

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	17 28	キャベツのペースト つぶしがゆ	じゃが芋スティック	じゃが芋スティック	じゃが芋スティック	じゃが芋スティック	米	すいとん	果汁	あかちゃんせんべい
			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	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	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	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	スティック胡瓜	スティック胡瓜	スキムミルク フレンチトースト	
火	1 15	ブロッコリーペースト つぶしがゆ	胡瓜スティック	胡瓜スティック	ささみほぐし	ささみ煮物	食パン	鶏肉のホイル焼き	果汁	せんべい
			ささみほぐし ブロッコリーの和え物 チンゲン菜のスープ・おかゆ	ささみ煮物 ブロッコリーの和え物 チンゲン菜のスープ・おかゆ	ブロッコリーの和え物 チンゲン菜のスープ・おかゆ	ブロッコリーの和え物 チンゲン菜のスープ・おかゆ	鶏肉の和風サラダ チンゲン菜のスープ	鶏肉の和風サラダ チンゲン菜のスープ	ヨーグルト あかちゃんせんべい	
水	2 16 30	さつまいもペースト つぶしがゆ	さつま芋スティック	さつま芋スティック	かじき煮付け	かじき煮付け	バーガーパン	ポークソテー・織キャベツ	ヨーグルト	
			かじき煮付け さつまいもサラダ ミネストローネ	かじき煮付け さつまいもサラダ ミネストローネ	さつまいもサラダ ミネストローネ	さつまいもサラダ ミネストローネ	さつま芋サラダ ミネストローネ	さつま芋サラダ ミネストローネ	牛乳 スコーン	
木	3 31	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	じゃが芋スティック	ひじきごはん	ひじきごはん	ひじきご飯	ほうれん草のおかか和え	麦茶	あかちゃんせんべい
			ひじきごはん ほうれん草おかか和え 味噌汁	ひじきごはん ほうれん草おかか和え 味噌汁	ほうれん草おかか和え 味噌汁	ほうれん草おかか和え 味噌汁	野菜たっぷり味噌汁	野菜たっぷり味噌汁	牛乳 せんべい	
金	4 18	小松菜のペースト つぶしがゆ	にんじんスティック	にんじんスティック	高野豆腐のみそ煮	高野豆腐のみそ煮	米	マーボー白菜	牛乳	ビスケット
			高野豆腐のみそ煮 小松菜の和え物 すまし汁・おかゆ	高野豆腐のみそ煮 小松菜の和え物 すまし汁・おかゆ	小松菜の和え物 すまし汁・おかゆ	小松菜の和え物 すまし汁・おかゆ	青菜のナムル プルーン・ほうじ茶	青菜のナムル プルーン・ほうじ茶	麦茶 ねぎせんべい	
土	5 19	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	キャベツ納豆うどん	キャベツ納豆うどん	黒パン	ナポリタン	果汁	クラッカー
			キャベツ納豆うどん ポテトサラダ	キャベツ納豆うどん わかめポテトサラダ	わかめポテトサラダ	わかめポテトサラダ	きのこサラダ 幼児牛乳	きのこサラダ 幼児牛乳	果汁 せんべい	
月	7 21	ほうれん草ペースト つぶしがゆ	胡瓜スティック	胡瓜スティック	さつまいもそぼろごはん	さつまいもそぼろごはん	食パン・しゅうまい	ほうれん草ののり和え	果汁	せんべい
			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	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	ほうれん草のり和え 野菜スープ	ほうれん草のり和え 野菜スープ	切り昆布のスープ 小魚	切り昆布のスープ 小魚	ほうじ茶 おにぎり	
火	8 29	キャベツのペースト つぶしがゆ	にんじんスティック	にんじんスティック	肉じゃが	肉じゃが	米	きのこ豚肉の煮物	麦茶	サブレ
			肉じゃが キャベツのツナ和え 味噌汁・おかゆ	肉じゃが キャベツのツナ和え 味噌汁・おかゆ	キャベツのツナ和え 味噌汁・おかゆ	キャベツのツナ和え 味噌汁・おかゆ	キャベツのツナ和え 牛乳	キャベツのツナ和え 牛乳	ヨーグルト ビスケット	
水	9 23	さつまいもペースト つぶしがゆ	さつまいもコロコロ	さつまいもコロコロ	豆腐の煮物	豆腐ハンバーグ	バターロール	ポパイオムレツ	ゼリー	
			豆腐の煮物 ほうれん草しらす和え レタススープ・おかゆ	豆腐ハンバーグ ほうれん草しらす和え レタススープ・おかゆ	ほうれん草しらす和え レタススープ・おかゆ	ほうれん草しらす和え レタススープ・おかゆ	コーンサラダ わかめともやしのスープ	コーンサラダ わかめともやしのスープ	牛乳 さつまいも茶巾	
木	10 24	小松菜のペースト つぶしがゆ	ブロッコリースティック	ブロッコリースティック	白身魚煮付け	白身魚煮付け	米・さんまの塩焼き	小松菜のさっぱり和え	ほうじ茶	あかちゃんせんべい
			白身魚煮付け 小松菜の和え物 南瓜の味噌汁・おかゆ	白身魚煮付け 小松菜の和え物 南瓜の味噌汁・おかゆ	小松菜の和え物 南瓜の味噌汁・おかゆ	小松菜の和え物 南瓜の味噌汁・おかゆ	南瓜の豆乳味噌汁 味付のり	南瓜の豆乳味噌汁 味付のり	果汁 ゴーフレット	
金	11 25	かぼちゃペースト つぶしがゆ	胡瓜スティック	胡瓜スティック	ツナポテトバーグ	ツナポテトバーグ	食パン	焼き春巻き	果汁	かんぱん
			ツナポテトバーグ 南瓜サラダ・りんご コーンスープ・おかゆ	ツナポテトバーグ 南瓜サラダ・りんご コーンスープ・おかゆ	南瓜サラダ・りんご コーンスープ・おかゆ	南瓜サラダ・りんご コーンスープ・おかゆ	中華風コーンスープ	中華風コーンスープ	スキムミルク りんご・せんべい	
土	26	にんじんペースト つぶしがゆ	にんじんスティック	にんじんスティック	けんちんうどん	けんちんうどん	けんちんうどん	うずら豆の甘煮	果汁	クラッカー
			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 チンゲン菜のおかか和え	チンゲン菜のおかか和え	チンゲン菜のおかか和え			牛乳 ウエハース	

*12日は運動会のため給食はありません。
*17日(木)は都合により月曜日の枠に入っています。

【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、毎食後に行いましょう。

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。

