

| 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。

