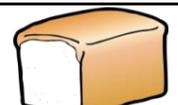
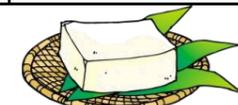
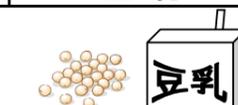
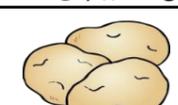
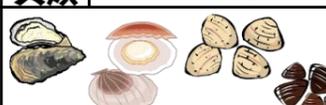
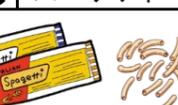
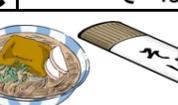
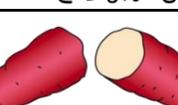
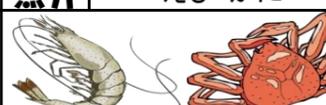
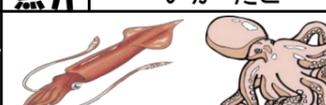
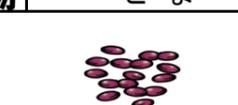


離乳食期に使える食材

一覧表①

赤ちゃんの消化吸収能力や、咀嚼力、口の動かし方の発達にあわせた食材や調理方法を選びましょう。

種類	食品名	パン	食パン	大豆	豆腐	卵	卵・うずら卵	魚	白身魚	魚介	刺し身類(生魚)	飲み物	生水
	月齢ごとに分かれていますが目安です。 								たい・ひらめ・かれい・鮭等				
5・6	○：量をまもって食べやすい形にすればOK	5・6	△ 塩分・脂肪分・糖分の少ないものを選びましょう。	5・6	○ 高たんぱく質で消化吸収のよい食品。日付の新しいものを選び、必ず加熱して与えましょう。	5・6	△ アレルギーの心配がないようであれば、固ゆでにした卵(沸騰後13分以上)の黄身を少量から与えましょう。	5・6	○ 淡白な味に低脂肪で胃腸への負担が少ない。加熱するとパサつくので水分ととろみを補いましょう。(鮭は白身魚です。)	5・6	× 離乳食のうち、生ものは食べません。食中毒の心配もあるので、生魚を使った寿司やサラダも禁止です。	5・6	× 離乳食のうち、生水は飲みません。1歳を超えるまでは、白湯を与えるようにします。
7・8	△：様子を見ながら少量ずつ使う	7・8	○	7・8	○	7・8	○	7・8	○	7・8	×	7・8	△
9～11	×	9～11	○	9～11	○	9～11	○	9～11	○	9～11	×	9～11	△
1～1.6	×	1～1.6	○	1～1.6	○	1～1.6	○	1～1.6	○	1～1.6	△	1～1.6	○
穀類	米(米がゆ・ごはん)	パン	バターロール	大豆	納豆	肉	とり肉	魚	赤身魚・ツナ缶(水煮)	海藻	のり	飲み物	ミネラルウォーター
													
5・6	○ 消化吸収のよいでんぷん質で胃腸に負担がない、初期から使える主食。雑穀類は消化しにくいので幼児期以降に。	5・6	△ バターが含まれ、脂質が食パンより多いので注意しましょう。	5・6	△ 消化吸収がよい。粘りがあるため食べやすく、あえものに便利。最初はひきわりにしたものから。	5・6	× 低脂肪で消化もよいささみから始めます。ばさつきが気になる場合は、とろみをつけると食べやすくなります。	5・6	× 淡白な味に低脂肪で胃腸への負担が少ない。加熱するとパサつくので水分ととろみを補いましょう。	5・6	△ 塩分・味のない焼きのりを使用。そのままではかみ切れないのでぎざぎざ、煮て使用する。市販のつくだ煮は塩分が強いので避けます。	5・6	× 大人には有用なミネラルも赤ちゃんにとっては内臓に負担がかかりやすい。飲ませるなら「赤ちゃん用」、国産のものから。
7・8	○	7・8	△	7・8	○	7・8	○	7・8	△	7・8	○	7・8	×
9～11	○	9～11	○	9～11	○	9～11	○	9～11	○	9～11	○	9～11	×
1～1.6	○	1～1.6	○	1～1.6	○	1～1.6	○	1～1.6	○	1～1.6	○	1～1.6	△
穀類	もち	パン	蒸しパン	大豆	豆乳	肉	レバー	魚	青背魚	海藻	わかめ	飲み物	乳酸菌飲料
													
5・6	× のどにつまらせる危険性が高いため、赤ちゃんには厳禁。もち米を使った赤飯は水を加えてお粥状にすればOK。	5・6	× 甘さ控えめの手作り品であれば、9か月以降。市販品は1歳以降を目安に。	5・6	△ 無糖で大豆のみを使ったものを。牛乳と同程度のカルシウム量はありますが、スープ等に使えます。	5・6	× 必ず新鮮で良質なものを。とりレバーは軟らかいので使いやすい。鉄分・ビタミン類が豊富な食材です。	5・6	× 赤身魚になれてから。脂肪が多く、いたみやすいので新鮮なものを選ぶ。小骨が多いため調理の際に注意しましょう。	5・6	× ビタミン・ミネラルが豊富な食品。塩蔵わかめは水を何回かかえて塩抜きをし、熱湯をかけ、刻んで用いると食べやすいです。	5・6	× 「乳酸菌」自体は整腸作用がありますが、「飲料」では糖分がとても多いため、あまりおすすめできません。
7・8	×	7・8	×	7・8	○	7・8	○	7・8	×	7・8	△	7・8	×
9～11	×	9～11	△	9～11	○	9～11	○	9～11	○	9～11	○	9～11	△
1～1.6	△	1～1.6	○	1～1.6	○	1～1.6	○	1～1.6	○	1～1.6	○	1～1.6	△
めん	うどん・そうめん	いも	じゃがいも	乳	牛乳	肉	牛肉(赤身)	貝類	かき・ほたて・あさり・しじみ	海藻	ひじき	飲み物	スポーツ飲料
													
5・6	△ めんには塩分が含まれるため、ゆでたあとでよく水洗いをして塩分を落としましょう。	5・6	○ 初期から使える。ペーストにもしやすい。加熱してもビタミンCの損失が少ない野菜です。	5・6	× 7か月頃から少量を加熱調理に利用可能。クリーム煮やシチュー、ポタージュに。飲み物としては1歳以降に。	5・6	× 脂肪の少ない肩、ももなど赤身の部分を。たんぱく質、鉄分が豊富な食材です。	5・6	× うまみ、ビタミン、ミネラルが豊富で低脂肪。加熱すると筋繊維が固くなるので細かく刻んで使用。煮汁の活用もOK。	5・6	× カルシウム・食物繊維が豊富。軟らかくもどしてとろろにすれば食べられる。芽ひじきは軟らかいので扱いやすい。	5・6	× 大人向けのもは、糖分やミネラルが多いため赤ちゃんの内臓に負担がかかります。下痢や熱等の水分補給としては赤ちゃん用を。
7・8	○	7・8	○	7・8	△	7・8	△	7・8	×	7・8	△	7・8	×
9～11	○	9～11	○	9～11	○	9～11	○	9～11	○	9～11	○	9～11	×
1～1.6	○	1～1.6	○	1～1.6	○	1～1.6	○	1～1.6	○	1～1.6	○	1～1.6	△
めん	スパゲティ・マカロニ	いも	さといも	乳製品	プレーンヨーグルト	肉	ぶた肉(赤身)	魚介	しらす干し・ちりめんじゃこ	海藻	もずく	飲み物	100%果汁飲料
													
5・6	× めんに弾力があるため、軟らかくならないので咀嚼力がついてから。ゆでるときに塩は不要です。	5・6	△ 加熱すると軟らかくなり、すりおろすと粘りが出るので食べやすいが、かぶれやすいので注意。	5・6	△ 砂糖や香料のないものを選びましょう。加熱はしなくても大丈夫。市販のくだもの入りは甘みが強いので注意。	5・6	× ビタミンB1が豊富な食材。脂肪分が多いので、量に気を付けながら、もも肉からはじめましょう。	5・6	○ 塩分を含むため、塩抜きしてから使用する。ちりめんじゃこは固いので軟らかくゆでから使用しましょう。	5・6	○ なめらかで粘りがあり、食べやすい。味のついていないものを選び、少量から。糸状なので、食べやすい長さに刻みましょう。	5・6	△ そのままでは糖分が多いため、倍以上の湯まじりです。砂糖無添加であっても、糖分が多いので量に注意。
7・8	△	7・8	○	7・8	△	7・8	△	7・8	○	7・8	△	7・8	△
9～11	△	9～11	○	9～11	○	9～11	○	9～11	○	9～11	○	9～11	△
1～1.6	△	1～1.6	○	1～1.6	○	1～1.6	○	1～1.6	○	1～1.6	○	1～1.6	△
めん	そば	いも	さつまいも	乳製品	カッテージチーズ	肉	ハム・ウィンナー・ベーコン	魚介	えび・かに	乾物	切干だいこん	飲み物	100%野菜ジュース
													
5・6	× まれにアレルギー症状がでるため、赤ちゃんの皮膚や便の様子をみながら慎重に与えましょう。	5・6	○ 甘みがあるので赤ちゃんも食べやすい。ペーストにもしやすい、加熱してもビタミンCの損失が少ない野菜です。	5・6	× 脂肪と塩分が少ないチーズなので中期からOK。※プロセスチーズ、ピザ用チーズは塩分が、クリームチーズは脂肪が多いので控えます。	5・6	× 塩分や脂肪分が多く、市販品は添加物が含まれている場合もあるため、少量ずつ与えましょう。	5・6	× まれにアレルギー症状がでるため、赤ちゃんの皮膚や便の様子をみながら慎重に与えましょう。	5・6	× カルシウム・鉄分・食物繊維が豊富な食品。繊維が固いため上手にかめるようになる9か月以降に。小さく刻んで与えましょう。	5・6	△ 大人用には塩分が添加されていることも。赤ちゃん用は塩分や糖分の添加がされていないものを。野菜がわりとして与えないこと。
7・8	×	7・8	○	7・8	○	7・8	×	7・8	×	7・8	×	7・8	△
9～11	×	9～11	○	9～11	○	9～11	△	9～11	△	9～11	△	9～11	△
1～1.6	△	1～1.6	○	1～1.6	○	1～1.6	△	1～1.6	△	1～1.6	○	1～1.6	○
めん	中華めん(ラーメン・やきそば)	いも	やまいも	乳製品	フレッシュチーズ系デザート	魚介	ちくわ・かまぼこ・はんぺん	魚介	いか・たこ	乾物	ごま	飲み物	麦茶
													
5・6	× 弾力があるためかみにくく、かつ塩分や添加物(かんすい等)が含まれるので注意。	5・6	× よく加熱すれば7か月頃から食べられますが、消化吸収力が未熟な乳児には加熱が原則です。	5・6	× 脂肪分と、とくに糖分が多いので与えずに量を気に。量に気を付け、苦手な食材と合わせるなど上手に活用しましょう。	5・6	× はんぺんは軟らかいが卵白を含むので10か月以降に。練り製品は塩分に注意。弾力があるので小さく切っても歯ぐきでつぶしにくい。	5・6	× 加熱すると固くなるため、かみ切りにくい。咀嚼の程度にあわせて調理しましょう。	5・6	× 吸い込んで気管に入ることがあるため注意。初めはよくすりつぶしてすりごまにすると食べやすいです。	5・6	○ カフェインを含まず、刺激も少ない。煮出したものを薄め与える。ペットボトルに入っているものは「赤ちゃん用」のほうが望ましい。
7・8	×	7・8	△	7・8	△	7・8	×	7・8	×	7・8	×	7・8	○
9～11	△	9～11	○	9～11	△	9～11	△	9～11	△	9～11	△	9～11	○
1～1.6	△	1～1.6	○	1～1.6	△	1～1.6	△	1～1.6	△	1～1.6	○	1～1.6	○

離乳食期に使える食材

一覧表 ②

赤ちゃんの消化吸収能力や、咀嚼力、口の動かし方の発達にあわせた食材や調理方法を選びましょう。

種類	食品名	緑黄色野菜	淡色野菜	淡色野菜	枝豆・グリーンピース・そら豆	くだもの	缶詰フルーツ	調味料	バター	調味料	トマトケチャップ
	月齢ごとに分かれていますが目安です。 	βカロテンを多く含む、表面だけでなく中まで色の濃い野菜が「緑黄色野菜」。 βカロテンは体内でビタミンAの働きをします。	色の淡い野菜の総称。緑黄色野菜とは異なるビタミン・ミネラルの供給源として大切。 くせのない野菜が多いため、食べやすい。								
5・6	○：量をまもって食べやすい形にすればOK										
7・8	△：様子を見ながら少量ずつ使う										
9～11	○：離乳食には不向き										
1～1.6											
5・6	○	野菜・海藻・豆類・いも類・きのこ類に多く含まれる「食物繊維」は便秘の解消にも役立ちます。									
7・8	○										
9～11	○										
1～1.6	○										
5・6	○										
7・8	○										
9～11	○										
1～1.6	○										
5・6	○										
7・8	○										
9～11	○										
1～1.6	○										
5・6	○										
7・8	○										
9～11	○										
1～1.6	○										
5・6	○										
7・8	○										
9～11	○										
1～1.6	○										
5・6	○										
7・8	○										
9～11	○										
1～1.6	○										
5・6	○										
7・8	○										
9～11	○										
1～1.6	○										
5・6	○										
7・8	○										
9～11	○										
1～1.6	○										
5・6	○										
7・8	○										
9～11	○										
1～1.6	○										
5・6	○										
7・8	○										
9～11	○										
1～1.6	○										
5・6	○										
7・8	○										
9～11	○										
1～1.6	○										
5・6	○										
7・8	○										
9～11	○										
1～1.6	○										
5・6	○										
7・8	○										
9～11	○										
1～1.6	○										
5・6	○										
7・8	○										
9～11	○										
1～1.6	○										
5・6	○										
7・8	○										
9～11	○										
1～1.6	○										
5・6	○										
7・8	○										
9～11	○										
1～1.6	○										
5・6	○										
7・8	○										
9～11	○										
1～1.6	○										
5・6	○										
7・8	○										
9～11	○										
1～1.6	○										
5・6	○										
7・8	○										
9～11	○										
1～1.6	○										
5・6	○										
7・8	○										
9～11	○										
1～1.6	○										
5・6	○										
7・8	○										
9～11	○										
1～1.6	○										
5・6	○										
7・8	○										
9～11	○										
1～1.6	○										
5・6	○										
7・8	○										
9～11	○										
1～1.6	○										
5・6	○										
7・8	○										
9～11	○										
1～1.6	○										
5・6	○										
7・8	○										
9～11	○										
1～1.6	○										
5・6	○										
7・8	○										
9～11	○										
1～1.6	○										
5・6	○										
7・8	○										
9～11	○										
1～1.6	○										
5・6	○										
7・8	○										
9～11	○										
1～1.6	○										
5・6	○										
7・8	○										
9～11	○										
1～1.6	○										
5・6	○										
7・8	○										
9～11	○										
1～1.6	○										
5・6	○										
7・8	○										
9～11	○										
1～1.6	○										
5・6	○										
7・8	○										
9～11	○										
1～1.6	○										
5・6	○										
7・8	○										
9～11	○										
1～1.6	○										
5・6	○										
7・8	○										
9～11	○										
1～1.6	○										
5・6	○										
7・8	○										
9～11	○										
1～1.6	○										
5・6	○										
7・8	○										
9～11	○										
1～1.6	○										
5・6	○										
7・8	○										
9～11	○										
1～1.6	○										
5・6	○										
7・8	○										
9～11	○										
1～1.6	○										
5・6	○										
7・8	○										
9～11	○										
1～1.6	○										
5・6	○					</					