

月齢別食材開始リスト



【 ○食べていいもの △食べてもいいが注意が必要なもの ×まだ早い 】



(↓単位：〇ヶ月ごろ)

主食 (炭水化物)		5~6 初期	7~8 中期	9~11 後期	12~18 完了期	注意点
米・パン類	米	○	○	○	○	
	玄米・雑穀米	×	×	×	×	消化しにくいので、1歳6か月過ぎてから
	餅	×	×	×	×	喉に詰まりやすいので、3歳過ぎてから
	食パン	○	○	○	○	
	ロールパン	×	△	○	○	卵の使用を確認し、全卵が食べられるようになってから
	ホットケーキミックス	×	△	○	○	
麺類	うどん	○	○	○	○	だし汁で柔らかく煮る
	そうめん	○	○	○	○	折ってからゆでる。水で洗い、だし汁で柔らかく煮る
	スパゲティ・マカロニ	×	△	○	○	くたくたになるまでゆでる。必要に応じて刻む
	ビーフン・春雨	×	△	○	○	
	中華麺	×	×	×	△	柔らかくゆでる。必要に応じて刻む
	餃子・春巻きの皮	×	×	×	△	
	そば	×	×	×	×	アレルギーの心配があるので、1歳6か月過ぎてから
他	コーンフレーク	×	△	○	○	プレーンタイプを使用。ミルク等で加熱し、ふやかす
	オートミール	×	△	○	○	1歳過ぎてから牛乳でふやかす
	麩	○	○	○	○	だし汁で柔らかく煮る
芋類	片栗粉	○	○	○	○	水溶き片栗粉でとろみをつける
	じゃがいも	○	○	○	○	
	さつまいも	○	○	○	○	
	里芋	×	○	○	○	ぬめりを取る
	山芋	×	△	○	○	必ず加熱する(長芋・いちよう芋・大和芋等)
	こんにゃく・しらたき	×	×	×	×	喉に詰まりやすいので、1歳6か月過ぎてから
種実類	ごま	×	×	○	○	初めは、すりごまを使用
	栗	×	×	△	○	薄皮を剥き、柔らかく茹でる
	アーモンド	×	×	×	×	喉に詰まりやすいので、5歳過ぎてから
	くるみ・ピーナッツ	×	×	×	×	
油脂類	油・ごま油	×	×	△	○	
	バター・マーガリン	×	×	△	△	
	マヨネーズ	×	×	×	△	全卵が食べられるようになってから
その他		5~6 初期	7~8 中期	9~11 後期	12~18 完了期	注意点
飲み物	水道水	△	△	△	○	沸騰させてミルクの湯冷ましや料理に使用する
	麦茶・ほうじ茶	○	○	○	○	薄める
	ミネラルウォーター	×	×	△	○	軟水なら使用可能
	イオン飲料	×	×	△	△	発熱・下痢等の時、水分補給としてベビー用を使用
	果汁・野菜ジュース	×	×	×	△	
	緑茶	×	×	×	△	薄める

副菜 (ビタミン・ミネラル)		5~6 初期	7~8 中期	9~11 後期	12~18 完了期	注意点	
緑黄色野菜	かぼちゃ	○	○	○	○		
	にんじん	○	○	○	○		
	小松菜・ほうれん草	○	○	○	○	葉先の柔らかい部分を使用	
	ブロッコリー	○	○	○	○	穂先の柔らかい部分を使用	
	トマト	○	○	○	○	皮を湯むきして、種を除く	
	枝豆	△	○	○	○	薄皮をむき、すりつぶすか細かく刻む	
	おくら	×	○	○	○		
	ピーマン・パプリカ	×	△	○	○		
	さやいんげん・さやえんどう	×	△	○	○		
	アスパラガス	×	△	○	○	穂先の柔らかい部分を使用	
	春菊	×	△	○	○	葉先の柔らかい部分を使用	
	にら	×	×	×	△	細かく刻み、少量を使用	
	野菜類	玉ねぎ	○	○	○	○	
		大根・かぶ	○	○	○	○	
白菜・カリフラワー		○	○	○	○		
きゅうり		○	○	○	○	初期は、すりおろして加熱する	
なす		○	○	○	○	皮をむくと食べやすくなる	
コーン		○	○	○	○	初期は裏ごしする	
きゃべつ		○	○	○	○	柔らかい部分を使用	
レタス		×	△	○	○	加熱する。生は1歳過ぎてから	
長ねぎ		×	△	○	○		
もやし・水菜		×	×	○	○	細かく刻む	
れんこん		×	×	△	○	すりおろすと食べやすくなる	
ごぼう		×	×	△	○	アクを取って、よく煮る	
たけのこ		×	×	×	△	アクを取って、穂先の部分を使用	
切干大根		×	×	×	△	だし汁で柔らかく煮て、細かく刻む	
にんにく・生姜	×	×	×	△	1歳過ぎて、風味づけに使用		
きのこ類		×	×	△	○	細かく刻む(椎茸・えのきたけ・しめじ等)	
果物	バナナ・いちご	○	○	○	○		
	りんご・梨・桃	○	○	○	○	すりおろしたり、煮ると食べやすくなる	
	柿	○	○	○	○	完熟した柔らかいものにする	
	みかん・オレンジ	○	○	○	○	薄皮をむく	
	すいか・メロン	○	○	○	○		
	ぶどう	○	○	○	○	すりつぶしたり、細かく刻む	
	キウイフルーツ	×	○	○	○	アレルギーの心配があるので、少量使用	
	ブルーベリー	×	○	○	○	薄皮をむく	
	パイナップル	×	×	△	○	細かく刻む	
	ドライフルーツ	×	×	△	○	お湯で戻し、柔らかくする	
フルーツ缶詰	×	×	△	○			

月齢別食材開始リスト

(↓単位: 〇ヶ月ごろ)



【 ○食べていいもの △食べてもいいが注意が必要なもの ×まだ早い 】



主菜 (たんぱく質)		5~6 初期	7~8 中期	9~11 後期	12~18 完了期	注意点
大豆・大豆製品	豆腐	○	○	○	○	加熱する。おかゆ・野菜になれたら始める
	きな粉	△	○	○	○	
	納豆	×	○	○	○	お湯でぬめりを取ると食べやすくなる
	高野豆腐	×	○	○	○	だし汁で柔らかく煮る
	油あげ	×	×	△	○	細かく切る
	大豆・小豆	×	×	△	○	柔らかく煮て、すりつぶすか細かく刻む
	いんげん豆・ひよこ豆	×	×	△	○	
豆乳	×	△	△	○	料理で加熱して使うのは7ヶ月頃から、そのまま飲むのは1歳過ぎてから	
乳製品	プレーンヨーグルト	×	○	○	○	加糖や果肉入りは、1歳過ぎてから
	チーズ	×	○	○	○	加熱されたプロセスチーズを選びましょう
	生クリーム	×	×	△	△	
牛乳	×	△	△	○	料理で加熱して使うのは7ヶ月頃から、そのまま飲むのは1歳過ぎてから	
肉類	鶏ささみ	×	○	○	○	すりつぶす
	鶏むね肉	×	×	○	○	
	鶏もも肉	×	×	△	○	
	鶏・豚レバー	×	△	○	○	
	豚肉・牛肉	×	×	△	○	鶏肉に慣れてきたら、脂身を除いて細かく刻む
肉加工品	ウィンナー	×	×	×	○	下ゆでしてから使用
	ハム	×	×	×	○	
	ベーコン	×	×	×	△	塩分や脂肪分が多いので、スープ等のだしとして使用
卵	卵黄	△	○	○	○	つぶしがゆ・すりつぶした野菜・豆腐に慣れてきたら、固ゆでした卵黄をごく少量(0.1g程度)から始める
	全卵	×	△	○	○	
海藻	わかめ・ひじき	×	△	○	○	喉に詰まりやすいので、みじん切りにし柔らかく煮る
	のり	×	△	○	○	喉に詰まりやすいので、細かく切る
	めかぶ	×	×	○	○	
	寒天	×	×	○	○	通常より柔らかく作る



初めて食べる食材は、1日1種類までにして、少量(小さじ1杯程度)からスタートしましょう。
赤ちゃんの様子を見ながら、食べられる食材と量を少しずつ増やしていきましょう。

主菜 (たんぱく質)		5~6 初期	7~8 中期	9~11 後期	12~18 完了期	注意点
白身魚	たい	○	○	○	○	豆腐に慣れてから使用
	ひらめ・かれい	○	○	○	○	
	さけ	×	○	○	○	塩鮭でなく、生鮭を使用
	たら	×	△	○	○	アレルギーの心配があるので、少量使用
赤身魚	まぐろ	×	△	○	○	
	かつお	×	△	○	○	
青魚	あじ・さんま	×	×	○	○	小骨を十分に取りき、身をほぐす
	いわし	×	×	○	○	
	さば	×	×	○	○	アレルギーの心配があるので、少量使用
魚加工品	しらす干し	○	○	○	○	ゆでて、すりつぶすか細かく刻む
	ツナ缶	×	△	○	○	湯通しする
	干しえび	×	×	×	○	柔らかく煮て、細かく刻む
	さけフレーク	×	×	△	○	塩分が多いので、少量使用
	あじの干物等	×	×	×	△	
練り製品	×	×	×	△	湯通しする(はんぺん・かまぼこ・竹輪・さつま揚げ・魚肉ソーセージ等)	
他の魚介類	いか・えび・かに	×	×	×	△	噛みにくいので、細かく切る
	あさり・ほたて	×	×	×	△	
	たらこ	×	×	×	△	塩分が多いので、少量使用
	刺身(全般)	×	×	×	×	必ず加熱。生は3歳過ぎてから
その他		5~6 初期	7~8 中期	9~11 後期	12~18 完了期	注意点
調味料等	しょうゆ・みそ	×	△	○	○	調味料は少量にし、薄味を心がける
	砂糖・塩	×	△	○	○	
	酒・みりん	×	×	△	○	必ず加熱する
	ケチャップ	×	×	△	△	
	ソース類	×	×	△	△	(中濃ソース・オイスターソース・お好み焼きソース等)
	コンソメ	×	×	×	△	
	めんつゆ・だしの素(市販品)	×	×	×	△	添加物が少ないもの。塩分が多いので少量
	ルウ	×	×	×	△	(カレー・シチュー等) 1歳頃は牛乳で薄めて使用しても良い
	ゼラチン	×	×	○	○	
	ジャム	×	×	△	○	
はちみつ・黒糖	×	×	×	△	ボツリヌス菌感染症の心配があるので、1歳過ぎてから	