

赤ちゃんに食べさせていい食材、悪い食材ガイド

食 材	ゴックン期 5～6ヶ月	モグモグ期 7～8ヶ月	カミカミ期 9～11ヶ月	パクパク期 12～18ヶ月	使 い 方
ごはん	○	○	○	○	離乳食のスタートはお粥から！アレルギーの心配も少なく、胃腸に負担がかからない主食。
パン	△	○	○	○	アレルギーの面から6ヶ月から。食パンが基本。耳は食べやすく調理できれば食べてもよい。
うどん	△	○	○	○	ゴックン期なら後半から。クタクタになる乾めんがおすすめ。塩分が含まれるので、必ず茹でてから。
そうめん	×	○	○	○	クタクタに茹でてモグモグ期から。塩分が多く、油を使っているものもあるため、よくみ洗いする。
そば	×	×	△	△	アレルギーの心配のある食品。カミカミ期、パクパク期になっても控えたいです。
じゃがいも さつまいも	○	○	○	○	加熱するとじゃがいもはとろみ、さつまいもは甘みが出ます。離乳食におすすめの食材。
里芋	×	○	○	○	口のまわりがかぶれやすいので注意。とろみ代わりにパサつく食材に混ぜるといいでしょう。
れんこん ごぼう	×	×	○	○	れんこんは皮をむいてすりおろして加熱するともちりする。ごぼうはすりおろしや薄いさがきにして水にさらし、アクを抜く。
きのこ類	×	△	○	○	トロトロにしにくいいため、モグモグ期から○。食べやすく刻む。
生姜・にんにく	×	×	△	△	風味づけにほんの少し入る程度なら○。刺激が強いため離乳食にわざわざ使う必要はない。
ひじき	△	△	○	○	トロトロにすり潰し、少量ならゴックン期でもOK。たっぷりの水でやわらかくもどし、だしで煮たり茹でたりして小さく刻む。
わかめ	×	△	○	○	水でやわらかくもどし、食べやすく調理する。モグモグ期から少量を。塩分があるので注意。
野菜類	○	○	○	○	大部分の野菜はゴックン期からOK。種や皮など食べにくい部分はモグモグ期までは取り除く。
果物類	○	○	○	○	ほとんどの果物がゴックン期からOK。加熱すると安心。野菜の代わりにはならない。(目安)野菜:果物=3:1
ささみ	×	○	○	○	肉では最初に試す部位。すじはとり除く。最初は茹でて食べやすくするのが基本。
鶏肉	×	△	○	○	ささみに慣れたらOK。必ず皮をはぐこと。
牛赤身肉	×	×	○	○	鶏肉に慣れたカミカミ期から少しずつ。シチュー用をくずれるほど柔らかく煮たのを使うと便利。
豚赤身肉	×	×	○	○	牛肉にもすっきり慣れたらOK。肉では最後にチャレンジ。カミカミ期では少量にする。
鶏卵	1回量の目安 (完全に火を通した状態)				アレルギーの心配があるため、最初は固ゆでの卵黄を少量与えて様子を見ましょう。卵白は卵黄に慣れてから。1歳までは完全に火を通しましょう。
	固ゆでの卵黄を少量	卵黄1個 ↓ 全卵1/3個	全卵1/2個	全卵1/2個 ↓ 全卵2/3個	
牛乳	×	○	○	○	調理に使うならモグモグ期から○。飲み物としては1歳から○。
プレーンヨーグルト	×	○	○	○	砂糖のついてないものを選ぶ。野菜や果物をあえたり、スープに入れたりする。
チーズ	×	○	○	○	タンパク質とカルシウムが含まれていますが、脂肪分と塩分も多いので、量は控えめに。
豆腐	○	○	○	○	火を通してから潰す。絹豆腐、木綿豆腐など硬さは時期に合わせて。
納豆	×	○	○	○	最初は加熱して、すり潰して。慣れたら刻むか、ひき割りを利用すると便利。
しらす干し	○	○	○	○	塩分が多いので熱湯をかけ塩抜きし、すり潰す。モグモグ期は食べやすく刻む。
白身魚	○	○	○	○	加熱してからすり潰し、おかゆに混ぜたり、だしやスープでのばし片栗粉でとろみをつける。
青魚 あじ、さばなど	×	×	○	○	アレルギーの心配からモグモグ期までは×。小骨が多いので、刺身用に作ったものが便利。