





いつからOK?赤ちゃんの食べていいもの・悪いもの

○食べやすい大きさ、かたさにし、適量ならOK △様子を見ながら少しだけ ×不向き

		5~6か月	7~8か月	9~ 11か月	1才~ 1才6か月
たんぱく質源					
魚	白身魚 (ただしタラは9か月以降) 	○	○	○	○
	鮭・マグロ・カツオ 	×	○	○	○
	青魚 	×	×	△	○
生食は×。完全に火を通してあげましょう					
肉	鶏ささみ 	×	○	○	○
	鶏ムネ、鶏もも 	×	△	○	○
	牛肉、豚肉 	×	×	○	○
	レバー 	×	×	○	○
脂肪の少ない赤身からあげましょう					
卵	卵黄 	△	○	○	○
	卵白 	×	△	○	○
固ゆで卵の卵黄を小さじ1から					
乳製品	プレーンヨーグルト 	×	○	○	○
	牛乳 	×	○	○	○
	カッテージチーズ 	×	○	○	○
牛乳は加熱して、少量から					

エネルギー源

ご飯やじゃがいも、サツマイモなどは5~6か月から食べさせてあげられます。パンは小麦アレルギーの心配を考え、7~8か月から。麺類は塩分が含まれているので、7~8か月から。麺類でも、中華めんは消化しにくく、そばはアレルギーの心配があるので、1才以降にしましょう。麺はのどに詰まらないように刻んであげましょう。



ビタミン・ミネラル類

ほとんどの野菜は5~6か月からでも大丈夫です。ただし、レンコンやゴボウなどの繊維が多いものや、きのこ類は、小さく刻んで、9~11か月ごろから始めましょう。

