

# 離乳時期別 參考食材一覽表



## 離乳食準備期(2~4ヶ月)

赤ちゃんにとって初めて母乳以外を口にする瞬間です。  
初めてのスプーンに戸惑ってうまく飲み込めない事もありますが時間をかけて  
根気よくスプーンで飲む練習をしてみましょう。

### 進め方のポイント

- 2ヶ月ごろから水分補給を兼ねて果汁をスプーンで与えてみましょう。
- 果汁は湯冷まし2倍に薄めて、1日1回スプーン1杯から始めます。
- 果汁は季節に応じた新鮮なものを絞って作ります。はじめはあまり酸っぱくないものを
- この時期は栄養摂取よりもスプーンと色々な味に慣れさせる事が大切です。
- 果汁に慣れてきたら3~4倍に薄めたスープも与えてみましょう。

### ■この時期の離乳食形態

この時期の離乳食は液体です。果汁、スープなどは裏ごししたものを、味噌汁は上澄みを薄くして与えます。ミルク以外にたくさんの食べ物がある事を教える事が大切なので偏らないよう色々な果物や野菜を使って見ましょう。



# 食材別離乳食の対応

No.1

《肉類・肉加工品》					
食品名	初期	中期	後期	完了期	解説
鶏肉ささみ肉	×	○	○	○	低脂肪なので初期のお肉に向いています。よくすり潰したものを中期から与えます
鶏胸肉	×	△	○	○	調理する時は皮と脂肪を取り除いて使用します。中期～後期あたりから与えます。
牛赤身肉	×	△	○	○	脂肪分が少ないので、鶏肉に慣れてきたえら少しずつ与えてみましょう。
豚赤身肉	×	×	△	○	意外に脂肪分が多いため、鶏肉、牛肉に慣れてきたら少しずつ与えます。
牛豚合挽き肉	×	×	△	○	脂肪分が多いので、湯通しなどで油めきをして与えます。
鶏・豚レバー	×	○	○	○	新鮮で良質なものを選び、初期はよくすり潰して与えましょう。
ハム	×	×	△	△	塩分や添加物が多く含まれている事があるので、なるべく無添加・低塩のものを。
ソーセージ	×	×	△	△	塩分や添加物が多く含まれている事があるので、離乳食にはあまり向いてません
ベーコン	×	×	△	△	塩分・脂肪分が多いので離乳食にはむいてません。使う場合はスープなどでごく少量に。
コンビーフ	×	×	△	△	脂肪分や添加物が多くふくまれているので、離乳食
《大豆製品・豆腐》					
大豆(水煮)	△	△	○	○	離乳食初期は薄切りを取り除きすり潰してから与えましょう。
豆腐	○	○	○	○	たんぱく質食品の中では低カロリーで離乳初期のたんぱく質食品として適しています。
高野豆腐	○	○	○	○	豆腐同様、たんぱく質食品として優れています。乾燥したまますりおろしても使用でき保存もできるので便利な食材です。
納豆	△	○	○	○	粘りがあるので離乳食にも使いやすい食材です。赤ちゃんにも人気があります。
油揚げ	×	×	△	△	油分が多く、奥歯の生えていない赤ちゃんにはかみ潰せないで離乳食には適しません。
豆乳	○	○	○	○	無糖なら初期から低糖なら中期から与える事が出来ます。
あずき	△	○	○	○	離乳食には初期から加糖せず、水煮のままを取り除いて与えましょう。
きなこ	○	○	○	○	混ぜることが出来るので料理の風味付けに適しています。
《果物類・海藻類》					
イチゴ	○	○	○	○	甘酸っぱい味で赤ちゃんに好まれています。離乳初期はよくすり潰して与えましょう
みかん	○	○	○	○	皮を取り除き、すり潰したり食べやすく刻んでから与えます。
リンゴ	○	○	○	○	煮たり絞ったり、すりおろしたりと離乳食に最適な食材の一つです。甘みがあるので赤ちゃんにも大変好まれます。
桃	○	○	○	○	酸味が少なく甘みが強いため、赤ちゃんに大変好まれる食材です。甘みがあるので注意が必要です。
メロン	○	○	○	○	甘みがあり食べやすい食材ですが、皮膚につくとかぶれる事もあるので注意が必要です。
パパイヤ	○	○	○	○	果肉が柔らかいので、すり潰したりきざんだりして与えます。
マンゴー	○	○	○	○	果肉が柔らかく食べやすい食材ですがアレルギーの心配があるので与え始めは慎重に
《果物類・海藻類》					
キウイ	○	○	○	○	ビタミンが豊富な食材ですが、アレルギーの心配があるので与え始めは慎重に
バナナ	○	○	○	○	食欲の無いときやお出かけ先でのエネルギー源の主食としても与えることが出来ます。
ひじき	△	○	○	○	柔らかくなるまで戻してからしっかり煮ましょう。細かく刻めば色々なものに混ぜられます。
塩ワカメ	×	△	○	○	しっかりと塩めきしてから使いましょう。与える際は細かく刻んでごく少量を
とろろ昆布	×	△	○	○	消化がよくないので与えるのは離乳中期から少量ずつ

魚介類	初期	中期	後期	完了期	
白身魚:たら	×	×	○	○	使いやすい白身ですが、まれにアレルギーを起こす事があるので後期から与えるようにしましょう。塩味が付いている場合は湯通しで塩抜きを
白身魚:タイ・カレイ・ヒラメ	○	○	○	○	低脂肪であっさりしているので、初期からすり潰して与えられます。
青背魚:サバ	×	×	△	○	サバは特にアレルギーを起こしやすいので、新鮮なもののしっかり火を通して慎重に与えましょう
青背魚:アジ・イワシ・サンマ	×	×	○	○	青背魚はアレルギーの心配があるので新鮮なものにしっかり加熱して慎重に与えましょう
赤身魚:鮭	×	○	○	○	離乳食には塩味のない生鮭を使いましょう
赤身魚:マグロ・カツオ	×	○	○	○	新鮮なものをよく加熱してから与えましょう。身近な魚ですが赤身魚は中期から
貝類 カキ	×	△	○	○	栄養たっぷりの食材ですので新鮮なものを上手に活用しましょう。
貝類 ホタテ	×	△	○	○	柔らかく消化吸収もよい為たんぱく源として上手に活用しましょう。
貝類 あさりなど	×	×	○	○	加熱すると固くなるため、後期から与えるようにしましょう。
カニ	×	×	△	○	アレルギーの心配があるのでよく加熱して慎重に与えます。カニ缶は塩分や添加物があるので少量に
エビ	×	×	△	○	加熱すると固くなるため刻むかすり潰して与えましょう。アレルギーの心配があるのでよく加熱して慎重に与えます。
イカ・タコ	×	×	△	○	弾力が強く赤ちゃんが食べるには向いてません。与える場合は柔らかく煮るか小さく刻んで
刺身類	×	×	×	×	細菌や寄生虫の心配があるので、赤ちゃんに生魚は禁止です必ず加熱してから与えましょう。
魚加工品	初期	中期	後期	完了期	
アジ・ホッケなどの干物	×	×	△	△	塩分が多いので、よく塩抜きしてから与えましょう
ししゃも	×	×	△	△	塩分が多く小骨も多いため、あまり赤ちゃんには向いてません。
するめ	×	×	△	△	塩分が多く弾力もあるので赤ちゃんには向いてません。
うなぎの蒲焼	×	×	△	△	味付けが濃いので与える場合はたれのついてない身の部分を
しらす	○	○	○	○	赤ちゃんには塩分が強いの湯通しをして塩抜きしてから使いましょう。
ウニ・イクラ	×	×	×	×	塩分が強くアレルギーを起こす心配もあるので、赤ちゃんには禁止です。
タラコ	×	×	×	△	塩分が多いのでなるべく控えましょう。与える場合は火を通したもので
鮭フレーク(水煮)	×	×	△	○	離乳後期から与えられますが塩分の心配があるので15g以下にしましょう。
鮭フレーク	×	×	△	○	塩分を多く含むので与える場合は湯通しなど塩抜きしてから
ツナ缶(水煮)	×	△	△	○	脂肪分が意外に多く含まれているので1歳前は控えめに与えましょう
ツナ缶(オイル煮)	×	×	△	○	油分が多いため赤ちゃんには向いてません。使う場合はよく油をきり湯通しして極力油を抜きましょう。
魚加工品	初期	中期	後期	完了期	
ホタテ貝柱(水煮)	×	△	○	○	塩分が多いので量に注意してよくほぐして与えましょう。
魚肉ソーセージ	×	×	×	○	与える場合は無添加のものを1歳児を過ぎてから与えましょう
魚のすりみ製品竹輪・かまぼこなど	×	×	△	△	添加物を含む事があるので与える場合は少量にしましょう。
乳製品	初期	中期	後期	完了期	
牛乳	○	○	○	○	調理で少量使うなら離乳初期からOKです。飲み物として与えるのは1歳を過ぎてから
プレーンヨーグルト	○	○	○	○	とろみがあり他の食品とも混ぜやすいため離乳食に適しています。
ヨーグルト(加糖)	△	△	△	△	糖分の取りすぎになってしまうので、極力プレーンヨーグルトを使うようにしましょう。
カッテージチーズ	○	○	○	○	カッテージチーズは他のチーズに比べて塩分と脂肪分が少ないので、離乳食には適しています
プロセスチーズ	○	○	○	○	離乳初期から使用可能ですが塩分と脂肪分が多いので量は控えめに

《主食類》	初期	中期	後期	完了期	
米	○	○	○	○	離乳食として最も優れた食材です。最初の離乳食は米がゆを与えるのがよいでしょう。
もち	×	×	×	×	喉に詰まらせる恐れがあるので、与えるのは2歳以降にしましょう。
食パン	△	○	○	○	パン粥として離乳初期の後期から与える事が出来ます
うどん	△	○	○	○	茹で具合で固さを調節できなめらかな食感が赤ちゃんに好まれています。
そうめん	×	○	○	○	細くツルツルした食感が赤ちゃんに好まれています。塩分を含むので控えめに
そば	×	×	△	△	そばはアレルギーの心配があるので与える場合は離乳後期から慎重に
スパゲッティ	×	△	○	○	食感がしっかりしているので与えるのは離乳中期から後期から アレンジしやすい食材です。
中華めん	×	×	○	○	離乳食で使用する場合はノンフライのもので食べやすく刻んで揚げましょう
ビーフン	×	△	○	○	柔らかく茹でたものを刻んで離乳中期から後期から与えるようにしましょう。
はるさめ	△	○	○	○	離乳食は柔らかく茹でたものをすり潰して与えましょう
コーンフレーク	○	○	○	○	離乳初期はミルクなどで煮てドロドロにすり潰したものから始めましょう中期以降はミルクに浸して柔らかくなってから
オートミール	△	○	○	○	牛乳などで柔らかく煮てから与えます 繊維が多いので離乳初期は要注意
《野菜類》	初期	中期	後期	完了期	
人参	○	○	○	○	ビタミンが豊富に含まれており調理しやすく甘みもあり離乳食に適した食材です
大根	○	○	○	○	柔らかく煮たりすりおろしたりと使いやすい食材です。
じゃが芋・さつまい	○	○	○	○	離乳食のエネルギー源として料理のバリエーションも豊富にあるので使いやすい食材
里芋	×	○	○	○	柔らかい食材で赤ちゃんに好まれますが口の周りがかぶれる事があるので注意しましょう。
山芋	×	○	○	○	加熱してから与えるようにしましょう。赤ちゃんは肌に触れるとかぶれる事があります。生のトロトロは1歳を過ぎてから
南瓜	○	○	○	○	潰しやすく甘みもあるので赤ちゃんに好まれる食材です
玉ねぎ	○	○	○	○	加熱すると甘みが出るので赤ちゃんに好まれる食材です
ホウレン草	○	○	○	○	ビタミン・ミネラルが豊富な野菜です。初期のうち、柔らかい葉先を使用しましょう
トマト	○	○	○	○	離乳初期・中期は湯剥きして種を取り除いてからあたえましょう
きゅうり	○	○	○	○	基本的には加熱して使用します。生のまますりおろすと独特な青臭さがあるため赤ちゃんには好まれません
ピーマン	○	○	○	○	赤・黄ピーマンの方が甘くて栄養価が高いため離乳食向きです
なす	○	○	○	○	アクが強いので水にさらしてアク抜きしてから使います。初期は皮を削いでから
レタス	○	○	○	○	基本的には加熱して使います。特に離乳後期まではしっかり火を通して
オクラ	○	○	○	○	種を取ってから茹でずり潰せば離乳初期から使用出来ます。刻んでたたくと粘りが出ます。
葱	○	○	○	○	少しの量であれば初期からOKです。よく火を通すと甘みがでます。
セロリ	○	○	○	○	繊維質が多いので初期の頃はミキサーなどで潰してから与えましょう。
もやし	○	○	○	○	ビタミンCを多く含んでいます。芽と根をとってから柔らかく煮てから与えましょう
レンコン	△	○	○	○	アクがあるのであく抜きをしましょう。柔らかく煮てからすりつぶしてから与えます
ごぼう	△	○	○	○	アクが強く繊維も多いので苦手な赤ちゃんもいます。やわらかく煮込んで与えれば便秘対策になります。
たけのこ	△	○	○	○	筍のえぐみがあるのでしっかりとあくを抜きましょう。先端の柔らかい部分が赤ちゃん向きです。
大葉	○	○	○	○	薬味として少量を与えるのであれば問題はありません。
にんにく	×	×	△	△	匂いに特徴があるので積極的に使う食材ではありません
しょうが	×	×	△	△	刺激が強いため使う場合は少量で
きのこ類	×	△	○	○	消化があまり良くないので与えずには注意が必要です。繊維が多いので便秘対策にも
ミックスベジタブル	○	○	○	○	少量ずつ使うので離乳食作りには大変便利です。グリーンピースなどは皮を取って使います。

《加工食品》	初期	中期	後期	完了期	
焼きのり	○	○	○	○	離乳時期に合わせてトロトロしたり刻んだりできる便利な食材です
味付けのり	×	△	○	○	味が濃く添加物も多いのであたえるのは離乳中期から少量ずつに
市販のふりかけ	×	×	△	△	塩分や添加物も含まれているので使用はごく少量にベビーフード用のふりかけを使うと良いでしょう
漬物	×	×	×	×	塩分が多いため赤ちゃんには与えないで下さい
のりの佃煮	×	×	×	△	塩分が多いのであたえるのは離乳完了期から少しずつに
卵豆腐	×	△	△	○	添加物が多く含まれているので与えるのはなるべく1歳以上になってから
こんにやく	×	×	×	△	赤ちゃんには不向きです 噛み切れないので与える時は細かく刻んだものを
なめたけ	×	×	×	△	塩分がおおいので与えるのは離乳完了期から少量ずつに
梅干	×	△	○	○	塩分が多いので使用は味付け程度に少量にしましょう。
ジャム	×	△	△	△	糖分は多く含まれているので使うなら低糖・無添加のものを選びましょう。
ゼラチン	×	×	×	△	アレルギーの原因になる恐れがあるので使用の際は少量を様子を見ながらやわらかめに固めて離乳中期から与えます。ツルンとした食感が赤ちゃんに好まれます。
寒天	×	△	○	○	
ゴマ系ペースト	×	△	○	○	与える場合は離乳後期ぐらいから慎重に
《調味料》	初期	中期	後期	完了期	
砂糖	△	△	△	△	糖分は食品から自然と摂取しているので、調味料としてはごく少量に
塩	×	△	△	△	母乳にも塩分が含まれているので離乳初期は使用しません中期以降もごく少量に
醤油	×	△	△	△	離乳初期は使用しません中期以降の使用も塩同様ごく少量に
味噌	×	△	△	△	味付けごく少量なら離乳中期の後半からOKです。塩分が多いのは控えて下さい
ポン酢醤油	×	×	△	△	塩分が多く含まれているのであえて使う必要はありません
めんつゆ	×	△	△	○	塩分を多く含むので大人の4~5倍に薄めてごく少量を風味付けに
焼肉のたれ	×	×	△	△	塩分や香辛料が多く含まれているので赤ちゃんには向いてません。離乳後期以降なら少し入ってるぐらいなら…
油	△	○	○	○	離乳初期はバターや生クリームなど消化のよい乳脂肪から始め次第に植物油に移行します。6ヶ月ごろから小さじ1/4から始めましょう。
バター	△	○	○	○	塩分を含んでいるので無塩のものを使用 6ヶ月ごろから使用できます
マヨネーズ	×	△	△	△	生卵を使用しているのでアレルギーに心配があります。そのため離乳後期までは加熱調理してから 離乳完了期からそのまま使用してもOK
はちみつ	×	×	×	○	蜂蜜にはボツリス菌があります。食中毒の恐れがあります。使用は1歳を過ぎてから
こしょう	×	×	△	△	赤ちゃんには刺激が強いですので使う必要はありません
酒・みりん	×	×	△	△	あえて離乳食に使う必要はありません 離乳後期移行なら少しならメニューによりけり
酢	△	○	○	○	酸っぱいのを嫌がる赤ちゃんもいるので使用は様子を見ながら
トマトケチャップ	×	○	○	○	塩分が含まれているので、離乳中期から3gを目安に
ドレッシング	×	×	△	△	油や塩分香辛料が多いためあまり使用しない。赤ちゃん用に手作りがバター
だしのもと	×	×	×	△	塩分や添加物を含んでいるので離乳後期まではなるべく使用しない
コンソメ	×	×	×	△	塩分が多いので使用しないのが原則
カレー粉	×	×	△	△	刺激が強いですので使う場合は風味付け程度に