

離乳食期に食べてよいもの・悪いもの（アレルギーも含めて記載）

食べられるもの…●、食べられるが、積極的に使用しない…▲、食べられない…×



主食		離乳食初期	離乳食中期	離乳食後期	離乳食完了期	特徴
		5～6ヶ月	7～8か月	9～11ヶ月	12～18カ月	
食品名	アレルギー源	ヨーグルト状	豆腐くらい	バナナくらい	肉団子くらい	
米		●	●	●	●	毎回固さを均一に
食パン	小麦	●	●	●	●	初期はパン粥にして食べよう
うどん・そうめん	小麦	●	●	●	●	初期はとろとろになるまで煮る
スパゲッティ・マカロニ	小麦	▲	●	●	●	初期はとろとろになるまで煮る
中華めん	小麦	×	×	▲	●	固いので後期から食べ始めよう
オートミール		●	●	●	●	煮てやわらかくして食べよう
コーンフレーク	小麦	×	●	●	●	煮てやわらかくして食べよう
そば	そば	×	×	×	×	3歳以降から食べ始めてよい

主菜		離乳食初期	離乳食中期	離乳食後期	離乳食完了期	特徴
		5～6ヶ月	7～8か月	9～11ヶ月	12～18カ月	
食品名	アレルギー源	ヨーグルト状	豆腐くらい	バナナくらい	肉団子くらい	
鶏肉	鶏肉	×	●	●	●	ささみ→胸肉→ひき肉→もも肉
牛肉	牛肉	×	▲	●	●	繊維を切ってやわらかくして食べよう
豚肉	豚肉	×	▲	●	●	薄切り肉は刻んでやわらかくする
白身魚		●	●	●	●	加熱をしっかりとほぐしてから
赤身魚	さけ	×	▲	●	●	新鮮なものをしっかりと加熱して
青魚	さば	×	×	●	●	新鮮なものをしっかりと加熱して
ツナ缶		×	▲	●	●	ノンオイルで
豆腐	大豆	●	●	●	●	初期は絹ごし豆腐が扱いやすい
納豆	大豆	▲	●	●	●	栄養価が高く、消化もよい
卵	卵	●（卵黄から）	●	●	●	加熱した黄身は、水分を含ませること
チーズ	乳	×	▲	●	●	カッテージチーズを中期から
牛乳	乳	×	×	▲	●	後期は加熱して使用、飲用は1歳から
豆乳	大豆	×	×	▲	●	後期は加熱して使用、飲用は1歳から
プレーンヨーグルト	乳	●	●	●	●	無糖を与えよう。甘味は果物と摂ろう
えび	えび	×	×	×	▲	1歳過ぎからでよい
かに	かに	×	×	×	▲	1歳過ぎからでよい
いか	いか	×	×	×	×	茹でて固いので料理から除く

副菜

		離乳食初期	離乳食中期	離乳食後期	離乳完了期	特徴
		5~6ヶ月	7~8か月	9~11ヶ月	12~18カ月	
食品名	アレルギー源	ヨーグルト状	豆腐くらい	バナナくらい	肉団子くらい	
にんじん		●	●	●	●	均一にやわらかくなりやすい
かぼちゃ		●	●	●	●	均一にやわらかくなりやすい
じゃがいも		●	●	●	●	均一にやわらかくなりやすい
トマト		●	●	●	●	初期から後期は皮を除いて
青菜		●	●	●	●	アクが強いので、茹で時間は長く
かぶ・大根		●	●	●	●	皮をむいてやわらかく
玉ねぎ		●	●	●	●	香味野菜なのでよく加熱して
キャベツ・白菜		●	●	●	●	葉のやわらかい部分が使いやすい
なす・きゅうり		▲	●	●	●	皮が固いので剥いて使う
とうもろこし		×	●	●	●	皮が固いので初期はペーストを使おう
ブロッコリー・カリフラワー		×	●	●	●	茎はごくやわらかくしてから
ピーマン・パプリカ		×	▲	●	●	使うときはごく柔らかくして
オクラ		×	●	●	●	種を除いて、刻んでから
れんこん		×	×	▲	●	よく煮てやわらかくすること
きのこ		×	×	▲	●	きざんでよく加熱すること
のり		▲	▲	●	●	青のりなど風味を活用、板のりはちぎる
わかめ		×	▲	●	●	刻んでよく加熱 薄く噛みにくい

果物

りんご	りんご	●	●	●	●	初期は擦ってから。煮リンゴも◎
もも	もも	●	●	●	●	初期は擦って加熱してもよい
バナナ	バナナ	●	●	●	●	後期頃からかじりとる練習に◎
みかん	みかん	●	●	●	●	皮をむいて
キウイフルーツ	キウイ	×	●	●	●	種があるので中期から
オレンジ	オレンジ	×	●	●	●	甘味が強くあげすぎ注意
レーズン		×	×	▲	●	お湯でやわらかくして
いちご		●	●	●	●	初期はつぶす、うらごし

その他

食品名	アレルギー源	特徴・留意点
そば、そば粉	そば	そば（麺）として食べるのは3歳を過ぎてから、ぼうろやそば粉を使ったものも同様に3歳を過ぎてからがよい
やまいも	長いも	茹でてやわらかくして後期から（最初は一口から）
貝類	あわび	貝類は、ノロウイルス菌の食中毒を起こすことがある。生食は幼児期も禁止。熱を加えると固くなる性質があるため3歳を過ぎてからでもよい。
いくら	いくら	いくらは、生食でもあるため4歳以降。
カシューナッツ	カシューナッツ	ナッツ類は、固いので4歳以降から 飲み込みも誤飲の危険があるので大人がみてあげよう
アーモンド	アーモンド	
ピーナツ（落花生）	落花生	
くるみ	くるみ	
マカダミアナッツ	マカダミアナッツ	
ごま	ごま	すりごまからで最初は一口から。1歳以降でもよい
ゼラチン	ゼラチン	ゼリーなどを固めるために使われるが、動物性由来であることから注意が必要。寒天（かんてん）は海藻など植物性由来である
はちみつ	はちみつは1歳～	はちみつは、ボツリヌス菌という食中毒原因毒素を含み、アナフィラキシーショックを起こす場合があるので1歳までは禁止

加工食品 表示対象 食品 ※市販のベビーフードなどを参考に

表示	アレルギー原因 食品名
特定原材料 （表示義務） 8品目	えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生（ピーナッツ）
特定原材料に 準ずるもの 20品目	アーモンド、あわび、いくら、いか、オレンジ、カシューナッツ、 キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、 豚肉、マカダミアナッツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン