

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	13	じゃが芋ペースト つぶしがゆ	人参スティック	人参スティック	バーガーパン	牛乳 かあさんビスケット すいか ウエハース
	27		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	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	チキンケバブ 粉ふき芋(青のり) ビーンズスープ、チーズ	
火	14	ほうれん草ペースト つぶしがゆ	じゃが芋スティック	じゃが芋スティック	米	麦茶 ばりんこ ヨーグルト ココナッツサブレ
	28		なすそぼろごはん ひじきの煮物 具だくさん味噌汁	なすそぼろごはん ひじきの煮物 具だくさん味噌汁	茄子の油炒め 干びょうの胡麻酢和え 麩のすまし汁、ふりかけ	
水	1	にんじん・たまねぎ煮 つぶしがゆ	人参スティック	人参スティック	鶏すき丼	ヨーグルト スキムミルク もちもちポテト
	16 29		鶏すき丼 ほうれん草の和え物 オクラ味噌汁	鶏すき丼 ほうれん草の和え物 オクラ味噌汁	春雨とおくらのサラダ ほうじ茶	
木	2	かぼちゃペースト つぶしがゆ	きゅうりスティック	きゅうりスティック	ジャージャー麺	果汁 赤ちゃんせんべい ゼリー ビスケット
	17		五目しらすそうめん 南瓜の煮物 バナナきなこ	五目しらすそうめん 南瓜の煮物 バナナきなこ	南瓜のおかか和え 麦茶	
金	3	大根ペースト 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	ヨーグルト 牛乳 カステラパン
	17		マグロと大根の煮物 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁	マグロと大根の煮物 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁・おかゆ	魚のマリネ ブロッコリーのソテー にら玉スープ	
土	4	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	ナポリタン	果汁 赤ちゃんせんべい ゼリー せんべい
	18		野菜あんかけごはん さつまいもの煮物 玉葱スープ	野菜あんかけごはん さつまいもの煮物 玉葱スープ	大豆サラダ キャロットパン 幼児牛乳	
月	6	じゃが芋ペースト つぶしがゆ	バナナ	バナナ	中華風混ぜごはん	ヨーグルト スキムミルク バナナ蒸しパン
	20		鶏とほうれん草の煮物 ポテトサラダ 豆腐スープ・おかゆ	鶏とほうれん草の煮物 ポテトサラダ 豆腐スープ・おかゆ	スティック胡瓜 豆腐の中華スープ 小魚	
火	7	ほうれん草ペースト つぶしがゆ	きゅうりスティック	きゅうりスティック	七夕そうめん	ゼリー 果汁 クッキー
	21		ささみのトロトロ煮 ほうれん草しらす和え すまし汁・おかゆ	ささみとさつまいも煮 ほうれん草しらす和え すまし汁・おかゆ	ささみ蒸し ほうれん草しらす和え	
水	8	人参ペースト つぶしがゆ	にんじんスティック	にんじんスティック	食パン	ほうじ茶 赤ちゃんせんべい クリームチーズ和え クラッカー
	22		ツナとマカロニの煮物 レタスの煮びたし 人参とじゃが芋のスープ	ツナとマカロニの煮物 レタスの煮びたし 人参とじゃが芋のスープ	かに玉 レタスとパプリカのサラダ ビーフンスープ	
木	9	小松菜ペースト つぶしがゆ	じゃが芋スティック	じゃが芋スティック	米	果汁 せんべい 牛乳 菓子
	30		高野豆腐の煮物 小松菜の和え物 スープ・おかゆ	高野豆腐の煮物 小松菜の和え物 スープ・おかゆ	鶏肉の胡麻照り焼き 豆腐チャンプルー 胡瓜の梅肉和え、ほうじ茶	
金	10	トマトペースト つぶしがゆ	きゅうりスティック	きゅうりスティック	米	果汁 かんぱん スキムミルク とうもろこし
	31		夏野菜のそぼろ煮 豆腐トマト和え 味噌汁・おかゆ	夏野菜のそぼろ煮 豆腐トマト和え 味噌汁・おかゆ	夏野菜の煮物 切干し大根とひじきのマヨネーズ和え 幼児牛乳	
土	11	じゃが芋マッシュ つぶしがゆ	きゅうりスティック	きゅうりスティック	ポテトサラダパン	牛乳 赤ちゃんせんべい 果汁 菓子
	25		にこみうどん チーズサラダ 粉ふき芋	にこみうどん チーズサラダ 粉ふき芋	パイナップルサラダ 水菜と椎茸のスープ	

\* 都合により、30日31日の献立は9日10日の献立になっています。

【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。

