

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	14	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	食パン	ほうじ茶 ハーベスト コーンフレーク
	28		鶏肉と人参の煮物 チーズサラダ マカロニスープ・おかゆ	鶏肉と人参の煮物 チーズサラダ マカロニスープ・軟飯	ポークピカタ チーズサラダ マカロニスープ	
火	1	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	豚肉とじゃが芋のうどん	麦茶 クラッカー 牛乳 ビスケット
	15		みそ煮込みうどん ブロッコリーのおかか和え 粉ふき芋	みそ煮込みうどん ブロッコリーのおかか和え 粉ふき芋	ブロッコリーのフレンチサラダ プッチンゼリー	
水	2	人参ペースト つぶしがゆ	人参スティック	人参スティック	米	幼児野菜 小魚せんべい 牛乳 イモフライ
	16		お子様八宝菜丼 スティックきゅうり 高野豆腐の味噌汁	お子様八宝菜丼 スティックきゅうり 高野豆腐の味噌汁	八宝菜 スティック胡瓜 ごぼうと切干大根のみそ汁	
木	3	さつまいもペースト つぶしがゆ	にんじんスティック	にんじんスティック	米	牛乳 ビスケット 幼児ぶどう せんべい
	17		鶏とさつまいもの煮物 ほうれん草ツナ和え 野菜スープ・おかゆ	鶏とさつまいもの煮物 ほうれん草ツナ和え 野菜スープ・軟飯	野菜の卵とじ ほうれん草とえのきのおかか和え 切り昆布とねぎのきんぴら	
金	4	ほうれん草ペースト つぶしがゆ	梨スティック	梨スティック	食パン	グレープゼリー スキムミルク 栗・せんべい 18日 梨
	18		鶏と豆腐の煮物 ほうれん草の和え物 味噌汁・しらすおかゆ	豆腐ハンバーグ ほうれん草の和え物 味噌汁・しらすごはん	豆腐のグラタン ツナのナムル 幼児りんご	
土	5	とまとペースト つぶしがゆ	にんじんスティック	にんじんスティック	ハンバーグパン	牛乳 せんべい グレープゼリー 英字ビスケット
	19		キャベツとツナのうどん トマト和え バナナ	キャベツとツナのうどん トマト和え バナナ	キャベツとコーンの和え物 トマトと玉ねぎのスープ	
月	7	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	タコライス	幼児オレンジ 星食べよ 幼児緑黄色野菜 ビスケット
	30		鶏肉とトマトの煮込み レタスおかか和え ブロッコリースープ・おかゆ	鶏肉とトマトの煮込み レタスおかか和え ブロッコリースープ・軟飯	ブロッコリーのスープ 小魚	
火	8	キャベツペースト つぶしがゆ	じゃが芋スティック	じゃが芋スティック	米	ヨーグルト ピーチゼリー カルシウムせん
	29		豆腐のそぼろ煮 わかめとキャベツのサラダ 味噌汁・おかゆ	豆腐のそぼろ煮 わかめとキャベツのサラダ 味噌汁・軟飯	鶏肉と大豆の煮物 わかめとキャベツのサラダ ふりかけ 麦茶	
水	9	さつま芋ペースト つぶしがゆ	人参スティック	人参スティック	食パン	幼児りんご ぽんせん スキムミルク オートミールクッキー
	23		ささみトロトロ煮 さつま芋サラダ 玉葱スープ・きなこがゆ	ささみ煮物 さつま芋サラダ 玉葱スープ・きなこごはん	ささみソテー野菜ソース さつま芋バター 小松菜と玉ねぎのスープ	
木	10	大根のペースト つぶしがゆ	胡瓜スティック	胡瓜スティック	米	麦茶 ばりんこ ヨーグルト ポリコーン
	24		鮭とひじきの煮物 キャベツの和え物 けんちん汁・おかゆ	鮭とひじきの煮物 キャベツの和え物 けんちん汁・軟飯	さばの塩焼き 即席漬け 味噌けんちん	
金	11	さつま芋ペースト 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 麦茶 さつまいもおにぎり
	25		鶏だんご豆腐スープ しらす和え さつまいもがゆ	鶏だんご豆腐スープ しらす和え さつまいもおにぎり	コーンしゅうまい 千草和え チンゲン菜とえのきのスープ	
土	12	じゃが芋マッシュ つぶしがゆ	胡瓜スティック	胡瓜スティック	ドッグパン	幼児野菜 クラッカー ヨーグルト せんべい
	26		にゅうめん ポテトサラダ	にゅうめん ポテトサラダ	スパゲティサラダ ささみケチャップソテー 幼児牛乳	

* 30日(水)の献立は7日(月)の枠に入っています。
* 都合により、献立が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

