

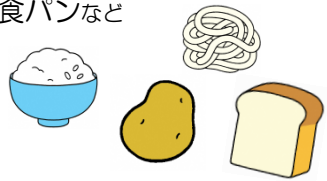


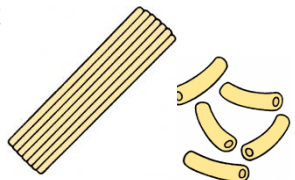

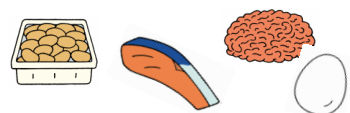




# 離乳食OK食材・NG食材早見表

赤ちゃんは成長とともに少しずつ口の動きや消化機能がととのいます。  
初めての食材を与えるときには一日に1種類ずつが原則です。



## OK食材


赤ちゃんが食べられるようになる食材を月齢順にまとめています。  
この表はあくまで目安です。赤ちゃんの発達には個人差があるので、赤ちゃんの様子を見ながら進めてくださいね。

	炭水化物	野菜・果物	たんぱく質	その他
から食べられる食材 <b>離乳初期</b>	米、じゃがいも、さつまいも、乾麺（そうめん、うどん）、食パンなど 	かぼちゃ、大根、きゅうり、にんじん、トマト、きゃべつ、玉ねぎ、ブロッコリー、りんご、バナナなど 	豆腐、高野豆腐（すりおろす）、きな粉、かれいや鯛などの白身魚、しらす干し、固ゆでした卵黄など 	
から食べられる食材 <b>離乳中期</b>	スパゲッティ、マカロニなど 	なす、ピーマン、アスパラガス、ねぎ、にら、さやいんげん、さやえんどう、のり、わかめなど 	納豆、鮭やまぐろなどの赤身魚、鶏肉、豚・牛の赤身肉、レバー、ツナ缶（食塩無添加ノンオイル）、全卵、牛乳（調理用）、プレーンヨーグルトなど 	砂糖、みそ、しょうゆ、酢、バター（素材の味を活かしながら少量） すりごまなど
から食べられる食材 <b>離乳後期</b>	ロールパン、ホットケーキなど 	やわらかくすれば、ほとんどの野菜・果物が使えます	いわしなどの青背の魚、大豆など 	
から食べられる食材 <b>離乳完了期</b>	赤ちゃんにも食べやすく調理すれば、ほとんどの穀類・いも類が使えます		油揚げ（油抜きしたもの）、牛乳（飲用）、ウインナー（添加物や塩分の少ないもの）など  えび・カニ・いか（アレルギーの可能性有。よく加熱し、奥歯が生えてそしゃくが完成してから） 	

※みりん、酒 …… 加熱するとアルコールは飛びますが、離乳食期は控えましょう。

# NG食材

## ✕ 赤ちゃんには与えてはいけない食品

<p>はちみつ、黒砂糖</p> 	<p>乳児ボツリヌス症予防のため、満1歳までは避けてください。</p>
---	-------------------------------------

## △ 離乳食にあまり向かない食品

<p>ごぼう、きのこ、 パイナップル など</p> 	<p>不溶性食物繊維が多く、消化吸収に負担がかかりやすいもの。</p>
<p>ナッツ類、もち など</p> 	<p>のどに引っかかりやすい、詰まりやすいもの。</p>
<p>こんにゃく、かまぼこ、 いか など</p> 	<p>弾力があってやわらかくなりやすく、かみにくいもの。</p>
<p>しょうが、にんにく など</p> 	<p>辛みや刺激が強いもの。</p>