

「食べさせていいかな？」と 迷う食品を一覧にしました

「食べさせていいかな？」 OK?NG?食品カタログ



木更津市

【目次】

1. 主食類	P1
2. 野菜類	P2~3
3. 果物	P3
4. 大豆製品	P4
5. 乳製品	P4
6. 魚介類・海藻類	P5
7. 魚加工品	P6
8. 肉類・肉加工品	P7
9. 卵類	P7
10. 加工食品	P8
11. ドリンク類	P9
12. 調味料	P10~11

【月齢の目安】

- 初期： 5~6か月
- 中期： 7~8か月
- 後期： 9~11か月
- 完了期： 1歳~1歳6か月

※△印は、様子を見ながら進めましょう、という意味です。
また、あくまで食べても良い食材かどうかを示した表です。
大きさや固さはお子さんの段階に応じてあげましょう。

1. 主食類

食品名	初期	中期	後期	完了期	解 説
米	○	○	○	○	最初の離乳食は米がゆが良いでしょう。最も優れた食材です。
もち	×	×	×	×	喉に詰まらせる恐れがあるので、使うのは 2歳以降 にしましょう。
食パン	△	○	○	○	パンがゆとして、初期の後半から食べさせることができますが、塩分、糖分が使われており、商品によっては卵が使用されていることもあります。原材料を確かめましょう。
うどん	△	○	○	○	茹で具合で固さを調節でき、なめらかな食感が好まれます。塩分が含まれているので、よく茹でて、塩分を落としてから使いましょう。
そうめん	×	○	○	○	使い方は、うどんと同様です。
そば	×	×	×	×	そばは、強いアレルギーの心配があるので、使う場合は、1歳半を過ぎてから慎重に。
スパゲティ	×	×	△	○	食感がしっかりしていて、なかなか軟らかくならないので、後期以降から。茹でる時の塩は使いません。
中華めん	×	×	×	△	「かんすい」などの添加物が使われているので、消化しにくいです。使う場合は1歳を過ぎてから量は控えめに。
ビーフン	×	△	○	○	軟らかく茹でたものを刻んで、中期の後半から使えます。
コーンフレーク (無糖)	×	×	○	○	後期以降に、ミルクに浸して、軟らかくして食べやすくしましょう。
オートミール	×	○	○	○	鉄分やビタミンB1、食物繊維が豊富で便通を整えてくれます。摂り過ぎると、おなかへの刺激が強く、便がゆるくなってしまうので注意。



2. 野菜類

食品名	初期	中期	後期	完了期	解 説
人参	○	○	○	○	ビタミンが豊富に含まれており、調理しやすく甘みもあり、使いやすい食材です。
かぶ	○	○	○	○	火の通りがよく、軟らかく煮たり、すりおろしたりと、使いやすい食材です。
大根	○	○	○	○	軟らかく煮たり、すりおろしたりと、使いやすい食材です。
じゃがいも さつまいも	○	○	○	○	エネルギー源として、料理のバリエーションも豊富にあるので、使いやすい食材です。とろみとしても使えます。
里芋	×	×	△	○	ぬめりで、口の周りがかぶれる事があるので、茹でこぼして使いましょう。
山芋	×	×	×	○	肌に触れるとかぶれる事がありますから、加熱してから使いましょう。
かぼちゃ	○	○	○	○	潰しやすく甘みもあります。
たまねぎ	○	○	○	○	透き通るまで加熱すると、甘みが出ます。好まれる食材です。
小松菜	○	○	○	○	ビタミン・ミネラルが豊富な野菜です。初期のうちは、軟らかい葉先を使いましょう。
ブロッコリー	○	○	○	○	軟らかく茹でて、つぼみの部分を使いましょう。とろみをつけると食べやすくなります。
トマト	○	○	○	○	初期・中期は湯むきして、種を取り除いてから使いましょう。
きゅうり	○	○	○	○	皮をむいて種を取り除いてから加熱して使いましょう。
ピーマン	○	○	○	○	赤・黄ピーマンの方が甘くて栄養価が高いため、離乳食向きです。軟らかく茹でて、皮をむき、食べやすい大きさにしましょう。
なす	○	○	○	○	アクが強いので、水にさらしてアク抜きして加熱しましょう。初期は皮を剥いて使いましょう。
きゃべつ	○	○	○	○	加熱をすると、甘味が出て食べやすくなります。離乳初期は、芯や葉脈は除きましょう。
オクラ	○	○	○	○	種を取ってから茹でて、すり潰せば、離乳初期から使えます。刻んでたたくと粘りが出ます。
ネギ	△	○	○	○	よく火を通すと甘みが出ます。外側は固いので、軟らかい芯の方がおすすめです。
セロリ	×	△	○	○	ミキサーを使うことで食べやすくなるが、筋が多く、軟らかくなりにくく、独特の風味もあります。後期以降に煮込み料理に使うと良いでしょう。
もやし	×	×	△	○	ビタミンCを多く含んでいます。芽と根を取って軟らかく煮ましょう。



食品名	初期	中期	後期	完了期	解 説
れんこん	×	×	○	○	食物繊維が多く、茹でてでも潰しにくいので、すりおろしてとろみとして使ったり、つなぎとして使うと良いでしょう。
ごぼう	×	×	△	○	食物繊維が豊富で便秘対策になります。他の野菜に比べて食べにくいので、軟らかく煮込んで、最初のうちは月齢の目安よりも小さくすると良いでしょう。
たけのこ	×	×	△	○	タケノコはえぐみがあるので、しっかりとアク抜きをしましょう。先端の柔らかい部分が向いています。
にんにく 生姜	×	×	△	△	積極的に使う必要がなく、大人の料理の取り分けの時、加熱したものが、ごく少量入っている程度にしましょう。
きのこ類	×	×	△	○	食物繊維が豊富で便秘対策になりますが、固めの食感で食べにくく、消化があまり良くないので量に注意しましょう。

3.果物

糖質を多く含むので、頻度・量に注意しましょう。
生でも使えますが、加熱すると軟らかく食べやすくなります。



食品名	初期	中期	後期	完了期	解 説
いちご	×	○	○	○	初期は、よくすり潰しましょう。
みかん	×	○	○	○	皮を取り除き、すり潰したり食べやすく刻んでみましょう。
りんご 梨	×	○	○	○	煮たり、しほったり、すりおろしたりして使えます。1才半までは喉に詰まらせないために加熱すると良いでしょう。
もも	×	○	○	○	酸味が少なく甘みが強い食材です。とろみがあるのでソースにも向いています。
メロン	×	○	○	○	甘みのある食材ですが、皮膚につくと、かぶれることもあるので注意しましょう。
キウイ	×	○	○	○	ビタミンCが豊富な食材ですが、アレルギーの心配があるので、始めるときは慎重に。
バナナ	×	○	○	○	食欲のない時や、外出先で、エネルギー源の主食としても使うことができます。糖質が多いので、量は注意しましょう。

4. 大豆製品



食品名	初期	中期	後期	完了期	解 説
大豆（水煮）	○	○	○	○	柔らかく煮て、薄皮を取り除き、良くすり潰し使しましょう。
豆腐	○	○	○	○	たんぱく質食品の中では低カロリーで、初期のたんぱく質食品として適しています。
高野豆腐	○	○	○	○	豆腐同様、たんぱく質食品として優れています。乾燥したまま、すりおろしても使え、保存もきくので便利な食材です。
納豆	△	○	○	○	粘りがあるので、離乳食にも使いやすい食材です。
油揚げ	×	×	×	△	油分が多く、奥歯が生えていないと噛み潰せないなので、向いていません。
無調整豆乳	△	○	○	○	無調整豆乳なら、初期から調理に使えます。
きなこ	○	○	○	○	混ぜることができるので、料理の風味付けに適しています。

5. 乳製品

食品名	初期	中期	後期	完了期	解 説
牛乳	×	○	○	○	調理で少量使うなら、中期からOKです。飲み物としては1歳を過ぎてからにしましょう。
プレーンヨーグルト （無糖）	○	○	○	○	とろみがあり、他の食品とも混ぜやすいため、適しています。
ヨーグルト （加糖）	×	×	×	△	糖分の摂りすぎになってしまうので、極力、プレーンヨーグルトを使うようにしましょう。
カッテージチーズ	×	○	○	○	他のチーズに比べると、塩分と脂肪分が少ないので、適しています。
プロセスチーズ	×	△	○	○	中期から使えますが、塩分と脂肪分が多いので、量は控えめにしましょう。



6. 魚介類・海藻類

食品名	初期	中期	後期	完了期	解 説	
白身魚	タラ	×	×	○	○	使いやすい白身魚ですが、まれにアレルギーを起こす事があるので、後期からにしましょう。塩味が付いている場合は、湯通して塩抜きを。
	タイ・カレイ ヒラメ	○	○	○	○	低脂肪であっさりしているので、初期からすり潰して使えます。
	サケ	×	○	○	○	塩味のない生サケを使うようにしましょう。
青皮魚	サバ	×	×	×	○	サバは、特にアレルギーを起こしやすいので、慎重に。新鮮なものをしっかり加熱しましょう。
	アジ・イワシ サンマ	×	×	○	○	青背魚はアレルギーの心配があるので、新鮮なものをしっかり加熱しましょう。
赤身魚	マグロ カツオ	×	○	○	○	新鮮なものをしっかり加熱しましょう。身近な魚です、赤身魚は中期からに。
貝類	カキ(注1)	×	×	×	○	新鮮なものをしっかり加熱しましょう。
	ホタテ(注1)	×	×	×	○	
	アサリなど(注1)	×	×	×	○	加熱すると固くなり、噛み切ることが難しいので、1才以降から。
カニ・エビなど	カニ(注2)	×	×	×	○	アレルギーの心配があるので、よく加熱して慎重に使います。カニ缶は塩分や添加物を含むので少量に。
	エビ(注2)	×	×	×	○	加熱すると固くなるため、刻むか、すり潰して使しましょう。アレルギーの心配があるので、よく加熱して慎重に使います。
	イカ・タコ(注2)	×	×	×	×	弾力が強く向いていません。使う場合は、軟らかく煮るか、小さく刻んで。
	刺身類 (生食)	×	×	×	×	細菌や寄生虫の心配があるので、生魚は禁止です。必ず加熱しましょう。
海藻類	ひじき	×	×	○	○	柔らかくなるまで戻してから、よく洗い、しっかり煮ましょう。細かく刻めば色々なものに混ぜられます。
	塩蔵 ワカメ	×	△	○	○	しっかりと塩抜きしてから使しましょう。柔らかく煮て、細かく刻んでごく少量にしましょう。離乳食がすすんでも、薄くて大きいものは、口の中に張り付いたりするので、注意しましょう。

(注1):二枚貝は、十分な加熱をシノロウイルスの感染に注意しましょう。

(注2):完了期になれば使ってもかまいませんが、食べやすい形状にする必要があります。1歳前後にあえて経験しなくてもいいでしょう。



7. 魚加工品

食品名	初期	中期	後期	完了期	解 説
アジ・ホッケ などの干物	×	×	×	△	塩分が多いので、よく塩抜きしてから使しましょう。
ししゃも	×	×	×	△	塩分が多く、小骨も多いので注意しましょう。
スルメ	×	×	×	×	塩分が多く、弾力もあるので、向いていません。
しらす干し	○	○	○	○	塩分が多いので、湯通しなどで、塩抜きしてから使しましょう。
ウニ イクラ	×	×	×	×	塩分が多く、アレルギーを起こす心配もあるので、禁止です。
たらこ	×	×	×	△	塩分が多いので量は控えめに。
鮭フレーク (水煮)	×	×	△	○	後期から使えますが、塩分が多いので量は控えめに。
鮭フレーク	×	×	×	○	塩分が多いので、湯通しなどで塩抜きしてから。
ツナ缶 (水煮)	×	○	○	○	ザルに入れ、汁気を切り、熱湯をかけて、塩抜きをして使しましょう。
ツナ缶 (オイル煮)	×	×	×	○	油分が多いので。湯通して、油をきって使しましょう。
ホタテ貝柱 (水煮)	×	×	×	○	塩分が多いので、量に注意して、よくほぐして使しましょう。
魚肉ソーセージ	×	×	×	○	塩分が多いので量は控えめに。
魚のすりみ製品 ちくわ・はんぺん など	×	×	×	△	塩分や添加物を多く含むので、少量にしましょう。



8. 肉類・肉加工品

食品名	初期	中期	後期	完了期	解 説
鶏ささみ肉	×	○	○	○	低脂肪なので、初めてのお肉に向いています。よくすり潰しましょう。
鶏むね肉	×	△	○	○	調理するときは、皮と脂肪を取り除きます。
鶏もも肉	×	×	○	○	調理するときは、皮と脂肪を取り除きます。
牛赤身肉	×	×	△	○	脂肪分が少ないので、鶏肉に慣れてきたら少しずつ。
豚赤身肉	×	×	△	○	意外に脂肪分が多いため、鶏肉・牛肉に慣れてきたら少しずつ。
牛豚合挽き肉	×	×	△	○	豚肉・牛肉が食べられるようになったら、できるだけ脂肪が少ないものを選び、湯通しなどで油抜きをして使いましょう。
鶏レバー	×	○	○	○	新鮮で良質なものを選び、良くすり潰しましょう。鶏レバーは他のレバーに比べ、クセもなく、臭みが少ないので食べやすいです。ビタミンAの過剰摂取につながるので量に注意しましょう。
ハム	×	×	×	△	塩分や添加物が含まれているものが多く、向いていません。
ソーセージ	×	×	×	△	
ベーコン	×	×	×	△	
コーンビーフ	×	×	×	△	

9. 卵類



食品名	初期	中期	後期	完了期	解 説
卵黄	○	○	○	○	卵は新鮮であることが大前提です。卵黄(固ゆで卵の卵黄)を、耳かき1杯から始めます。全卵に移行する時も1杯から始めます。不十分な加熱は危険です。しっかり加熱しましょう。
全卵	×	△	○	○	
半熟卵	×	×	×	△	
生卵	×	×	×	×	
うずら卵	—	—	—	—	基本的に鶏卵と同様の扱いです。

10. 加工食品

食品名	初期	中期	後期	完了期	解 説
焼きのり	×	○	○	○	離乳時期に合わせてトロトロにしたり、刻んだりできる便利な食材です。
市販のふりかけ	×	×	×	×	塩分や添加物が含まれています。もし使う場合は、ベビーフードのふりかけを。
すりごま	×	×	×	△	むせることがあるので、控えましょう。
漬け物	×	×	×	×	塩分が多いので、向いていません。
のり佃煮	×	×	×	×	塩分が多いので、向いていません。
卵とうふ	×	×	×	△	市販のものは添加物が多く含まれています。なるべく1歳を過ぎてからにしましょう。
こんにゃく	×	×	×	×	噛み切れないので、向いていません。
ジャム	×	×	×	△	糖分が多く含まれているので、使うなら低糖・無添加のものを選びましょう。
ゴマペースト	×	×	×	△	使う場合は、完了期くらいから慎重にしましょう。
ピーナッツバター	×	×	×	△	油分が多いので少量にしましょう。アレルギーの心配があるので、慎重に。
ゼラチン	×	×	×	△	アレルギーの原因になる恐れがあるので、使用の際は少量の様子をみながら使いましょう。
寒天	×	×	×	○	軟らかめに固めて完了期から使えます。

11. ドリンク類

食品名	初期	中期	後期	完了期	解 説
水	×	×	×	△	水道水の塩素やカルキを抜くため、1歳を過ぎるまでは、一度沸騰させ冷ましてから使いましょう。
ミネラルウォーター	×	×	×	△	豊富にミネラルが含まれているので、胃腸に負担になることがあります。生水でもあるので、基本的には使いません。
麦茶	△	○	○	○	水出しではなく、煮出して作るタイプを使います。湯冷まして、薄めて使いましょう。
ほうじ茶	×	△	○	○	薄めて少量にしましょう。
番茶	×	△	○	○	薄めて少量にしましょう。
緑茶	×	×	×	△	タンニンやカフェインが含まれているため、あえて飲ませる必要はありません。
ウーロン茶	×	×	×	△	カフェインが含まれているため、あえて飲ませる必要はありません。
コーヒー	×	×	×	×	タンニンやカフェインが含まれているため、刺激がとて強いので、飲ませないようにしましょう。
紅茶	×	×	×	×	タンニンやカフェインが含まれているため、あえて飲ませる必要はありません。
ハーブティー	×	×	×	△	さまざまなハーブの成分が含まれているため、不向きなものも含まれている恐れがあります。あえて飲ませる必要はありません。
ココア	×	×	×	△	カフェインが含まれているため、香り付けくらいの少量にしましょう。砂糖が入っていないものにしましょう。
幼児用ジュース	×	×	×	△	糖分を多く含んでいるので、あげる時は表示を確認しましょう。
果汁100%ジュース (市販品)	×	×	×	△	糖分を多く含んでいるので、あげる時は表示を確認しましょう。
野菜100%ジュース (市販品)	×	×	×	△	
乳酸菌飲料	×	×	×	△	糖分が多いので、注意しましょう。
シェイク	×	×	×	×	冷たく、糖分もカロリーも高すぎるため、あえて飲ませる必要はありません。
炭酸飲料	×	×	×	×	炭酸の刺激が強いため、あえて飲ませる必要はありません。

12. 調味料

食品名	初期	中期	後期	完了期	解 説
砂糖	×	×	△	△	糖分は、食品から自然と摂取しているので、調味料としてはごく少量に。
塩	×	×	△	△	糖分が多いので、風味付け程度にごく少量に
しょうゆ	×	×	△	△	
味噌	×	×	△	△	
ポン酢しょう油	×	×	×	△	糖分が多く含まれているので、あえて使う必要はありません。
めんつゆ	×	×	×	△	糖分を多く含むので、大人の4~5倍に薄めて、ごく少量を風味付けに使います。
焼肉のタレ	×	×	×	△	塩分や香辛料を多く含むため、向いていません。後期以降であれば、取り分けメニューに少し入っているくらいはOKです。
油	×	△	△	○	出来るだけ使わないようにしましょう。
バター	×	△	○	○	塩分を含んでいるので、中期頃から、なるべく無塩のものを使いましょう。
マヨネーズ	×	×	△	○	生卵が原材料なので、アレルギーの心配がありません。後期から加熱調理して使えます。完了期からはそのまま使えます。
ハチミツ 黒砂糖	×	×	×	△	ハチミツ・黒砂糖には、ボツリヌス菌が混入している事があり、乳児ボツリヌス症になる恐れがあるので、満1歳の誕生日を過ぎてからにしましょう。
料理酒 みりん	×	×	×	△	あえて使う必要はありません。後期以降なら、取り分けメニューに入っているくらいはOKです。
酢	×	×	△	○	酸味が強いので、様子を見ながらにしましょう。
トマトケチャップ	×	×	△	○	塩分・糖分が含まれているので、あえて使う必要はありません。
ウスターソース	×	×	×	△	スパイスなどの刺激があり、向いていません。使う際はごく少量に。
市販ドレッシング	×	×	×	△	油や塩分、香辛料が含まれているので、あえて使う必要はありません。
だしのもと	×	×	×	△	あえて使う必要がありません。後期以降なら取り分けメニューに入っているくらいはOKです。



食品名	初期	中期	後期	完了期	解 説
コンソメのもと	×	×	×	△	塩分が多く含まれているので、あえて使う必要はありません。取り分けメニューに少し入っているくらいはOKです。
カレー粉	×	×	×	△	刺激が強いので、使う場合は、風味付け程度にごく少量を。
からしわさび	×	×	×	×	刺激が強すぎるので、向いていません。



食べた物の影響を受けやすいです。

大人と赤ちゃんでは体の大きさに違いがあります。また、内臓機能も含め、成長発達が進んでいきます。ですから・・・

離乳食の基本は薄味です。

加工食品は大人の味付けになっていて、旨味調味料も多く使われています。旨味を強調したものを毎食とっていると、苦味や酸味といった微妙な味をもつ野菜を味わえない、野菜嫌いの子になりやすくなります。

食べさせていいか迷ったときは、味付けは濃くないか、かたさは適切かをポイントに、よく加熱して、まずは1さじ与えて様子を見るといいですね。

