

曜日	完了期おやつ				
	5・6ヶ月(初期) ゴックン期 ドロドロ状	7・8か月(中期) モグモグ期 舌でつぶせる固さ	9～11か月(後期) カミカミ期 歯ぐきでつぶせる固さ	12～18か月(完了期) パクパク期 歯ぐきで噛める固さ	完了期おやつ 10時・3時
月	26 小松菜のペースト つぶしがゆ	きゅうりスティック 茄子のもの 小松菜の和え物 しらすがゆ・みそしる	きゅうりスティック 茄子の油炒め 小松菜の和え物 しらすがゆ・みそしる	わかめごはん 茄子の油炒め 小松菜サラダ ほうじ茶	麦茶 せんべい スキムミルク 抹茶むしぱん
火	27 にんじんペースト つぶしがゆ	にんじんスティック 豚肉と野菜の煮物 ココロサラダ おかゆ・みそしる	にんじんスティック 豚肉と野菜の煮物 ココロサラダ おかゆ・みそしる	米 豚肉と野菜の煮物 ココロサラダ 幼児牛乳・プッチンゼリー	ほうじ茶 あかちゃんせんべい 幼児野菜 菓子
水	28 じゃが芋マッシュ つぶしがゆ	じゃが芋スティック 鶏肉のトマト煮 ポテトのり和え・ぶどう オクラスープ・おかゆ	じゃが芋スティック 鶏肉のトマト煮 ポテトのり和え・ぶどう オクラスープ・おかゆ	食パン 鶏肉のトマト煮 コーンサラダ おくらのスープ	麦茶 せんべい 牛乳 ぶどう
木	29 ほうれん草ペースト つぶしがゆ	きゅうりスティック 豆腐の味噌炒め もやしの和え物 すまし汁・おかゆ	きゅうりスティック 豆腐の味噌炒め わかめの和え物 すまし汁・おかゆ	米 豆腐の味噌炒め わかめの酢の物 麩のすまし汁(ほうれん草)	果汁 クラッカー ヨーグルト 菓子
金	30 ブロッコリーペースト つぶしがゆ	にんじんスティック ささみトロロ煮 ブロッコリーサラダ チンゲン菜スープ・おかゆ	にんじんスティック ささみソテー ブロッコリーサラダ チンゲン菜スープ・おかゆ	食パン ささみソテー野菜ソース ブロッコリーと豆のマヨサラダ チンゲン菜のスープ	牛乳 ビスケット 果汁 せんべい
土	17 じゃが芋マッシュ つぶしがゆ	きゅうりスティック なっとううどん ポテトサラダ	きゅうりスティック なっとううどん わかめポテトサラダ	ポテトサラダパン パイナップルサラダ 水菜のスープ	ヨーグルト 果汁 せんべい
月	19 ほうれん草ペースト つぶしがゆ	にんじんスティック 豆腐のそぼろ煮 ほうれん草の和え物 コーンスープ・おかゆ	にんじんスティック 豆腐ハンバーグ ほうれん草の和え物 コーンスープ・おかゆ	バンズパン ひじき入り鶏ハンバーグ ほうれん草とツナのナムル コーンスープ	ヨーグルト 胡麻汁そうめん 小魚
火	20 じゃが芋マッシュ つぶしがゆ	きゅうりスティック そぼろごはん じゃが芋のココロサラダ ワンタンスープ・おかゆ	きゅうりスティック そぼろごはん じゃが芋のココロサラダ ワンタンスープ・おかゆ	米 豚肉と春雨の炒め物 マセドアンサラダ ワンタンスープ	果汁 せんべい ゼリー ビスケット
水	21 大根ペースト つぶしがゆ	大根スティック マグロと大根の煮物 白和え 小松菜スープ・おかゆ	大根スティック マグロと大根の煮物 白和え 小松菜スープ・おかゆ	米 魚のマリネ ぶどう豆 青菜の味噌汁	ほうじ茶 あかちゃんせんべい 牛乳 ポップコーン
木	22 にんじんと玉葱のペースト つぶしがゆ	じゃが芋スティック 中華あんかけ丼 ほうれん草のり和え スープ・おかゆ	じゃが芋スティック 中華あんかけ丼 ほうれん草のり和え スープ・おかゆ	豚肉あんかけ丼 ほうれん草のり和え ほうじ茶	果汁 せんべい 牛乳 菓子
金	23 さつまいもペースト つぶしがゆ	さつま芋スティック しらすそうめん さつま芋の煮物 とまとサラダ	さつま芋スティック しらすそうめん さつま芋の煮物 とまとサラダ	冷やし中華 ごぼうバター 麦茶	牛乳 かんぱん スキムミルク オートミールクッキー
土	24 キャベツのペースト つぶしがゆ	きゅうりスティック つなうどん キャベツの和え物 バナナ	きゅうりスティック つなうどん キャベツの和え物 バナナ	黒パン ツナスパゲティ レタスサラダ 牛乳	ゼリー 果汁 菓子

* 17日(土)は都合により、ポテトサラダパンとオレンジ果汁になります。

【赤ちゃんの歯みがきの進め方】 その2

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。

