

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

【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。

