

「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

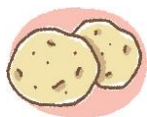
【月齢の目安】

- 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	○	○	○	○	最初の離乳食はおかゆが良いでしょう。消化しやすい食材です。
もち	×	×	×	×	喉に詰まらせる恐れがあるので、使うのは向いていません。
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、商品によっては卵やほろもろ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始めましょう。
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、後期以降からにしましょう。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しましょう。
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、育児用ミルクに浸して、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しましょう。



2. 野菜類

食品名	初期	中期	後期	完了期	解 説
人参	○	○	○	○	ビタミンA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るので、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。皮はしっかりむきましょう。
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AやビタミンC、カルシウムや鉄が豊富な野菜です。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、上の部分を使いましょう。バラバラするので、水溶き片栗粉で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	○	○	○	○	初期はピーラーで皮をむき、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。
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	○	○	○	○	ゆでてから種を取り、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。緑の部分より、白い部分のほうが柔らかいです。
セロリ	×	×	○	○	ミキサーを使うことで食べやすくなりますが、筋が多く、軟らかくならにくく、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
ほうれん草	○	○	○	○	葉先を柔らかく茹でて使いましょう。アクがあるので、たっぷりの水で茹でて、茹で汁は使わないようにしましょう。
れんこん	×	×	○	○	食物繊維が多く、茹でてみじん切りにしてすりおろしてとろみや、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。他の野菜に比べてかたいので、柔らかく煮込んで、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	×	×	△	△	刺激が強い食材です。胃腸の粘膜が未発達のため、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、加熱すると柔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	×	○	○	○	最初は、よくすり潰しましょう。
みかん	×	○	○	○	うす皮を取り除き、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、しぼったり、すりおろして使いましょう。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、少量からにしましょう。

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ます。保存もきくので便利な食材です。
納豆	△	○	○	○	最初はゆでこぼしたり湯通しして使います。粘りがあり食材を絡めてくれるので、離乳食にも使いやすい食材です。
油揚げ	×	×	×	△	油が多く、奥歯が生えていないと噛み潰せないため、向いていません。使う場合は湯通しをして細かく切りましょう。
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	×	○	○	○	調理で加熱して使うなら少量であれば、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いましょう。
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。
	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、湯通して塩抜きをしましょう。
	サケ	×	○	○	○	塩味のついてい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、慎重に始めましょう。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	×	×	○	○	青背皮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しましょう。
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才以降からにしましょう。細かく刻み、混ぜご飯などがおすすめです。
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しょう。カニ缶は塩分や添加物を含むので少量にしましょう。
	エビ ^(注2)	×	×	×	○	加熱すると固くなるため、刻むか、すり潰して使いましょう。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しょう。
	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、小さく刻みましょう。
	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て利用できます。
	塩蔵 ワカメ	×	△	○	○	しっかりと塩抜きし柔らかく煮て、細かく刻み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いましょう。
	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、塩抜きしてから使いましょう。
	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しましょう。
	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しましょう。
	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利用しましょう。
	ツナ缶 (水煮)	×	○	○	○	ザルに入れ、汁気を切り、熱湯をかけて、塩抜きをして使いましょう。
	ツナ缶 (オイル煮)	×	×	×	○	油分が多いので、湯通しして、油をきって使いましょう。
	ホタテ貝柱 (水煮)	×	×	×	○	塩分が多いので、量に注意して、よくほぐして使いましょう。
	魚肉ソーセージ	×	×	×	○	塩分が多いので量は控えめにしましょう。
	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。弾力があるので食べさせるときは詰まらないように注意しましょう。



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、皮を取り除きましょう。
鶏もも肉	×	×	○	○	調理するときは、皮を取り除きましょう。
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利用しましょう。
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利用しましょう。
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赤身のものを選び、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。離乳期に大切な鉄分を多く含みますが、ビタミンAの過剰摂取につながるので頻度と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。使用する場合は、無塩せきのものを選びましょう。
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	×	△	○	○	全卵に移行する時も耳かき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。
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トロロにしたり、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利用しましょう。
すりごま	×	×	×	△	単体で使うとむせることがあるので、控えましょう。和え物などおすすめです。
漬物	×	×	×	×	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、使う場合は低糖・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、慎重に利用しましょう。
ゼラチン	×	×	×	△	アレルギーの原因になる恐れがあるので、使用の際は少量を様子を見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. 嗜好類

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。硬度100以下の軟水やベビー用の純水を選びましょう。
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ないでしょう。
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ないでしょう。
コーヒー	×	×	×	×	タンニンやカフェインが含まれているため、刺激がとても強いので、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ないでしょう。
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ないでしょう。
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、飲ませ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、飲ませる時は表示を確認しましょう。濃縮還元よりストレートがおすすめです。
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ないでしょう。
炭酸飲料	×	×	×	×	炭酸の刺激が強いので、あえて飲ませる必要はないでしょう。

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ため、調味料としてはごく少量にしましょう。
塩	×	×	△	△	
しょうゆ	×	×	△	△	塩分が多いので、風味付け程度にごく少量にしましょう。
味噌	×	×	△	△	
ポン酢しょう油	×	×	×	△	塩分が多く含まれているので、あえて使う必要はないでしょう。
めんつゆ	×	×	×	△	塩分を多く含むので、大人の4~5倍に薄めて、ごく少量を風味付けにしましょう。
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す。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、あえて使う必要はないでしょう。
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しましょう。
市販ドレッシング	×	×	×	△	油や塩分、香辛料が含まれているので、あえて使う必要はないでしょう。
だしのもと	×	×	×	△	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。



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	×	×	×	△	刺激が強いため、使う場合は、風味付け程度にごく少量にしましょう。
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時期です。

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

【食品の体験による変化】

- ・味覚 …旬の食材を取り入れ、素材そのものの味を経験させてあげましょう。
加工食品などの味が濃い・旨味調味料により旨味が強調されたものを毎食とっていると、苦味や酸味などの繊細な味わいに触れる機会が少なくなり、野菜本来の風味に慣れにくくなる場合があります。
- ・消化能力…様々な食品の体験によって内臓が育ち、たんぱく質や脂質などを消化する機能が育っていきます。
- ・脳 …触れる・見る・聞く・味わう・嗅ぐなど、日々の生活から「うれしいこと」「いやなこと」の経験を重ねていくことで、心が育っていきます。



離乳食の基本は薄味です。
様々な食品を体験し、心も体も豊かにしていきましょう。

