	×	×	×	塩分が多いので、加熱したものを少しだけ。
	うに	×	×	×	×	アレルギーの症状が出る可能性があるため×

大人が無意識に食べているものでも、赤ちゃんには食べさせていいのか確認が必要です。どのステップの時期から離乳食に使えるのか、この表を参考にしましょう。

☆ 離乳食 ☆ 食べられるもの・注意したいもの・早見表

ビタミン・ミネラル源

食品名	ステップ 1	ステップ 2	ステップ 3	ステップ 4	注意点
野菜類					
にんじん★	●	●	●	●	スティックにする場合もゆでてから。
ほうれん草★	●	●	●	●	やわらかい葉先から。ゆでてアクを抜いて。
かぼちゃ★	●	●	●	●	皮はかたいので除く。
トマト★	●	●	●	●	皮と種を取り除いて果肉の実を与える。
ブロッコリー★	●	●	●	●	ステップ1はすりつぶし、ステップ2は刻む。
大根	●	●	●	●	甘みがあり、煮物に向く中間部分が○。
たまねぎ	●	●	●	●	火を良く通して甘みを出せばOK
きゅうり	▲	●	●	●	ゆでて使用。ステップ1ではすりおろして。
なす	▲	●	●	●	水につけ、アクを抜く。皮をむいて使用。
レタス	▲	▲	●	●	大人は生でも、赤ちゃんには加熱調理してから。
ピーマン★	×	▲	●	●	しっかり加熱するとおいがやわらかく。
グリーンアスパラガス★	×	▲	●	●	やわらかくゆでて、穂先を刻んだものから。
オクラ★	×	×	▲	●	種を取り、細かく刻むと、のどごしがいい。
もやし	×	×	▲	●	炒め煮にして、あんかけなどで食べやすく。
れんこん	×	×	▲	●	繊維が多いので、すりおろすと食べやすい。
たけのこ	×	×	×	▲	やわらかい部分を。アクはしっかり抜いて。
ごぼう	×	×	×	▲	アクを取ってから、やわらかく煮て。
ねぎ	×	×	×	▲	細かく刻んで、やわらかく煮て。
きのこ類	×	×	▲	●	かみ切りにくいので、細かく刻んで。
果物類					
りんご	●	●	●	●	すりおろしたり、煮りんごにしても。
いちご	●	●	●	●	よく洗い、ステップ1のころはすりつぶして。
もも	●	●	●	●	酸味が少なめでとろりとして、赤ちゃん向き。
みかん	●	●	●	●	酸味を生かして、調味料として使っても。
メロン	●	●	●	●	甘さとやわらかさが、赤ちゃんに向いている。
すいか	●	●	●	●	水分が多くつぶしやすいので、赤ちゃん向き。
バナナ	●	●	●	●	つぶしやすく、とろみづけにも便利。
キウイ	▲	●	●	●	アレルギーに注意。ツブツブが苦手なことも。
ブルーベリー	×	×	▲	▲	湯通ししてから。糖分が多いので少量を。
パイナップル	×	×	×	▲	口の中を刺激する成分が含まれているため、細かく刻んで加熱して。
パイナップル	×	×	×	▲	アレルギーが心配なので、ようすを見ながら。
海藻類					
わかめ	×	▲	●	●	やわらかくトロトロに煮てから。
ひじき	×	×	▲	●	細かく刻んだものを、やわらかく煮て。
寒天	×	×	▲	●	やわらかめにかためて、食材を食べやすく。
とろろ昆布	×	×	×	▲	与えるなら、はさみなどで細かく刻んで。

★印は緑黄色野菜

炭水化物源

食品名	ステップ 1	ステップ 2	ステップ 3	ステップ 4	注意点
米・パン類					
米	●	●	●	●	おかゆの水の量を徐々に減らして、ごはんへ。
食パン	▲	▲	●	●	最初のころは、パンの耳は除いてパンがゆに。
菓子パン	×	×	×	×	お菓子の仲間。甘くないパンの部分なら△。
もち	×	×	×	×	のどに詰まる事故のおそれ。3歳以降から。
玄米	×	×	×	▲	胚芽などを含むため、やわらかくしたものを。
めん類					
うどん	▲	▲	●	●	できれば乾めんを。細かく折ってからゆでる。
そうめん	▲	▲	●	●	ゆでてからよく洗い、塩分を落として使用。
マカロニ・スパゲティ	×	▲	▲	●	弾力があるので、やわらかくゆでて刻む。
ビーフン	×	▲	▲	●	もどしてから、やわらかくゆでて刻む。
そば	×	×	×	×	強いアレルギー症状が出る可能性がある。
中華めん	×	×	×	▲	弾力があるのでステップ4から少しずつ。
いも類					
じゃがいも	●	●	●	●	有毒成分のソラニンがある芽は、取り除く。
さつまいも	●	●	●	●	ゆでると、ほかの食材と組み合わせやすい。
里いも	×	×	▲	●	つぶしやすく調理しやすいが、かぶれる子も。
山いも	×	×	×	▲	かゆがる子もいるので、加熱してから与える。
その他の穀類					
コーンフレーク	×	×	▲	●	プレーンタイプで砂糖が含まれないものを。
オートミール	×	×	▲	●	水分でふやかし、加熱してから与える。
麩	▲	●	●	●	すりおろして、とろみづけにも効果的。

その他の食品

食品名	ステップ 1	ステップ 2	ステップ 3	ステップ 4	注意点
ジャム	×	×	▲	▲	添加物や砂糖の少ないものを選ぶように。
ピーナツバター(加糖)	×	×	×	▲	アレルギーの心配があり、砂糖の量も多い。
はちみつ	×	×	×	●	ボツリヌス菌の心配もあり、1才過ぎから。
こんにやく	×	×	×	×	かたいので、のどにひっかかると危険。
ゼラチン	×	×	×	▲	動物性たんぱく質で、アレルギーの心配も。
焼きのり	×	×	▲	●	風味づけに。小さくちぎって与える。
味つけのり	×	×	×	×	塩分はじめ味が濃く、添加物も多い。
梅干し	×	×	×	▲	塩分が強いので、使うなら少量を。
漬けもの	×	×	×	▲	手作りはステップ4で。味が濃い市販品は×
ウーロン茶	×	×	×	▲	カフェインを含むので、ステップ4で少量。

※「おいしい離乳食」参考