

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	4 18	じゃが芋マッシュ つぶしがゆ	にんじんスティック	肉じゃが	にんじんスティック	肉じゃが	食パン	焼き春巻き	ゼリー	
			キャベツのツナ和え 味噌汁・おかゆ	キャベツのツナ和え 味噌汁・軟飯	キャベツのツナ和え 味噌汁・軟飯	春雨スープ	ほうじ茶 おにぎり			
火	5 19	キャベツのペースト つぶしがゆ	胡瓜スティック	鶏とマカロニの煮物	胡瓜スティック	鶏とマカロニの煮物	米	すいとん	牛乳	
			キャベツのヨーグルト和え 味噌汁・おかゆ	キャベツのヨーグルト和え 味噌汁・軟飯	キャベツのヨーグルト和え 味噌汁・軟飯	春雨スープ	きんぴら	スティック胡瓜	ココナッツサブレ ヨーグルト ビスケット	
水	6 20	さつまいもペースト つぶしがゆ	さつまいもスティック	さつまいもそぼろごはん	さつまいもスティック	さつまいもそぼろごはん	食パン	ポパイオムレット	果汁りんご せんべい	
			ほうれん草バナナ和え 野菜スープ	ほうれん草バナナ和え 野菜スープ	ほうれん草バナナ和え 野菜スープ	春雨スープ	大豆サラダ	幼児牛乳	牛乳 ジャムサンド	
木	7 21	かぼちゃペースト つぶしがゆ	人参スティック	鮭のほぐし煮	人参スティック	鮭のソテー	米	さんまの塩焼き	ヨーグルト	
			青菜の和え物 豆腐の味噌汁・おかゆ	青菜の和え物 豆腐の味噌汁・軟飯	青菜の和え物 豆腐の味噌汁・軟飯	春雨スープ	青菜の和え物	豆腐の煮物・ほうじ茶	果汁野菜 クッキー	
金	8 22	じゃがいもマッシュ つぶしがゆ	胡瓜スティック	けんちんうどん	胡瓜スティック	けんちんうどん	きのこうどん	小松菜のり和え	果汁ぶどう ビスケット	
			小松菜ポテト和え ヨーグルトきなこ	小松菜ポテト和え ヨーグルトきなこ	小松菜ポテト和え ヨーグルトきなこ	春雨スープ	小魚		ミルク がんづき	
土	9 23 30	じゃが芋マッシュ つぶしがゆ	にんじんスティック	五目おかゆ	にんじんスティック	五目ごはん	照り焼きチキンパン	マカロニサラダ	果汁野菜 せんべい	
			ポテトサラダ りんご煮	ポテトサラダ りんごスティック	ポテトサラダ りんごスティック	春雨スープ	キャベツと玉葱のスープ		ゼリー ビスケット	
月	11 25	さつまいもペースト つぶしがゆ	胡瓜スティック	豆腐の煮物	胡瓜スティック	豆腐ハンバーグ	パンズパン	おろしハンバーグ	果汁野菜 カルシウムせん	
			さつまいも煮物 コーンスープ・軟飯	さつまいも煮物 コーンスープ・軟飯	さつまいも煮物 コーンスープ・軟飯	春雨スープ	レタスサラダ	もち麦入りコーンスープ	やきいも	ミルク
火	12 26	ほうれん草ペースト つぶしがゆ	にんじんスティック	高野豆腐のみそ煮	にんじんスティック	高野豆腐のみそ煮	米	高野豆腐の炒め物	牛乳	
			ほうれん草のしらす和え すまし汁・おかゆ	ほうれん草のしらす和え すまし汁・軟飯	ほうれん草のしらす和え すまし汁・軟飯	春雨スープ	ほうれん草のしらす和え	味付のり・ほうじ茶	ヨーグルト ビスケット	
水	13 27	さつまいもペースト つぶしがゆ	さつまいもスティック	鶏とキャベツの煮物	さつまいもスティック	鶏とキャベツの煮物	パンズパン	ひれ肉ソテー	ゼリー	
			ブロッコリーの和え物 トマトスープ・軟飯	ブロッコリーの和え物 トマトスープ・軟飯	ブロッコリーの和え物 トマトスープ・軟飯	春雨スープ	蒸し野菜(キャベツ・さつまいも)	ミネストローネ	麦茶 もちもちチーズボン	
木	14 28	大根ペースト つぶしがゆ	胡瓜スティック	鶏あんかけ丼	胡瓜スティック	鶏あんかけ丼	豚丼	コロコロ胡瓜	麦茶	
			大根の煮物 豆腐スープ	大根の煮物 豆腐スープ	大根の煮物 豆腐スープ	春雨スープ	みそ汁(大根・豆腐)		あかちゃんせんべい 牛乳 せんべい	
金	15 29	かぼちゃペースト つぶしがゆ	じゃが芋スティック	鶏肉の煮物	じゃが芋スティック	鶏肉と柿の煮物	食パン	鶏肉のホイル焼き	果汁りんご あかちゃんせんべい	
			南瓜の煮物 チンゲン菜スープ・おかゆ	南瓜の煮物 チンゲン菜スープ・軟飯	南瓜の煮物 チンゲン菜スープ・軟飯	春雨スープ	南瓜のフレンチサラダ	チンゲン菜ともやしのスープ	牛乳 柿	
土	2 16	じゃがいもマッシュ つぶしがゆ	にんじんスティック	キャベツツナうどん	にんじんスティック	キャベツツナうどん	ぶどうパン	鶏肉とツナのスパゲティ	牛乳	
			ポテトの納豆和え	ポテトの納豆和え	ポテトの納豆和え	春雨スープ	キャベツとコーンの和え物	幼児野菜	ビスケット ゼリー せんべい	

*23日は運動会のため献立変更します。(サンドイッチ・幼児牛乳)

*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です。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。
- ・大人の方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。

