

ご訪問いただき
ありがとうございます♪

離乳食の時期別食材 & 注意するべき食材まとめ

「離乳食で使う食材が一覧にまとまったものが欲しい」

これは、私が離乳食を始めた頃に切望したことです。

育児サイトや育児本を読みあさっても、シンプルで分かりやすいものになかなか出会えませんでした。

未知の離乳食に取り組んでいくには、その全体像を見渡せる、把握できることが安心して離乳食を進める上での大切な基盤。

その基盤になるものを、私なりにシンプルに形にしました。

もちろん、このとおりきっちり進まなくても大丈夫。

1歳を過ぎ、まだ試したことのない食材があっても全く問題はありません。

離乳食の期間はなにかと食べた食材や量が気になりますが、年齢と共に少しずつ食べられる食材が増えていき、色んな調理法を経験できれば十分です。

悩みすぎることなく、リラックスして離乳食作りを進めていきましょう。

心ばかりのこのまとめが少しでも参考になるものであれば幸いです。

食材開始時期（生後5-6ヶ月頃：ゴックン・ペースト期）

エネルギーになるもの

米/うどん/食パン/そうめん/
米粉/小麦粉/パン粉/麩/オー
トミール/片栗粉

ビタミン・ミネラル

にんじん/玉ねぎ/大根/かぼ
ちゃ/きゅうり/かぶ/ブロッ
コリー/ほうれん草/キャベ
ツ/小松菜/白菜/レタス/チン
ゲン菜/さつまいも/トマト/
じゃがいも/とうもろこし/
冬瓜/カリフラワー/モロヘ
イヤ/ベビーリーフ

バナナ/りんご/みかん/桃/
スイカ/梨/びわ/はっさく/
いちご/メロン

たんぱく質

絹豆腐/水煮大豆/枝豆/木綿
豆腐/高野豆腐/きな粉/たい/
ひらめ/かれい/たら/しらす
干し/ヨーグルト（無糖）/
卵黄



食材開始時期（生後7-8ヶ月頃：もぐもぐ・もったり期）

エネルギーになるもの

スパゲティ/マカロニ/無塩
バター



ビタミン・ミネラル

なす/オクラ/里芋/水菜/アス
パラガス/ズッキーニ/いん
げん/スナップエンドウ/
さやえんどう/海苔

ぶどう/柿/オレンジ/さくら
んぼ

たんぱく質

ツナ/まぐろ/かつお/さけ/
めかじき/かつお節

鶏ささみ/鶏むね肉/鶏もも
肉/鶏ひき肉/レバー

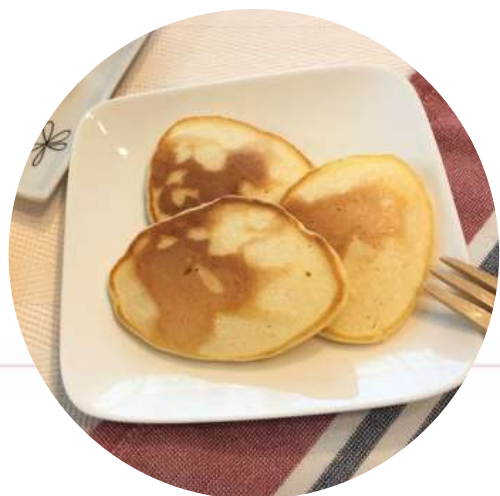
納豆/豆乳/カッテージチー
ズ/リコッタチーズ/卵白

食材開始時期

(生後9-11ヶ月頃：カミカミ・やわらかい固形も)

エネルギーになるもの

胚芽米/ホットケーキミックス/ロールパン/イングリッシュマフィン/コーンフレーク/餃子の皮/バケツト



ビタミン・ミネラル

にら/小ねぎ/長ねぎ/れんこん/やまいも/ごぼう/ピーマン/パプリカ/もやし/ミックスベジタブル/切り干し大根/マッシュルーム/しいたけ/しめじ/えのきだけ/ひじき/わかめ/
ごま/寒天/

アボカド/キウイ/レーズン

たんぱく質

アジ/いわし/さんま/さば/さわら/ぶり/ちりめんじゃこ/さけ水煮缶/はんぺん

豚肉 (ひき肉を除く) /
牛肉 (ひき肉を除く)

小豆/おから/牛乳/粉チーズ/
クリームチーズ/モッツァレラチーズ

離乳食でむりに与えなくてよい食品

エネルギーになるもの

玄米/雑穀/全粒粉/中華麺/
ビーフン/春雨/クラッカー/
グラノーラ/ライ麦パン/
クロワッサン/ベーグル/
蒸しパン/菓子パン

ビタミン・ミネラル

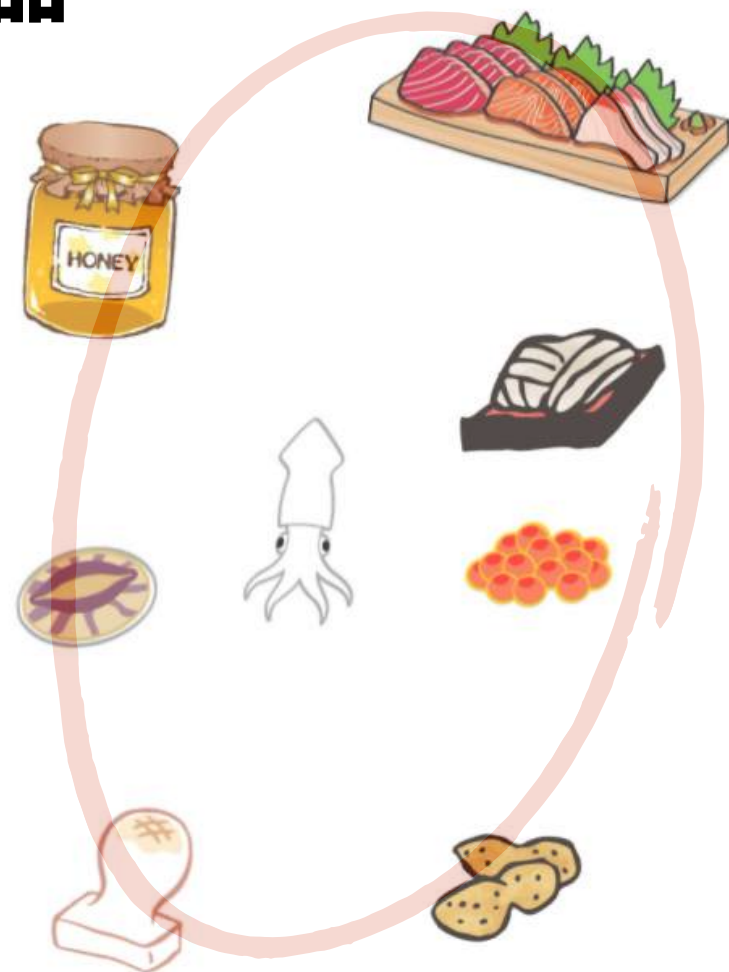
セロリ/たけのこ/こんにゃく/
にんにく/しょうが
パイナップル/マンゴー

たんぱく質

エビ・カニなどの甲殻類/
かまぼこ・魚肉ソーセージ
などの魚加工品/あさり・
しじみ・カキ・ホタテの貝類

離乳食で食べさせてはいけない食品

- ◆ はちみつ
- ◆ 刺身
- ◆ 貝類 (ハマグリ・サザエ・アワビ・ウニ)
- ◆ 黒糖
- ◆ そば
- ◆ ピーナッツ類
- ◆ 肉加工品 (ハム・ソーセージ・ベーコンなど)
- ◆ 魚介 (イカ・タコ)
- ◆ 魚卵 (数の子・いくら・たらこ)
- ◆ もち米・餅・団子
など



ポイント▶迷った時は食べさせない!

※“絶対に食べてはいけないもの”から“消化器官が未熟ゆえ避けた方がいいもの”“窒息する可能性があるもの”“アレルギー性が強いもの”など、最大公約数的な視点で除外食品を挙げています。

幼児食からの献立の考え方①

★給食表を参考し、朝昼夜の食材が重ならないようにする

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質	材 料 名			
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
01 金	ご飯 牛肉のブルコギ風 炒り卵とブロッコリーのサラダ ニラの春雨スープ	579 20.9 17.2	米、○強力粉、○小麦粉、 はるさめ、砂糖、○砂糖、 ごま、ごま油、油、 ○バター、○マーマレード	○牛乳、牛もも肉、卵、 スキムミルク、 ○スキムミルク	もやし、たまねぎ、にんじん、 ブロッコリー、ピーマン、 しめじ、とうもろこし、 にら、しょうが	しょうゆ、酢、酒、 中華だしの素、食塩
02 土	親子うどん かぼちゃのサラダ リンゴゼリー	537 22.2 16.2	干しうどん、○小麦粉、 砂糖、マヨネーズ、 ○マヨネーズ、片栗粉、 油	○牛乳、鶏もも肉、○卵、 卵、○納豆、ハム、 かつお節、○かつお節	かぼちゃ、りんごジュース、 ほうれんそう、きゅうり、 ○キャベツ、にんじん、ひじき、 かんでん、干ししいたけ、○あおのり	○お好みソース、 みりん、しょうゆ、 食塩、こしょう
05 火	ハヤシライス 大根サラダ 柿	560 20.6 16.0	○じゃがいも、 七分つき米、○油、 ○片栗粉、小麦粉、油	○牛乳、牛もも肉、 ツナ油漬缶、スキムミルク	かき、たいこん、たまねぎ、 にんじん、きゅうり、しめじ、 とうもろこし、グリーンピース、 ○あおのり	ハヤシルウ、 しょうゆ、○食塩、 食塩、こしょう
06 水	ご飯 さばの塩焼き	576 22.1	米、○さつまいも、 ○小麦粉、○砂糖、	○牛乳、さば、米みそ、 油揚げ、かつお節	れんこん、にんじん、 板こんにゃく、いんげん、	しょうゆ、みりん、 食塩

✓ 幼稚園や保育園の給食表の使用食材を
チェック！
ひと月分の献立がHPなどで公表され
ているので、食材の組み合わせを参考
にしてみてください♪

幼児食からの献立の考え方②

★15項目の食品を意識する



栄養素は単体ではなくチームで働くので、なるべく多種類の食品から栄養をとることが大切になります♪

		魚	肉	卵	大豆	牛乳	乳製品	小魚	海藻	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	穀物	いも	砂糖	油脂
曜日	朝															
	昼															
	夜															
曜日	朝															
	昼															
	夜															
曜日	朝															
	昼															
	夜															

※砂糖については、摂らないといけない食品ではなく、与えなくても良い食品となります。日々の過不足チェック用としてお役立てください。