



離乳食☆食べていいもののチェックシート

	5～6ヶ月頃		7～8ヶ月頃		9～11ヶ月頃	12～18ヶ月頃	
	前期	後期	前期	後期			
穀類	米（10倍粥） 食パンには卵・牛乳・生クリーム・はちみつ等が含まれる場合があるので注意。	食パン うどん そうめん 麩 パン・麺類等は、食塩が多く含まれているため、無理に食べさせなくてもOK。	米（7倍粥）	マカロニ	米（5倍粥～軟飯） スパゲティー	米（軟飯）	
野菜	じゃが芋、さつまいも かぼちゃ、にんじん ほうれん草（葉先） 小松菜（葉先） キャベツ（葉先） 白菜（葉先） たまねぎ、かぶ	里芋 ブロッコリー（穂先） カリフラワー（穂先） トマト（種、皮除く） グリーンピース そら豆（薄皮をむく） 大根	きゅうり（皮除く） なす（皮除く） グリーンアスパラ（穂先） レタス	チンゲン菜（葉先） ひじき	さやいんげん スナックエンドウ ピーマン（皮除く） ネギ、わかめ（後期～） きのこ類 れんこん、ごぼう	切干し大根 エリンギ 長芋	
果物		バナナ・りんご・桃（ペースト状） いちご・みかん・すいか（果汁又は裏ごし）	果物類はそのままでは甘みが強いので加熱してから野菜などと混ぜてあげましょう。	ぶどう 梨 キウイ		えびやかには、食物アレルギーなどの心配もあるため1歳半以降でもOK。	
魚・肉 大豆製品 卵 乳製品		とうふ 白身魚（たい、タラ、ゲタなど淡白なもの） しらす干し（湯通しする） きな粉 卵黄	プレーンヨーグルト 鶏肉（ササミ） 高野豆腐 カッテージチーズ 生サケ 赤身魚（カツオ、マグロなど）	牛乳（調理用に少量） 納豆 レバー 卵（全卵） サワラ	鶏肉（胸・もも、皮除く） 豚肉・牛肉（赤身） チーズ 青魚（サバ、アジなど、後期～サンマ、イワシなど）	油揚げ・厚揚げ（湯通しする） えび・かに・貝類（新鮮なものを十分に加熱） 牛乳（飲用可）	
食材のポイント	・はじめはおかゆ（米）。 ・慣れたら、いもや野菜、果物。さらに、とうふや白身魚なども少しずつ。		・卵：卵黄（固ゆで）→全卵 ・魚：白身→赤身→青皮魚 ・肉：脂肪の少ない鶏肉から		・鉄分が不足しやすいので、赤身の魚や肉、レバーも。		・穀類、野菜、たんぱく質性の食材を組み合わせる。