

## こんな食品いつから食べさせていいの？

食品名	5～6か月	7～8か月	9～11か月	12～18か月	注意事項
もち	×	×	×	×	のどにつまらせる心配があるので3・4歳までは食べさせないように。
炭酸飲料	×	×	×	×	舌に刺激が強いので避けます。幼児でもできるだけ避けた方がよいでしょう。
はちみつ	×	×	×	×	乳児ボツリヌス症を避けるため、1歳過ぎるまでは使わないようにします。
ジュース	△	△	△	△	フレッシュな果物がよいが、市販のものを使うならベビーフードの果汁を。
卵	×	○	○	○	よく加熱した卵黄から始めます。卵白でアレルギーを起こすこともあるので注意して。
いか・たこ	×	×	×	×	消化が悪いので、新鮮なものをよく加熱して完了期以降に。
数の子・いくら・たらこ	×	×	×	×	塩やしょうゆで加工したり、添加物が使われているものが多いので、幼児のうちは避けましょう。
刺身	×	×	×	×	細菌感染の心配があるので3歳過ぎるまでは必ず加熱して。
すし	×	×	×	×	すし用のごはんは硬めで、しかも生魚がのっていることもあるので3・4歳までは避けましょう。
えび・かに	×	×	△	○	アレルギーを起こしやすいので、新鮮なものをよく加熱して。
青背の魚	×	×	×	○	アレルギーを起こしやすいので、新鮮なものをよく加熱して1歳過ぎから。
カキ・あさり等の貝類	×	×	×	○	貝は中毒を起こしやすいので、新鮮なものを加熱して完了期から。
ちくわ・かまぼこ	×	×	×	○	塩分や添加物が多いので刻んで湯通してから。はんぺんは中期以降に。
油揚げ・生揚げ	×	×	○	○	湯通して周りの油の部分を除いて使います。
肉の脂身	×	×	×	△	肉は脂身の少ない赤身を。どうしても好む場合は1・2歳過ぎから少量を。
ハム・ソーセージ	×	×	×	△	無添加のものでも塩分や脂が多いので、刻んでゆでてから。
ベーコン	×	×	×	△	無添加のものでも塩分や脂が多いので、刻んでゆでて少量なら完了期以降から。
フライ・天ぷら	×	×	○	○	カリッとした香ばしさは赤ちゃんが好みます。衣の部分を除いて量も控え目に。
牛乳	○	○	○	○	ミルクがゆなど加熱して料理に使うのは初期から。飲料としては1歳過ぎてから。
バター・チーズ	○	○	○	○	塩分の少ないものを料理に使う程度ならOK。
アイスクリーム	×	×	○	○	病気のときや暑くて食欲のないときに、良質のものを少量ならOK。
生クリーム	×	×	△	○	乳脂肪が多いので料理に少量使う程度に。ケーキなどは糖分が多いので控えます。
ケーキ	×	×	×	○	油脂や糖分が多いので、1歳の誕生日にクリームの部分を避けてスポンジ部分を少量ならOK。
きのこ類	×	×	○	○	消化が悪いので後期以降に細かく刻んで。
にんにく・しょうが	×	×	○	○	魚や肉の臭い消しに、少量を料理に使う程度なら後期から。
山芋・長芋	×	×	○	○	生のままでは口の周りが赤くなったり、かぶれを起こしやすいので必ず加熱して。
れんこん・ごぼう	×	×	×	○	繊維が多く消化しにくいので、完了期から細かく刻んで加熱して。
つけもの	×	×	×	×	塩分が多く、市販のものは添加物を使っているものも多いので3歳過ぎてから。
こんにゃく	×	×	×	○	赤ちゃんは噛み切れず消化もしにくいので、加熱した後に細かく刻んで。
わかめ	○	○	○	○	ヨードやミネラルが豊富ですが、赤ちゃんには食べにくいので刻んでトロトロに煮ます。
マヨネーズ・ケチャップ	×	×	○	○	調味に変化をつける程度の少量ならOK。料理に直接かけるのは避けます。
みりん・料理酒	×	×	×	○	大人のメニューからの取り分けで入ってしまう程度は、出し汁や湯で薄めて。
出しの素・固形スープ	×	×	×	○	塩分が含まれ、味付けが濃くなってしまいますので、できるだけ避けたいものです。
カレーライス	×	×	×	○	カレー風味を少しつける程度ならOK。牛乳などで薄めてあげます。
香辛料	×	×	×	×	強い辛味は、赤ちゃんの自律神経を刺激するので幼児でも避けます。
こんにゃくゼリー	×	×	×	×	ツルッと入って窒息する可能性があるので避けます。幼児でも気をつけましょう。
ピーナッツ・ナッツ類	×	×	×	×	気管に入って気管支をふさいだり、肺炎になってしまう可能性があるので避けます。
スナック菓子	×	×	×	×	塩分があり、油分も高く、幼児でもあまり与えない方がよい食品です。
インスタント麺	×	×	×	×	油、塩分、添加物が含まれ、味付けも濃いので、幼児でもできるだけ避けたい食品です。
ファーストフード	×	×	×	×	塩分、油分が高いので、幼児でもあまり食べさせたくない食品です。
水道水	△	△	△	△	できるだけ湯ざましが望ましい。マンションなどで給水槽からのものは必ず煮沸を。