

## 離乳食 食材リスト

・**特定原材料8品目**と**特定原材料に準ずる20品目**を含む・含む可能性があるものは、それぞれ文字に色を付けて記載してあります。

特定原材料8品目(えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生(ピーナッツ))

特定原材料に準ずる20品目(アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、

さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マカダミアナッツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン)

・「※印」がついている食材は、その時期に食べられるけど完了期以降に提供された物になります。

・**チェック漏れや製品によって使われている原料に違いがあるので、一貫はあくまで参考にしてください。**

	穀類	大豆・魚・肉・乳製品類	野菜類	果物類	その他
初期 (5～6か月)	白米	豆腐	人参	バナナ※	麦茶
	食パン	きな粉	大根	りんご※	片栗粉
	そうめん	しらす	きゅうり	梨※	かつおだし
	うどん	カレイ	かぶ	みかん※	昆布だし
		卵黄※	かぼちゃ	オレンジ※	
			トマト	スイカ※	
			ほうれん草	ぶどう※	
			小松菜	メロン※	
			モロヘイヤ※		
			たまねぎ		
			キャベツ		
			白菜		
			フロコリー		
			カリフラワー		
			じゃがいも		
		さつまいも			
		そら豆※			
中期 (7～8か月)	穀類	大豆・魚・肉・乳製品類	野菜類	果物類	その他
	お麩	納豆	コーン	柿※	焼きのり※
	コーンフレーク	高野豆腐※	チンゲン菜	ブルー※	青のり
		豆乳	さやいんげん		ひじき※
		鮭	絹さや		わかめ※
		ツナ	冬瓜		レモン果汁※
		鯉節※	アスパラガス		醤油
		鶏ささみ肉	なす		砂糖
		鶏ひき肉	オクラ		みそ
		レバー※	ピーマン		塩
		牛乳(加熱)※	グリーンピース		
	ヨーグルト※	ズッキーニ※			
	卵白※	さといも※			
後期 (9～11か月)	穀類	大豆・魚・肉・乳製品類	野菜類	果物類	その他
	ロールパン	タラ	もやし	パイン缶※	春雨※
	スパゲッティ	めかじき※	ニラ	もも缶※	オレンジジュース※
	マカロニ	さわら※	ねぎ	レーズン※	いちごジャム※
	餃子の皮※	さば※	水菜※		ブルーベリージャム※
	ワンタンの皮※	ぶり※			マーマレードジャム※
	シュウマイの皮※	豚ひき肉※			ごま※
	ホットケーキミックス※	粉チーズ※			みりん※
					料理酒※
					酢※
					ソース※
				トマトケチャップ	
				マヨネーズ※	
				バター※	
				ごま油※	
				サラダ油※	
				オリーブ油※	
完了期 (12～18か月)	穀類	大豆・魚・肉・乳製品類	野菜類	果物類	その他
	ビーフン	おから	切り干し大根	グレープフルーツ	塩昆布
	中華麺	厚揚げ	れんこん		粉寒天
		油揚げ	ごぼう		こんにゃく
		いわし	パセリ		しらたき
		さんま	タケノコ		ココア
		えび	にんにく		ゆかり
		いか	しょうが		コンソメ
		ちくわ	しいたけ		鶏ガラスープの素
		はんぺん	しめじ		カレー粉
		かまぼこ	まいたけ		カレールーウ
		なると	えのき		
		さつま揚げ	エリンギ		
		豚赤身肉	マッシュルーム		
		鶏もも肉			
		牛赤身肉			
		ハム			
	ベーコン				
	ソーセージ				
	牛乳(生)				
	生クリーム				
	プロセスチーズ				