

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	12	じゃが芋マッシュ つぶしがゆ	じゃが芋スティック 豆腐の煮物 チンゲン菜しらす和え レタススープ・おかゆ	じゃが芋スティック 豆腐ハンバーグ チンゲン菜しらす和え レタススープ・軟飯	じゃが芋スティック ひじきハンバーグ コーンサラダ はるさめスープ(五目)	食パン	健康ヨーグルト	麦茶	おにぎり	
火	13	さつまいもペースト つぶしがゆ	胡瓜スティック 鶏とさつまいもの煮物 ブロッコリーの和え物 ミネストローネ	胡瓜スティック 鶏とさつまいもの煮物 ブロッコリーの和え物 ミネストローネ・軟飯	バンズパン ひれ肉ソテー 蒸し野菜 ミネストローネ	グレーゼリー				
水	14	小松菜のペースト つぶしがゆ	にんじんスティック 高野豆腐のみそ煮 小松菜の和え物 すまし汁・おかゆ	にんじんスティック 高野豆腐のみそ煮 小松菜の和え物 すまし汁・軟飯	米 高野豆腐の炒め物 小松菜ののり和え ほうじ茶・味付けのり	幼児ぶどう カルシウムせん スキムミルク バタークッキー				
木	15	にんじんペースト つぶしがゆ	胡瓜スティック けんちんうどん こふきいも	胡瓜スティック けんちんうどん こふきいも	きのこうどん ごぼうのきんぴら コロコロ胡瓜	幼児野菜 クラッカー 牛乳 せんべい				
金	2	キャベツのペースト つぶしがゆ	じゃが芋スティック 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	じゃが芋スティック 鶏肉とキャベツの煮物 人参きんぴら マカロニスープ・軟飯	食パン 鶏肉のさっぱり焼き キャベツのマリネ チンゲン菜のスープ	麦茶 ウエハース 牛乳 白玉団子				
土	3	じゃが芋マッシュ つぶしがゆ	にんじんスティック キャベツツナうどん ポテトサラダ	にんじんスティック キャベツツナうどん ポテトサラダ	ぶどうパン 鶏肉のスパゲティ キャベツと胡瓜のツナサラダ 幼児オレンジ	幼児牛乳 ビスケット ピーチゼリー せんべい				
月	5	ほうれん草ペースト つぶしがゆ	胡瓜スティック 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	胡瓜スティック 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	食パン ポパイオムレット 大豆サラダ 幼児牛乳	幼児オレンジ ぱりんこ スキムミルク まるばん				
火	6	キャベツのペースト つぶしがゆ	にんじんスティック 肉じゃが キャベツのツナ和え 味噌汁・おかゆ	にんじんスティック 肉じゃが キャベツのツナ和え 味噌汁・軟飯	米 すいとん きんぴら スティック胡瓜	牛乳 サブレ ゼリー ビスケット				
水	7	大根ペースト つぶしがゆ	じゃが芋スティック 鶏と大根の煮物 南瓜のサラダ かぶのスープ	じゃが芋スティック 鶏と大根の煮物 南瓜のサラダ かぶのスープ・軟飯	食パン 鶏のから揚げ 南瓜のサラダ ポトフ	幼児りんご かんぱん スキムミルク 柿				
木	8	かぼちゃペースト つぶしがゆ	ブロッコリースティック 鮭のほぐし煮 青菜の和え物 南瓜の味噌汁・おかゆ	ブロッコリースティック 鮭のソテー 青菜の和え物 南瓜の味噌汁・軟飯	米 鮭の塩焼き 青菜のナムル がんもの煮物・麦茶	いちごヨーグルト				
金	1	じゃが芋マッシュ つぶしがゆ	大根スティック 鶏あんかけ丼 大根の煮物 豆腐スープ	大根スティック 鶏あんかけ丼 大根の煮物 豆腐スープ	豚丼 ほうれん草とえのきのおかか和え みそ汁(だいこん・豆腐)	ほうじ茶 ハッピーターン 幼児牛乳 まるばん				
土	24	にんじんペースト つぶしがゆ	にんじんスティック 野菜そうめん ポテトサラダ	にんじんスティック 野菜そうめん ポテトサラダ	照り焼きチキンパン マカロニサラダ キャベツと玉葱のスープ	幼児りんご せんべい ピーチゼリー せんべい				

\*9日は運動会のため献立変更します。(照り焼きチキンパン、マカロニサラダ、キャベツと玉葱のスープ)

\*10日(土)は給食はありません。

\*都合により1日(木)が23日(金)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、毎食後行いま

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。

