

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	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	豚肉あんかけ丼	ほうじ茶
	27		あんかけ丼 ほうれん草のおかか和え すまし汁	あんかけ丼 ほうれん草のおかか和え すまし汁	ほうれん草のおかか和え かきたま汁	ビスケット スキムミルク クッキー
火	14	さつまいもペースト つぶしがゆ	胡瓜スティック	胡瓜スティック	米・さつまいもと鶏の煮物	果汁
	28		さつまいもと鶏の煮物 小松菜の納豆和え 玉ねぎのスープ・おかゆ	さつまいもと鶏の煮物 小松菜の納豆和え 玉ねぎのスープ・軟飯	小松菜の生姜和え 切り昆布とねぎのきんぴら 幼児野菜フルーツ	せんべい ヨーグルト ビスケット
水	1	かぼちゃのペースト つぶしがゆ	人参スティック	人参スティック	食パン	ゼリー
	15		鶏と野菜の煮物 南瓜サラダ 高野豆腐の味噌汁	鶏と野菜の煮物 南瓜サラダ 高野豆腐の味噌汁	鶏肉のソテー野菜あんかけ 南瓜サラダ 水菜と椎茸のスープ	ほうじ茶 じゃこおにぎり
木	2	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
	16		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 けんちん汁	せんべい 果汁 せんべい
金	3	キャベツペースト つぶしがゆ	人参スティック	人参スティック	米	ゼリー
	17		鶏と豆腐の煮物 キャベツの和え物 味噌汁・おかゆ	豆腐ハンバーグ キャベツの和え物 味噌汁・ごはん	豚肉の照り焼き 広東風野菜炒め 麦茶	牛乳 白玉団子
土	4	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	黒パン	牛乳
	18		トマトとツナのうどん 白和え	トマトとツナのうどん 白和え	トマトとツナのスパゲティ もやしの和え物 幼児りんご	カルシウムせん ゼリー ヨーチ
月	6	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	食パン	果汁
	29		トマトとレバーの煮込み 青梗菜の煮びたし 人参スープ・おかゆ・梨	トマトとレバーの煮込み 青梗菜の煮びたし 人参スープ・軟飯・梨	肉しゅうまい ひじきの中華和え 中華スープ	せんべい 牛乳 梨
火	7	じゃが芋マッシュ つぶしがゆ	人参スティック	人参スティック	八宝菜丼	果汁
	21		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	スティック胡瓜 小松菜としめじの味噌汁	ビスケット 牛乳 ビスコ
水	8	さつまいもペースト 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
	22		ひき肉とかぶとろとろ煮 さつまいもサラダ 大根のスープ・おかゆ	鶏とかぶの煮物 さつまいもサラダ 大根のスープ・軟飯	鶏のソテー コーンサラダ ポトフ	スキムミルク さつまいもケーキ
木	9	バナナペースト つぶしがゆ	胡瓜スティック	胡瓜スティック	にこみうどん	麦茶
	30		にこみうどん ブロッコリーのおかか和え バナナきなこヨーグルト	にこみうどん ブロッコリーのおかか和え バナナきなこヨーグルト	ブロッコリーの フレンチサラダ	せんべい ヨーグルト あかちゃんせんべい
金	10	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	食パン	牛乳
	24		豆腐のそぼろ煮 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	豆腐のグラタン わかめサラダ 麦茶	あかちゃんせんべい スキムミルク あんぱたパン
土	11	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	サンドイッチ	ヨーグルト
	25		にゅうめん ポテトサラダ	にゅうめん ポテトサラダ	フルーツサラダ もやしとねぎのスープ	果汁 せんべい

\* 29日(水)の献立は6日(月)の枠に入っています。30日(木)は、9日(木)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】

歯みがきのスタートは、歯が生えはじめる6か月～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。