

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	1 29	ブロッコリーペースト つぶしがゆ	にんじんスティック とまととマカロニの煮物 ブロッコリーおかか和え 人参とじゃが芋のスープ	にんじんスティック とまととマカロニの煮物 ブロッコリーおかか和え 人参とじゃが芋のスープ	タコライス ブロッコリースープ 小魚	ほうじ茶 赤ちゃんせんべい スキムミルク コーン蒸しぱん
火	2 16 30	じゃが芋ペースト つぶしがゆ	きゅうりスティック 鶏と豆腐の煮物 粉ふき芋 みそ汁・おかゆ	きゅうりスティック 鶏と豆腐の煮物 粉ふき芋 みそ汁・おかゆ	米 鶏肉の胡麻照り焼き ゴーヤチャンプルー 胡瓜の梅肉和え・ほうじ茶	牛乳 赤ちゃんせんべい 果汁 菓子
水	3 17 31	キャベツのペースト つぶしがゆ	じゃが芋スティック 高野豆腐の煮物 キャベツの和え物 スープ・おかゆ	じゃが芋スティック 高野豆腐の煮物 キャベツの和え物 スープ・おかゆ	食パン スパニッシュオムレツ キャベツといんげんのマリネ わかめとねぎのスープ	ヨーグルト スキムミルク 麩ラスク
木	4 18	小松菜ペースト つぶしがゆ	きゅうりスティック 鶏すき丼 小松菜の和え物 味噌汁	きゅうりスティック 鶏すき丼 小松菜の和え物 味噌汁	鶏すき丼 小松菜の五目和え 幼児りんご ブルーネ	果汁 せんべい ヨーグルト 乾パン
金	5 19	ほうれん草ペースト つぶしがゆ	じゃが芋スティック しらすにゆうめん ほうれん草納豆和え バナナ	じゃが芋スティック しらすにゆうめん ほうれん草納豆和え バナナ	そうめん 蒸し鶏 カルシウムサラダ	麦茶 せんべい キラキラパフェ クラッカー
土	6 20	さつまいもペースト つぶしがゆ	さつまいもココロ 野菜あんかけごはん さつまいもの煮物 玉葱スープ	さつまいもココロ 野菜あんかけごはん さつまいもの煮物 玉葱スープ	ナポリタン 大豆サラダ キャロットパン 牛乳	果汁 赤ちゃんせんべい 果汁 菓子
月	8 22	じゃが芋ペースト つぶしがゆ	人参スティック 鶏肉のトマト煮 粉ふき芋・キャベツサラダ 豆腐スープ・おかゆ	人参スティック 鶏肉のトマト煮 粉ふき芋・キャベツサラダ 豆腐スープ・おかゆ	バンズパン チキンケバブ 粉ふき芋 ビーンズスープ	麦茶 ビスケット スキムミルク とうもろこし
火	9 23	とまとペースト つぶしがゆ	きゅうりスティック 夏野菜のそぼろ煮 豆腐トマト和え オクラスープ・おかゆ	きゅうりスティック 夏野菜のそぼろ煮 豆腐トマト和え オクラスープ・おかゆ	米 夏野菜の煮物 春雨とおくらのサラダ 牛乳	果汁 乾パン ゼリー ビスケット
水	10 24	かぼちゃペースト つぶしがゆ	にんじんスティック 五目そうめん 南瓜の胡麻和え きゅうりスティック	にんじんスティック 五目そうめん 南瓜の胡麻和え きゅうりスティック	ジャージャー麺 南瓜の胡麻和え 麦茶	果汁 赤ちゃんせんべい 牛乳 カステラパン
木	11 25	大根ペースト つぶしがゆ	じゃが芋スティック なすそぼろごはん ひじきの煮物 具だくさん味噌汁	じゃが芋スティック なすそぼろごはん ひじきの煮物 具だくさん味噌汁	干びょうご飯 胡瓜と茄子の塩昆布和え 豚汁	果汁 せんべい 牛乳 菓子
金	12 26	ほうれん草ペースト つぶしがゆ	人参スティック かじきとじゃが芋の煮物 ほうれん草和え物 トマトスープ・おかゆ	人参スティック かじきとじゃが芋の煮物 ほうれん草和え物 トマトスープ・おかゆ	米 かじきのポテト焼き 青菜の和え物 モロヘイヤとトマトのスープ	ゼリー すいか ポリコーン
土	13 27	じゃが芋マッシュ つぶしがゆ	きゅうりスティック レタス納豆うどん ポテトサラダ りんご	きゅうりスティック レタス納豆うどん わかめポテトサラダ りんご	ポテトサラダパン レタスサラダ 水菜とえのきのスープ	牛乳 クラッカー 果汁 菓子

\* 13日(土)夏まつりのため、完了期の給食はポテトサラダパン・牛乳です。

【赤ちゃんの歯みがきの進め方】

歯みがきのスタートは、歯が生えはじめる6カ月～1歳くらいが目安です。下の歯が生えてきたらスタートしましょう。このころの赤ちゃんは間食が少なく、だ液の力で口腔内を清潔に保てるので、しっかりみがくというよりは歯ブラシに慣れてもらうということが大切です。

\* まずは準備から \*

- ・手足や顔や口周りをやさしく触れる
- ・慣れたら、口の中を清潔な指で触れてみる
- ・ガーゼで口の中を拭いてあげる

口や口の中というデリケートな部分なので、不快を与えずに触れることができるかがポイントです。

