

曜日	日	5・6ヶ月(初期)	7・8か月(中期)	9～11か月(後期)	12～18か月(完了期)	完了期おやつ
		ゴックン期 ドロドロ状	モグモグ期 舌でつぶせる固さ	カミカミ期 歯ぐきでつぶせる固さ	パクパク期 歯ぐきで噛める固さ	10時・3時
月	11	じゃが芋マッシュ つぶしがゆ	じゃが芋スティック	じゃが芋スティック	とりしゅうまい	ゼリー
	25		鶏肉と野菜の煮物 オクラといんげんの和え物 スープ・おかゆ	鶏肉と野菜の煮物 オクラといんげんの和え物 スープ・おかゆ	オクラといんげんの和え物 押麦スープ	
火	12	ほうれんそうペースト つぶしがゆ	バナナ	バナナ	ビビンバ	ほうじ茶 かんぱん 牛乳 菓子
	26		鶏そぼろ丼 ほうれん草の胡麻和え モロヘイヤスープ・おかゆ	鶏そぼろ丼 ほうれん草の胡麻和え モロヘイヤスープ・おかゆ	モロヘイヤのスープ プッチンゼリー	
水	13	じゃが芋マッシュ つぶしがゆ	にんじんスティック	にんじんスティック	大豆入りミートソース	スキムミルク クラッカー 牛乳 ようかん
	27		じゃが芋そぼろ煮 豆腐トマト和え 味噌汁・おかゆ	じゃが芋そぼろ煮 豆腐トマト和え 味噌汁・おかゆ	パプリカチーズのサラダ 果汁	
木	14	さつまいもペースト つぶしがゆ	さつまいもスティック	さつまいもスティック	親子丼	果汁 せんべい ヨーグルト ビスケット
	28		五目がゆ 大根の味噌汁 キュウリスティック	五目御飯 大根の味噌汁 きゅうりスティック	干びょうの胡麻酢和え 大根の味噌汁	
金	1	トマトペースト つぶしがゆ	アスパラスティック	アスパラスティック	トマトとレタスの 冷製スパゲティ	麦茶 あかちゃんせんべい スキムミルク ふかしいも
	15		鶏肉のトマト煮 豆乳スープ おかゆ	鶏肉のトマト煮 豆乳スープ おかゆ	豆乳スープ	
土	2	キャベツペースト つぶしがゆ	きゅうりスティック	きゅうりスティック	きつねうどん	牛乳 ビスケット ゼリー 菓子
	16		キャベツ納豆うどん ポテトサラダ	キャベツ納豆うどん わかめポテトサラダ	大豆とキャベツの和え物	
月	4	にんじんペースト つぶしがゆ	にんじんスティック	にんじんスティック	照り焼きチキン	ほうじ茶 あかちゃんせんべい スキムミルク ホットケーキ
	18		ささみほぐし煮 豆腐のスープ 人参と胡瓜の和え物	ささみほぐし煮 豆腐のスープ 人参と胡瓜の和え物	春雨サラダ 豆腐と卵のスープ	
火	5	キャベツペースト つぶしがゆ	スナップエンドウ	スナップエンドウ	高野豆腐ごはん	果汁 菓子 ヨーグルト かんぱん
	19		高野豆腐の煮物 キャベツの和え物 味噌汁・おかゆ	高野豆腐の煮物 キャベツの和え物 味噌汁・おかゆ	胡瓜の塩もみ じゃが芋の味噌汁	
水	6	小松菜ペースト つぶしがゆ	きゅうりスティック	きゅうりスティック	豚肉の生姜焼き	ゼリー 牛乳 パン
	20		鮭のほぐし煮 小松菜のり和え 味噌汁・おかゆ	鮭のほぐし煮 小松菜のり和え 味噌汁・おかゆ	小松菜のり和え 切り昆布の煮物 麦茶	
木	7	にんじんペースト つぶしがゆ	バナナ	バナナ	肉じゃが	スキムミルク せんべい 牛乳 菓子
	21		肉じゃが ヨーグルト和え 味噌汁・おかゆ	肉じゃが ヨーグルト和え 味噌汁・おかゆ	もやしの和え物 チーズ 果汁	
金	8	ほうれんそうペースト つぶしがゆ	アスパラスティック	アスパラスティック	いわしのソテー	果汁 ビスケット 枝豆 せんべい
	22		そぼろごはん キャベツしらす和え ほうれん草スープ・おかゆ	そぼろごはん キャベツしらす和え ほうれん草スープ・おかゆ	アスパラサラダ ほうれん草スープ	
土	9	さつまいもペースト つぶしがゆ	きゅうりスティック	きゅうりスティック	ペンネミート	ヨーグルト 果汁 クラッカー
	23		ミートマカロニ さつま芋サラダ	ミートマカロニ さつま芋サラダ	マリネサラダ 牛乳	

【赤ちゃんの歯みがきの進め方】

歯みがきのスタートは、歯が生えはじめる6カ月～1歳くらいが目安です。下の歯が生えてきたらスタートしましょう。このころの赤ちゃんは間食が少なく、だ液の力で口腔内を清潔に保てるので、しっかりみがくというよりは歯ブラシに慣れてもらうということが大切です。

まずは準備から

- ・手足や顔や口周りをやさしく触れる
- ・慣れたら、口の中を清潔な指で触れてみる
- ・ガーゼで口の中を拭いてあげる



口や口の中というデリケートな部分なので、不快を与えずに触れることができるかがポイントです。