

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	12 26	小松菜のペースト つぶしがゆ	胡瓜スティック ミートソースご飯 小松菜のしらす和え ポテトスープ・おかゆ	胡瓜スティック ミートソースご飯 小松菜のしらす和え ポテトスープ・おかゆ	米 大豆入りミートソース クリームチーズ和え ゆで卵・幼児りんご	果汁 せんべい 牛乳 バターロール
火	13 27	さつま芋のペースト つぶしがゆ	人参スティック 鶏肉と玉ねぎの煮物 蒸し野菜さつま芋・大根 コーンスープ・おかゆ	人参スティック 鶏肉と玉ねぎの煮物 蒸し野菜さつま芋・大根 コーンスープ・おかゆ	食パン 鶏肉のソテー 蒸し野菜(さつま芋・大根) コーンスープ	果汁 せんべい 牛乳 菓子
水	14 28	ほうれん草のペースト つぶしがゆ	胡瓜スティック 鶏肉と野菜のうどん ほうれん草のツナ和え	胡瓜スティック 鶏肉と野菜のうどん ほうれん草のツナ和え	ちゃんぽんうどん ほうれん草のツナ和え プルーン	牛乳 ビスケット 麦茶 ペンネミート
木	1 15 29	じゃが芋のペースト つぶしがゆ	じゃが芋スティック 豆腐のそぼろ煮 小松菜胡麻和え スープ・おかゆ	じゃが芋スティック 豆腐のそぼろ煮 小松菜胡麻和え スープ・おかゆ	米 豆腐のそぼろ煮 小松菜の胡麻和え 味付のり・麦茶	果汁 あかちゃんせんべい ゼリー サブレ
金	2 16	キャベツのペースト つぶしがゆ	さつまいもスティック 豆腐のクリーム煮 ポテトサラダ 蒸し野菜かぶ・おかゆ	さつまいもスティック 豆腐のクリーム煮 ポテトサラダ 蒸し野菜かぶ・おかゆ	食パン 豆腐のクリーム煮 春雨とわかめサラダ プッチンゼリー	麦茶 クラッカー スキムミルク バタークッキー
土	17	白菜のペースト つぶしがゆ	にんじんスティック ほうれん草納豆うどん 白菜ののり和え	にんじんスティック ほうれん草納豆うどん 白菜ののり和え	ぶどうパン ほうれん草のスープスパゲティ 白菜ののり和え	果汁 かんぱん ヨーグルト ビスケット
月	5 19	さつま芋のペースト つぶしがゆ	胡瓜スティック お子様中華丼 粉ふき芋 さつま芋の味噌汁・おかゆ	胡瓜スティック お子様中華丼 粉ふき芋 さつま芋の味噌汁・おかゆ	中華丼 さつま芋とわかめの味噌汁 小魚	牛乳 あんぱん 果汁 バナナマフィン
火	6 20	大根のペースト つぶしがゆ	大根スティック まぜごはん スティック野菜 けんちん汁・おかゆ	大根スティック まぜごはん スティック野菜 けんちん汁・おかゆ	きのご飯 スティック胡瓜 けんちん汁	スキムミルク せんべい ヨーグルト ビスケット
水	7 21	さつま芋のペースト つぶしがゆ	胡瓜スティック そぼろご飯 さつま芋の煮物 チンゲン菜のスープ	胡瓜スティック そぼろご飯 さつま芋の煮物 チンゲン菜のスープ	米 野菜入り卵焼き レタスとコーンのサラダ チンゲン菜のスープ	ゼリー スキムミルク 柿・クラッカー
木	8 22	小松菜のペースト つぶしがゆ	さつまいもスティック 鮭ほぐし煮 小松菜納豆和え 味噌汁・おかゆ	さつまいもスティック さけの塩焼き 小松菜納豆和え 味噌汁・おかゆ	米 鮭の塩焼き 小松菜の和え物 切り昆布とねぎのきんぴら	ほうじ茶 ビスケット 牛乳 菓子
金	9 30	白菜のペースト つぶしがゆ	バナナ 豆腐のそぼろ煮 白菜の和え物 味噌汁・おかゆ	バナナ 豆腐ハンバーグ 白菜の和え物 味噌汁・おかゆ	食パン 焼きぎょうざ 大豆サラダ 白菜と玉葱のスープ	ゼリー かんぱん スキムミルク 焼き芋
土	10 24	キャベツのペースト つぶしがゆ	にんじんスティック ツナそうめん キャベツのおかか和え	にんじんスティック ツナそうめん キャベツのおかか和え	ツナサンド もやしサラダ キャベツと人参のスープ	牛乳 あかちゃんせんべい 果汁 菓子

* 30日(金)は表示の都合上、9日(金)の欄に入っています。

【赤ちゃんの歯みがきの進め方】 その4

慣れてきたら1日3回磨きましょう。

歯ブラシに慣れることが目的の時期は、無理しないでお子さんの機嫌の良いときを見計らってあげましょう。慣れてきたら、朝・昼・晩、『食べたらみがく』を基本に、毎食後行いましょう。

また、眠っているときは唾液の分泌が低下し、虫歯菌が最も繁殖しやすい時期です。眠る前には必ず磨いてあげましょう。

