

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	15 29	キャベツと玉ねぎのペースト つぶしがゆ	じゃが芋スティック 鶏肉とキャベツの煮物 人参きんぴら マカロニスープ・おかゆ	じゃが芋スティック 鶏肉とキャベツの煮物 人参きんぴら マカロニスープ・おかゆ	米 すいとん れんこんのきんぴら スティック胡瓜	米 すいとん れんこんのきんぴら スティック胡瓜	米 すいとん れんこんのきんぴら スティック胡瓜	米 すいとん れんこんのきんぴら スティック胡瓜	果汁 あかちゃんせんべい スキムミルク フレンチトースト	果汁 あかちゃんせんべい スキムミルク フレンチトースト
火	2 16 30	じゃが芋と人参のペースト つぶしがゆ	胡瓜スティック ささみほぐし レタスのしらす和え ポテトスープ・おかゆ	胡瓜スティック ささみ煮物 レタスのしらす和え ポテトスープ・おかゆ	食パン 鶏肉のホイル焼き チーズサラダ 卵と春雨のスープ	食パン 鶏肉のホイル焼き チーズサラダ 卵と春雨のスープ	食パン 鶏肉のホイル焼き チーズサラダ 卵と春雨のスープ	食パン 鶏肉のホイル焼き チーズサラダ 卵と春雨のスープ	果汁 せんべい ヨーグルト ビスケット	果汁 せんべい ヨーグルト ビスケット
水	3 17 31	さつまいもペースト つぶしがゆ	さつまいもペースト かじき煮付け さつまいもサラダ ミネストローネ	さつまいもペースト かじき煮付け さつまいもサラダ ミネストローネ	バンズパン 豚肉ソテー・織キャベツ さつまいもサラダ ミネストローネ	バンズパン 豚肉ソテー・織キャベツ さつまいもサラダ ミネストローネ	バンズパン 豚肉ソテー・織キャベツ さつまいもサラダ ミネストローネ	バンズパン 豚肉ソテー・織キャベツ さつまいもサラダ ミネストローネ	ゼリー スキムミルク 塩ミルククッキー	ゼリー スキムミルク 塩ミルククッキー
木	4 18	ほうれん草と人参のペースト つぶしがゆ	じゃが芋スティック ひじきごはん ほうれん草おかか和え 味噌汁	じゃが芋スティック ひじきごはん ほうれん草おかか和え 味噌汁	ひじきご飯 ほうれん草のおかか和え 野菜たっぷり味噌汁	ひじきご飯 ほうれん草のおかか和え 野菜たっぷり味噌汁	ひじきご飯 ほうれん草のおかか和え 野菜たっぷり味噌汁	ひじきご飯 ほうれん草のおかか和え 野菜たっぷり味噌汁	麦茶 せんべい 牛乳 菓子	麦茶 せんべい 牛乳 菓子
金	5 19	小松菜のペースト つぶしがゆ	にんじんスティック 豆腐のみそ煮 小松菜の和え物 すまし汁・おかゆ	にんじんスティック 高野豆腐のみそ煮 小松菜の和え物 すまし汁・おかゆ	米 高野豆腐の炒め物 青菜のナムル ごま塩・ほうじ茶	米 高野豆腐の炒め物 青菜のナムル ごま塩・ほうじ茶	米 高野豆腐の炒め物 青菜のナムル ごま塩・ほうじ茶	米 高野豆腐の炒め物 青菜のナムル ごま塩・ほうじ茶	牛乳 ビスケット フルーツポンチ	牛乳 ビスケット フルーツポンチ
土	6 20	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	ナポリタン きのこサラダ 黒パン 牛乳	ナポリタン きのこサラダ 黒パン 牛乳	ナポリタン きのこサラダ 黒パン 牛乳	ナポリタン きのこサラダ 黒パン 牛乳	果汁 クラッカー 果汁 せんべい	果汁 クラッカー 果汁 せんべい
月	1 22	さつまいもペースト つぶしがゆ	胡瓜スティック さつまいもそぼろごはん ほうれん草のり和え 野菜スープ	胡瓜スティック さつまいもそぼろごはん ほうれん草のり和え 野菜スープ	しゅうまい ほうれん草のり和え 切り昆布のスープ 小魚	しゅうまい ほうれん草のり和え 切り昆布のスープ 小魚	しゅうまい ほうれん草のり和え 切り昆布のスープ 小魚	しゅうまい ほうれん草のり和え 切り昆布のスープ 小魚	果汁 せんべい ほうじ茶 おにぎり	果汁 せんべい ほうじ茶 おにぎり
火	9 23	キャベツのペースト つぶしがゆ	にんじんスティック 肉じゃが キャベツのツナ和え 味噌汁・おかゆ	にんじんスティック 肉じゃが キャベツのツナ和え 味噌汁・おかゆ	米 きのこ豚肉の煮物 キャベツのツナ和え 牛乳	米 きのこ豚肉の煮物 キャベツのツナ和え 牛乳	米 きのこ豚肉の煮物 キャベツのツナ和え 牛乳	米 きのこ豚肉の煮物 キャベツのツナ和え 牛乳	麦茶 サブレ ヨーグルト 菓子	麦茶 サブレ ヨーグルト 菓子
水	10 24	人参と玉ねぎのペースト つぶしがゆ	じゃが芋スティック 豆腐の煮物 ほうれん草しらす和え レタススープ・おかゆ	じゃが芋スティック 豆腐の煮物 ほうれん草しらす和え レタススープ・おかゆ	バターロール ポパイオムレット コーンサラダ わかめともやしのスープ	バターロール ポパイオムレット コーンサラダ わかめともやしのスープ	バターロール ポパイオムレット コーンサラダ わかめともやしのスープ	バターロール ポパイオムレット コーンサラダ わかめともやしのスープ	ゼリー 牛乳 茶巾	ゼリー 牛乳 茶巾
木	11 25	小松菜のペースト つぶしがゆ	さつまいもスティック 白身魚煮付け 小松菜の和え物 豆腐のすまし汁・おかゆ	さつまいもスティック 白身魚煮付け 小松菜の和え物 豆腐のすまし汁・おかゆ	米 さんまの塩焼き 小松菜のさっぱり和え 味付のり・ほうじ茶	米 さんまの塩焼き 小松菜のさっぱり和え 味付のり・ほうじ茶	米 さんまの塩焼き 小松菜のさっぱり和え 味付のり・ほうじ茶	米 さんまの塩焼き 小松菜のさっぱり和え 味付のり・ほうじ茶	スキムミルク かんぱん 果汁 ビスケット	スキムミルク かんぱん 果汁 ビスケット
金	12 26	ブロッコリーペースト つぶしがゆ	りんごスティック ツナポテトバーグ ブロッコリーの和え物 味噌汁・おかゆ	りんごスティック ツナポテトバーグ ブロッコリーの和え物 味噌汁・おかゆ	食パン 焼き春巻き ブロッコリーの和風サラダ 押麦スープ・プルーン	食パン 焼き春巻き ブロッコリーの和風サラダ 押麦スープ・プルーン	食パン 焼き春巻き ブロッコリーの和風サラダ 押麦スープ・プルーン	食パン 焼き春巻き ブロッコリーの和風サラダ 押麦スープ・プルーン	牛乳 あかちゃんせんべい スキムミルク りんご・せんべい	牛乳 あかちゃんせんべい スキムミルク りんご・せんべい
土	13 27	にんじんペースト つぶしがゆ	にんじんスティック けんちんうどん チンゲン菜のおかか和え	にんじんスティック けんちんうどん チンゲン菜のおかか和え	けんちんうどん うずら豆の甘煮	けんちんうどん うずら豆の甘煮	けんちんうどん うずら豆の甘煮	けんちんうどん うずら豆の甘煮	果汁 クラッカー 牛乳 菓子	果汁 クラッカー 牛乳 菓子

* 13日は運動会のため給食はありません。

【赤ちゃんの歯みがきの進め方】 その3

奥歯が生えてくるころ(1歳2か月～)

いよいよ奥歯が生えてきました！奥歯には溝があるので、食べ物が詰まりやすいです。奥歯が生えるころは、パパやママからのむし菌がお子さんに感染しやすくなります。念入りな歯磨きと食習慣への気遣いが必要になります。

- * ケアのポイント
- ・寝る前の仕上げ磨きをしっかりとしましょう
 - ・食後は歯を磨く習慣をつけましょう

