

◎ 推奨・積極的に取り入れてよい

○ 与えてよい（量・形状に注意）

△ 少量・注意が必要（理由を確認して）

✕ この時期は避ける

食材カテゴリ	初期 5～6か月	中期 7～8か月	後期 9～11か月	完了期 12～18か月
米・おかゆ 10倍がゆ→7倍→5倍→軟飯→普通飯と段階的に	◎	◎	◎	◎
パン・うどん（小麦） 中期から茹でこぼした塩分なしで少量ずつ確認	✕	△ 少量・確認	○	◎
芋類（じゃが・さつまいも） 初期はなめらかなペースト状で	◎ ペースト	◎	◎	◎
緑黄色野菜 鉄分補給に積極活用。かぼちゃ・にんじん・ほうれん草など	◎	◎	◎	◎
淡色野菜・きのこ きゅうりは皮をむき加熱してから与える	○	◎	◎	◎
果物 初期は加熱推奨。生で与えるのは後期以降	○ 加熱推奨	○	○	○
白身魚 アレルギー確認しながら少量から。よく加熱する	○ 少量から	○	◎	◎
赤身魚 中期後半から少量。まぐろ・かつおなど	✕	△ 少量・後半	○	○
青魚（さば等） 後期から少量・慎重に。食塩無添加缶を推奨	✕	✕	△ 少量・慎重	○
鶏ささみ・むね肉 中期はペースト状から。バサつくので水分多めに	✕	○ ペースト	◎	◎
豚・牛（赤身） 脂肪の少ない赤身部分を使用。よく加熱する	✕	△	○	○
卵黄 初期後半・固ゆで卵黄を耳かき1杯から ※2019年改定	△ 初期後半	○	◎	◎
全卵 卵黄確認後、中期後半から少量で試す	✕	△ 後半・少量	○	◎
豆腐・大豆製品 初期から使いやすい。加熱してすりつぶして	○ すりつぶし	◎	◎	◎
プレーンヨーグルト 無糖・プレーンのみ。フレーバーヨーグルトは不可	✕	○	◎	◎
チーズ（低塩タイプ） 塩分が少ないカッテージチーズなどから少量で	✕	△	○	○
牛乳（飲用） 調理用は中期から少量可。飲用は完了期以降から	✕	✕ 調理用少量可	✕ 調理用少量可	△ 少量から
植物油・バター 少量ずつ使用。食材のバサつき防止に有効	○ 少量	○	○	○
調味料（だし・塩等）	△	△	△	○

食材カテゴリ	初期 5～6か月	中期 7～8か月	後期 9～11か月	完了期 12～18か月
初期はだし風味程度。徐々に極少量の塩・しょうゆ	風味程度	極少量		薄味
はちみつ 1歳未満は絶対NG。加熱しても芽胞は死滅しない	×	×	×	×
				1歳未満絶対NG



▶ 初めての食材を与える前に確認する4原則

【時間帯】 平日の午前中に試す
食後に体調変化があった場合、かかりつけ医に連絡・受診できる時間帯に行いましょう。週末や夜間は避けるのが安心です。

【量】 小さじ1/2~1程度から始める
初回は少量で様子を見ます。問題がなければ翌日以降に少しずつ増やしていきます。急いで増量しなくて大丈夫です。

【単品で】 他の新しい食材と同時に試さない
異変があったとき、原因となった食材を特定しやすくするためです。1日1食材の原則を守りましょう。

【体調確認】 体調がよい日に試す
発熱・下痢など体調不良のときは新しい食材の導入を見合わせます。体調が回復してから改めて試しましょう。

△ 食後にこの症状が出たら受診を

- ・顔・体に発疹やじんましんが出た
・唇や目のまわりが腫れた
・嘔吐・下痢が続いている
・咳き込みが止まらない
・呼吸がおかしい、ぐったりしている

▶ 試した食材の記録表（コピーして繰り返し使えます）

Table with 5 columns: 日付, 食材名, 月齢, 量, 反応・メモ



▶ お子さんの情報・かかりつけ医メモ

お子さんの名前	生年月日
_____	_____
かかりつけ医・病院名	電話番号
_____	_____

医師・栄養士からの指示事項

▶ アレルギー食材確認状況 (✓確認済み)

<input type="checkbox"/> 卵 (卵黄)	<input type="checkbox"/> 卵 (全卵)	<input type="checkbox"/> 牛乳・乳製品	<input type="checkbox"/> 小麦
<input type="checkbox"/> えび	<input type="checkbox"/> かに	<input type="checkbox"/> そば	<input type="checkbox"/> 落花生
<input type="checkbox"/> くるみ	<input type="checkbox"/> いか	<input type="checkbox"/> あわび	<input type="checkbox"/> いくら
<input type="checkbox"/> さけ	<input type="checkbox"/> さば	<input type="checkbox"/> オレンジ	<input type="checkbox"/> キウイ
<input type="checkbox"/> 牛肉	<input type="checkbox"/> ごま	<input type="checkbox"/> 大豆	<input type="checkbox"/> 鶏肉

▶ 特に注意が必要な食材まとめ

🚫 1歳未満は絶対に与えない

- はちみつ
乳児ボツリヌス症のリスク。加熱しても芽胞は死滅しないため、含む食品も与えない
- 生卵・生肉・生魚
サルモネラ菌・食中毒のリスク。必ず加熱してから与える

⚠ 窒息・誤嚥に注意 (形状に気をつけて)

- ミニトマト・ぶどう
必ず4等分以上に切る。皮をむいてから与える
- こんにゃく・餅・ちくわ
弾力があり窒息しやすい。離乳期は避けるのが安全
- ナッツ・豆類 (そのまま)
3歳未満は丸ごと与えない。細かく砕くか粉末で使用

△ 時期を遅らせたい食材

- いか・たこ・生貝類
消化器への負担が大きい。2~3歳以降を目安に
- 香辛料 (わさび・唐辛子)
食道・胃への刺激が強い。完了期以降も控えめに
- カフェイン飲料 (緑茶等)
幼児期は避けるのが基本

【参照1次ソース】

- ・厚生労働省「授乳・離乳の支援ガイド (2019年改定版)」https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_04250.html
- ・消費者庁「食品表示基準 (アレルギー表示)」https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/
- ・消費者庁「乳児ボツリヌス症に係るはちみつ注意喚起」