

《赤ちゃんが食べられる・・・離乳時期別食品の紹介》

	食材名	初期(5・6ヶ月)	中期(7・8ヶ月)	後期(9・11ヶ月)
熱 や 力 に な る 食 品	ごま油	6ヶ月頃から	○	
	砂糖	少量なら	○	
	サラダ油	6ヶ月頃から	○	
	食パン	○	○	
	ジャム(イチゴ・りんご)		少量・低糖なら	少量・低糖なら
	バター	6ヶ月頃から	○	
	ピーナツバター		△湯を加えて	△湯を加えて
	マヨネーズ			少量・加熱して
	もち			△小さく刻んで
	体 の 調 子 を 整 え る 食 品	アスパラ		○
かぶ		○		
キウイ		○		
キャベツ		○		
きゅうり		○		
ごぼう		△灰汁をとる	○	
椎茸		すりつぶして	○	
スイカ		○		
セロリ		嫌がらなければ	○	

	食材名	初期(5・6ヶ月)	中期(7・8ヶ月)	後期(9・11ヶ月)
体 の 調 子 を 整 え る 食 品	大根	○		
	玉ねぎ	○		
	トマト	○		
	長ネギ	○		
	梨	○		
	なす		○	
	にら		○	
	人参	○		
	海苔・ワカメ		細かくして	○
	白菜	○		
	バナナ	○		
	ピーマン	嫌がらなければ	軟らかく加熱刻む	
	ブロッコリー	○		
	みかん	○		
	メロン	○		
	もやし	○		
レタス		○湯通し		
れんこん	△灰汁をとる	○		

食材名		初期(5・6ヶ月)	中期(7・8ヶ月)	後期(9・11ヶ月)
血 や 肉 ・ 骨 に な る 食 品	青背魚			○
	あさり			○
	あずき			○煮つぶして
	油揚げ			×
	いか			○
	かつお		○	
	牛肉		○すりつぶして	
	高野豆腐		○	
	しじみ			○
	しらす	○		
	たこ			○
	たまご	固ゆで・卵黄	全卵8ヶ月から	○
	大豆			○煮つぶして
	ちくわ			○
	ツナ缶		○	
	豆腐	○		
鶏肉		○		
納豆	よくすりつぶして	○		

食材名		初期(5・6ヶ月)	中期(7・8ヶ月)	後期(9・11ヶ月)
血 や 肉 ・ 骨 に な る 食 品	ハム			×
	はんぺん		8ヶ月から	○
	豚肉			○
	まぐろ		○	
	ヨーグルト	○		
	ビジョンより資料抜粋			