

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	10	じゃが芋マッシュ つぶしがゆ	じゃが芋スティック 肉じゃが 胡瓜と人参のサラダ マカロニスープ・おかゆ	じゃが芋スティック 肉じゃが 胡瓜と人参のサラダ マカロニスープ・おかゆ	じゃが芋スティック 肉じゃが 胡瓜と人参のサラダ マカロニスープ・おかゆ	鶏ひき肉と野菜の煮物 コーンサラダ 牛乳	ゼリー サブレ スキムミルク 栗・せんべい			
火	11 25	人参と大根の煮物 つぶしがゆ	にんじんスティック そぼろあんかけ丼 ココロコ胡瓜 味噌けんちん	にんじんスティック そぼろあんかけ丼 ココロコ胡瓜 味噌けんちん	にんじんスティック そぼろあんかけ丼 ココロコ胡瓜 味噌けんちん	豚肉あんかけ丼 ココロコ胡瓜 味噌けんちん汁	牛乳 ぶどうばん ヨーグルト クラッカー			
水	12 26	ほうれん草ペースト つぶしがゆ	さつまいもスティック 煮込みうどん ほうれん草ツナ和え	さつまいもスティック 煮込みうどん ほうれん草ツナ和え	さつまいもスティック 煮込みうどん ほうれん草ツナ和え	きのこうどん ほうれん草のツナ和え プッチンゼリー	果汁 せんべい スキムミルク さつま芋ケーキ			
木	13 27	小松菜と人参のペースト つぶしがゆ	じゃが芋スティック まぐろ煮付け 小松菜ののり和え 味噌汁・おかゆ	じゃが芋スティック まぐろ煮付け 小松菜ののり和え 味噌汁・おかゆ	じゃが芋スティック まぐろ煮付け 小松菜ののり和え 味噌汁・おかゆ	しめじ御飯 さばの塩焼き 小松菜ののり和え 麦茶	牛乳 クラッカー 果汁 菓子			
金	14 28	キャベツペースト つぶしがゆ	胡瓜スティック ささみほぐし キャベツのしらす和え ポテトスープ・おかゆ	胡瓜スティック ささみ煮物 キャベツのしらす和え ポテトスープ・おかゆ	胡瓜スティック ささみ煮物 キャベツのしらす和え ポテトスープ・おかゆ	鶏肉のソテー グリーンサラダ ポテトスープ チーズ	ヨーグルト ほうじ茶 にらちぢみ			
土	1 15 29	じゃが芋マッシュ つぶしがゆ	にんじんスティック キャベツ納豆うどん ポテトサラダ	にんじんスティック キャベツ納豆うどん わかめポテトサラダ	にんじんスティック キャベツ納豆うどん わかめポテトサラダ	キャベツの和風 スパゲティ もやしサラダ 果汁、キャロットパン	牛乳 あかちゃんせんべい			
月	3	小松菜ペースト つぶしがゆ	胡瓜スティック 豆腐のそぼろ煮 小松菜の胡麻和え 野菜スープ・おかゆ	胡瓜スティック 豆腐のそぼろ煮 小松菜の胡麻和え 野菜スープ・おかゆ	胡瓜スティック 豆腐のそぼろ煮 小松菜の胡麻和え 野菜スープ・おかゆ	豆腐のそぼろ煮 小松菜の生姜和え ほうじ茶 ふりかけ	果汁 菓子 牛乳 バターロール			
火	4 18	大根ペースト つぶしがゆ	大根スティック 鶏肉とさつまいもの煮物 胡瓜のおかか和え 大根の味噌汁・おかゆ	大根スティック 鶏肉とさつまいもの煮物 胡瓜のおかか和え 大根の味噌汁・おかゆ	大根スティック 鶏肉とさつまいもの煮物 胡瓜のおかか和え 大根の味噌汁・おかゆ	鶏肉とさつまいもの煮物 大根と胡瓜のさっぱり和え 牛乳	果汁 あかちゃんせんべい ゼリー ビスケット			
水	5 19	キャベツペースト つぶしがゆ	にんじんスティック 白身魚煮付け 高野豆腐の煮物 青のりスープ・おかゆ	にんじんスティック 白身魚煮付け 高野豆腐の煮物 わかめスープ・おかゆ	にんじんスティック 白身魚煮付け 高野豆腐の煮物 わかめスープ・おかゆ	豚肉の照り焼き 広東風野菜炒め わかめとねぎのスープ	麦茶 菓子 スキムミルク のり団子			
木	6 20	さつま芋ペースト つぶしがゆ	さつま芋スティック さつまいものそぼろ煮 ほうれん草の和え物 豆腐のすまし汁・おかゆ	さつま芋スティック さつまいものそぼろ煮 ほうれん草の和え物 豆腐のすまし汁・おかゆ	さつま芋スティック さつまいものそぼろ煮 ほうれん草の和え物 豆腐のすまし汁・おかゆ	さつまいものそぼろ煮 切干大根の煮物 青菜とえのきのおかか和え 麦茶	ヨーグルト 果汁 菓子			
金	7 21	かぼちゃペースト つぶしがゆ	梨スティック 茄子とかぼちゃの煮物 とまと納豆和え 味噌汁・おかゆ	梨スティック 茄子とかぼちゃの煮物 とまと納豆和え 味噌汁・おかゆ	梨スティック 茄子とかぼちゃの煮物 とまと納豆和え 味噌汁・おかゆ	茄子と南瓜のミートグラタン 春雨とコーンのサラダ チンゲン菜のスープ	果汁 せんべい 牛乳 梨			
土	8 22	にんじんペースト つぶしがゆ	胡瓜スティック しらすおかゆ 麩と人参の煮物 玉葱スープ	胡瓜スティック しらすおかゆ 麩と人参の煮物 玉葱スープ	胡瓜スティック しらすおかゆ 麩と人参の煮物 玉葱スープ	ポテトサラダパン キャベツと大豆の和え物 水菜と椎茸のスープ	果汁 クラッカー			

【赤ちゃんの歯みがきの進め方】 その2

前歯が上下、4本ずつ生えてくるころ(1歳～)

前歯が4本ずつ生えてきたら、食べる量も増え歯に食べ物が挟まることが増えてきます。寝る前の歯みがきを習慣にしましょう。

\* ケアのポイント

- ・哺乳瓶からコップをつかうようにしましょう。
- ・甘いものは極力避けます。
- ・おやつや食事の時間を決めて、だらだら食べないようにします。

