

曜日	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	17	キャベツペースト	きゅうりスティック	きゅうりスティック	肉じゃが	果汁				
	27	つぶしがゆ	豆腐と野菜の煮物 キャベツのり and え オクラ味噌汁・おかゆ	豆腐と野菜の煮物 キャベツのり and え オクラ味噌汁・おかゆ	コールスロー もやしのスープ	乾パン				
火	28	ほうれんそうペースト つぶしがゆ	にんじんスティック	にんじんスティック	わかめごはん	果汁				
			あおのりごはん 茄子のそぼろ煮 味噌汁・おかゆ	わかめごはん 茄子のそぼろ煮 味噌汁・おかゆ	茄子の油炒め ほうれん草の和え物 ほうじ茶	せんべい				
水	1 29	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	ささみソー野菜ソース	果汁				
			ささみトロ口煮 ポテトサラダ チンゲン菜スープ・おかゆ	ささみソー ポテトサラダ チンゲン菜スープ・おかゆ	わかめの酢の物 チンゲン菜のスープ	ビスケット				
木	2 30	小松菜と人参のペースト つぶしがゆ	いんげんスティック	いんげんスティック	まぐろの生姜煮風	果汁				
			まぐろ煮付け 小松菜の胡麻和え物 味噌汁・おかゆ	まぐろ煮付け 小松菜の胡麻和え物 味噌汁・おかゆ	小松菜の胡麻和え ひじきのにももの 幼児麦茶	クラッカー				
金	3 31	さつまいもペースト つぶしがゆ	さつま芋スティック	さつま芋スティック	冷やし中華	牛乳				
			しらすそうめん さつま芋の煮物 トマトヨーグルト	しらすそうめん さつま芋の煮物 トマトヨーグルト	枝豆 ほうじ茶	あかちゃんせんべい				
土	4 18	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	キャベツとコーンのスパゲティ	果汁				
			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	レタスサラダ 牛乳 黒パン	せんべい				
月	6 20	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	チンジャオロース	麦茶				
			豆腐ハンバーグ トマトと胡瓜の和え物 野菜スープ・おかゆ	豆腐ハンバーグ トマトと胡瓜の和え物 野菜スープ・おかゆ	枝豆サラダ チーズ 果汁	ぶどうばん				
火	7 21	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	麻婆豆腐	果汁				
			お子様麻婆豆腐 胡瓜のおかか and え 味噌汁	お子様麻婆豆腐 胡瓜のおかか and え 味噌汁	胡瓜の梅肉 and え ニラ玉スープ	せんべい				
水	8 22	トマトペースト つぶしがゆ	ぶどう	ぶどう	鶏肉のトマト煮	ゼリー				
			鶏肉のトマト煮 ポテトのり and え モロヘイヤスープ・おかゆ	鶏肉のトマト煮 ポテトのり and え モロヘイヤスープ・おかゆ	フルーツサラダ モロヘイヤスープ	牛乳				
木	9 23	にんじんペースト つぶしがゆ	じゃが芋スティック	じゃが芋スティック	冷やしうどん	果汁				
			ツナと野菜のうどん 高野豆腐の煮物	ツナと野菜のうどん 高野豆腐の煮物	やさしいため わかめサラダ	あかちゃんせんべい				
金	10 24	ほうれんそうペースト つぶしがゆ	きゅうりスティック	きゅうりスティック	肉じゃが	果汁				
			肉じゃが ほうれん草納豆 and え 味噌汁・おかゆ	肉じゃが ほうれん草納豆 and え 味噌汁・おかゆ	めかぶ and え 牛乳 小魚	菓子				
土	25	さつまいもペースト つぶしがゆ	さつま芋スティック	さつま芋スティック	キャベツの炒め物	牛乳				
			しらすおかゆ キャベツとさつま芋の煮物 玉葱スープ	しらすおかゆ キャベツとさつま芋の煮物 玉葱スープ	ささみソー オニオンスープ	かんぱん				

【赤ちゃんの歯みがきの進め方】

前歯が上下、2本ずつ生えてくるころ

上の歯は最も虫歯になりやすい歯！上下合わせて4本生えてきたら本格的なお手入れのスタートです。

* ケアのポイント

- ・赤ちゃん用歯ブラシを用意しましょう。
- ・お父さんやお母さんが仕上げ磨きをしてあげましょう。
- ・うがいができないうちはしなくても大丈夫です。

