



赤ちゃんに食べさせていいの？(目安)



い い よ	白身魚 離乳食を開始して2～3週を経過して、飲み込むことに慣れてきたら、試してみましょう。 新鮮なものを使いましょう。	豆腐・納豆 豆腐は離乳食開始して2～3週を経過した頃から試してみましょう。納豆は7か月頃から試してみましょう。	とり肉 脂肪の少ないささみなら、離乳食を開始して1～2か月経過した頃から試してみましょう。	まぐろ・かつお・鮭 白身魚に慣れてきたら、試してみましょう。 新鮮なものを使いましょう。
	卵 よく加熱した卵黄のみを、7～8か月頃から、体調の良い日に試してみましょう。 	ヨーグルト プレーンヨーグルトは7～8か月頃から試してみましょう。開封したてのものが安心です。 砂糖や香料入りは避けましょう。	チーズ 塩分や脂肪の少ないカットチーズを7～8か月頃から試してみましょう。	牛乳 ホワイトシチューなど、調理用として火を通したものを7～8か月頃から利用できます。そのまま飲むのは1歳を過ぎてからです。最初は少量を温めて試しましょう。
	豚肉・牛肉 脂肪の少ないヒレ肉やもも肉を9か月頃から試しましょう。細かく刻むなど食べやすく調理しましょう。 市販のひき肉は脂肪が多いので避けましょう。	あじ・いわし・さんま 背の青い魚は9か月を過ぎてから、試してみましょう。 新鮮なものを使いましょう。 	えび・かに 1歳前後で、試してみましょう。 新鮮なものを使いましょう。 	パン・うどん・小麦粉 小麦はアレルギーの心配もあり、パン・うどんには塩や油が含まれているので、離乳食を開始して1～2か月経過してからでも良いでしょう。
ま だ よ	はちみつ・黒砂糖 1歳過ぎてからです。 	玄米 消化しにくいので1歳以降にしましょう。使用する場合は少量を白米に混ぜて良く加熱しましょう。	魚介加工品 塩分、添加物が多いので避けましょう。 卵白が使われているものもあります。 	お刺身・いくら・たらこ 3歳過ぎてからが安心です。 
	肉加工品 塩分、添加物が多いので避けましょう。 	いか・たこ・貝類 固くて弾力があり、かみきれません。また消化も良くないので避けましょう。 	アイスクリーム・ケーキ・プリンなどの洋菓子 生クリームや油で揚げたものは消化しにくいので避けましょう。 糖分が多く含まれるものも避けましょう。	スナック菓子 塩分、油分や糖分が多いので避けましょう。 
	ファストフード・インスタント食品 塩分、油分、添加物が多く含まれています。味も濃いので、大人も避けたい食品です。	調味料 砂糖・塩・みそ・しょうゆなどの調味料は9か月以降が望ましいでしょう。使用しても風味づけ程度の極少量にしましょう。	イオン飲料・ジュース 糖分が多く含まれているので避けましょう。白湯・麦茶の代わりにはなりません。 	ナッツ類など かみ切れず窒息しやすいのでやめましょう。 同様にこんにやくゼリーもやめましょう。 

※衛生面に配慮し、お子さんの成長に合わせて与えましょう。

※食物アレルギーについては、医師の指示を受けながら、個別に対応しましょう。