

曜日	完了期おやつ				
	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	2 じゃが芋マッシュ ・ つぶしがゆ	にんじんスティック	にんじんスティック	米	ヨーグルト
		肉じゃが スティック胡瓜 豆腐の味噌汁・おかゆ	肉じゃが スティック胡瓜 豆腐の味噌汁・おかゆ	豚肉の照り焼き 焼きビーフン、スティック胡瓜 わかめとねぎのスープ	スキムミルク ぶどうばん
火	3 人参と大根の煮物 つぶしがゆ	じゃが芋のコロコロ	じゃが芋のコロコロ	米	果汁野菜
		鶏肉と高野豆腐の煮物 大根サラダ みそ汁・おかゆ	鶏肉と高野豆腐の煮物 大根サラダ みそ汁・おかゆ	鶏肉と大豆の煮物 大根と胡瓜のさっぱり和え 麦茶、ふりかけ	せんべい ゼリー ビスケット
水	4 さつま芋ペースト つぶしがゆ	胡瓜スティック	胡瓜スティック	食パン	ゼリー
		ささみ煮物 さつま芋サラダ 玉葱スープ・おかゆ	ささみ煮物 さつま芋サラダ 玉葱スープ・おかゆ	鶏肉のソテー チーズサラダ 玉葱のスープ	スキムミルク さつま芋ケーキ
木	5 ほうれん草ペースト つぶしがゆ	にんじんスティック	にんじんスティック	煮込みうどん	牛乳
		煮込みうどん ほうれん草ツナ和え	煮込みうどん ほうれん草ツナ和え	ほうれん草のツナ和え ブッチンゼリー	クラッカー 果汁りんご ウエハース
金	6 かぼちゃペースト つぶしがゆ	じゃが芋スティック	じゃが芋スティック	食パン	果汁りんご
		茄子とかぼちゃの煮物 ブロッコリー和え 味噌汁・おかゆ	茄子とかぼちゃの煮物 ブロッコリー和え 味噌汁・おかゆ	茄子とかぼちゃのグラタン ブロッコリーのフレンチサラダ チンゲン菜ともやしのスープ	せんべい スキムミルク 栗・せんべい
土	7 じゃが芋マッシュ つぶしがゆ	にんじんスティック	にんじんスティック	ポテトサラダパン	果汁オレンジ
		納豆レタスそうめん ポテトサラダ	納豆レタスそうめん ポテトサラダ	レーズンサラダ 水菜と椎茸のスープ	クラッカー ヨーグルト せんべい
月	9 人参ペースト つぶしがゆ	胡瓜スティック	胡瓜スティック	麻婆豆腐	麦茶
		豆腐のそぼろ煮 チンゲン菜の胡麻和え 野菜スープ・おかゆ	豆腐のそぼろ煮 チンゲン菜の胡麻和え 野菜スープ・おかゆ	春雨とわかめのサラダ 中華スープ(鶏・チンゲン菜)	あかちゃんせんべい ほうじ茶 チヂミ
火	10 さつま芋ペースト つぶしがゆ	さつま芋スティック	さつま芋スティック	米	幼児牛乳
		鶏肉とさつまいもの煮物 胡瓜のおかか和え 味噌汁・おかゆ	鶏肉とさつまいもの煮物 ほうれん草おかか和え 味噌汁・おかゆ	鶏肉とさつまいもの煮物 ほうれん草とえのきのおかか和え みそ汁(キャベツ)	乾パン 果汁ぶどう せんべい
水	11 ブロッコリーペースト つぶしがゆ	梨スティック	梨スティック	食パン	ほうじ茶
		豆腐ハンバーグ マカロニサラダ ブロッコリースープ	豆腐ハンバーグ マカロニサラダ ブロッコリースープ	チキンピカタ マカロニサラダ ブロッコリーのスープ	あかちゃんせんべい 牛乳 梨
木	12 大根の煮物 つぶしがゆ	胡瓜スティック	胡瓜スティック	しめじご飯	果汁野菜
		鮭と玉葱の煮物 ほうれん草の和え物 けんちん汁・おかゆ	鮭と玉葱の煮物 ほうれん草の和え物 けんちん汁・おかゆ	鮭の塩焼き コロコロ胡瓜 味噌けんちん	せんべい 牛乳 さつま芋タルト
金	13 キャベツペースト つぶしがゆ	人参スティック	人参スティック	食パン	ヨーグルト
		鶏だんごスープ しらす和え おかゆ・バナナ	鶏だんごスープ しらす和え おかゆ・バナナ	ミートボールシチュー チンゲン菜のしらすサラダ 幼児牛乳	麦茶 みたらし団子
土	14 にんじんペースト つぶしがゆ	胡瓜スティック	胡瓜スティック	キャベツの和風スパゲティ	牛乳
		キャベツとツナの混ぜご飯 いももち 玉葱スープ	キャベツとツナの混ぜご飯 いももち 玉葱スープ	もやしのサラダ 幼児りんご キャラットパン	せんべい ゼリー ビスケット

【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。念入りの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