

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	17 31	ほうれん草ペースト つぶしがゆ	きゅうりスティック マグロとろとろ煮 ほうれん草の和え物 きなこがゆ・味噌汁	きゅうりスティック マグロのソテー ほうれん草の和え物 きなこごはん・味噌汁	米・鮭のにんにく風味焼き 人参と玉葱の煮物 ほうれん草の和え物 麦茶	ゼリー ゴマ汁そうめん 小魚
火	4 18	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 しらすがゆ・味噌汁	にんじんスティック 豚肉と野菜の煮物 ココロサラダ しらすおにぎり・味噌汁	米 豚肉とピーマンの炒め物 マセドアンサラダ ほうれん草と高野豆腐の味噌汁	果汁 サブレ ヨーグルト ビスケット
水	5 19	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 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 オクラスープ・おかゆ	食パン 鶏肉のトマト煮 コーンフレークサラダ おくらのスープ	ほうじ茶 せんべい 牛乳 ポップコーン
木	6 20	とまとのペースト つぶしがゆ	きゅうりスティック ひき肉と豆腐の味噌煮 トマトときゅうりのおかか和え モロヘイヤスープ・おかゆ	きゅうりスティック ひき肉と豆腐の味噌煮 トマトときゅうりのおかか和え モロヘイヤスープ・軟飯	麻婆豆腐丼 きゅうりの昆布あえ モロヘイヤとトマトのスープ	果汁 せんべい 牛乳 あかちゃんせんべい
金	7 21	さつまいもペースト つぶしがゆ	にんじんスティック しらすそうめん さつまいもの煮物 とまとサラダ	にんじんスティック しらすそうめん さつまいもの煮物 とまとサラダ	冷やし中華 南瓜の胡麻和え プルーン 麦茶	果汁 かんぱん 牛乳 メープルケーキ
土	8 22	じゃが芋マッシュ つぶしがゆ	きゅうりスティック 茄子と豆腐のうどん ツナポテト バナナ	きゅうりスティック 茄子と豆腐のうどん ツナポテト バナナ	黒パン 夏野菜のスパゲティ レタスサラダ 幼児牛乳	ヨーグルト 果汁 あかちゃんせんべい
月	3 24	ほうれん草ペースト つぶしがゆ	にんじんスティック にくじゃが ほうれん草のツナ和え 豆腐スープ	にんじんスティック にくじゃが ほうれん草のツナ和え 豆腐スープ	米 にくじゃが ほうれん草のツナ和え 牛乳・ブッチンゼリー	麦茶 せんべい スキムミルク 両野焼き
火	11 25	ブロッコリーペースト つぶしがゆ	じゃが芋スティック 豆腐ハンバーグ ブロッコリーサラダ チンゲン菜スープ・おかゆ	じゃが芋スティック 豆腐ハンバーグ ブロッコリーサラダ チンゲン菜スープ・軟飯	食パン 枝豆入り豆腐ナゲット ブロッコリーの和風サラダ 切り昆布のスープ	ヨーグルト 果汁 ビスケット
水	12 26	キャベツのペースト つぶしがゆ	きゅうりスティック とまとうどん キャベツの胡麻和え ぶどう・こふき芋	きゅうりスティック とまとうどん キャベツの胡麻和え ぶどう・こふき芋	冷しゃぶうどん きゅうりともずくの酢の物	果汁 カルシウムせんべい スキムミルク ぶどう
木	27	小松菜のペースト つぶしがゆ	じゃが芋スティック 豆腐の味噌煮 小松菜のおかか和え スープ・おかゆ	じゃが芋スティック 豆腐の味噌煮 小松菜のおかか和え スープ・おにぎり	米 豆腐の味噌煮 小松菜の生姜和え 味付のり・ほうじ茶	果汁 あかちゃんせんべい ヨーグルト せんべい
金	28	さつまいもペースト つぶしがゆ	さつまいもスティック とりそぼろごはん さつまいもとひじきの煮物 とまとサラダ・スープ	さつまいもスティック とりそぼろごはん さつまいもとひじきの煮物 とまとサラダ・スープ	パンズパン おろしハンバーグ 枝豆サラダ コーンスープ	牛乳 ビスケット ところてん せんべい
土	1 29	バナナペースト つぶしがゆ	きゅうりスティック 高野豆腐ご飯 もやしのあえもの バナナ・スープ	きゅうりスティック 高野豆腐ご飯 もやしのあえもの バナナ・スープ	バターロール もやしのサラダ 水菜スープ バナナ	ゼリー 果汁 クラッカー

*献立は都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

【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。

