

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	1	キャベツのペースト つぶしがゆ	人参スティック 鶏とさつまいもの煮物 キャベツのおかか和え みそ汁・おかゆ	人参スティック 鶏とさつまいもの煮物 キャベツのおかか和え みそ汁・軟飯	人参スティック 鶏とさつまいもの煮物 キャベツのおかか和え みそ汁・軟飯	米 鶏とさつまいもの煮物 ごぼうサラダ むぎちや	米 鶏とさつまいもの煮物 ごぼうサラダ むぎちや	米 鶏とさつまいもの煮物 ごぼうサラダ むぎちや	果汁りんご ぱりんこ 牛乳 おこのみやき	果汁りんご ぱりんこ 牛乳 おこのみやき
火	2	かぼちゃのペースト つぶしがゆ	じゃが芋スティック 鶏と高野豆腐の煮物 <small>蒸し野菜(かぼちゃ・大根・ブロッコリー)</small> オニオンスープ・おかゆ	じゃが芋スティック 鶏と高野豆腐の煮物 <small>蒸し野菜(かぼちゃ・大根・ブロッコリー)</small> オニオンスープ・軟飯	じゃが芋スティック 鶏と高野豆腐の煮物 <small>蒸し野菜(かぼちゃ・大根・ブロッコリー)</small> オニオンスープ・軟飯	パンズパン 鶏肉のソテー オニオングラタンスープ	パンズパン 鶏肉のソテー オニオングラタンスープ	パンズパン 鶏肉のソテー オニオングラタンスープ	ヨーグルト 果汁野菜 ビスケット	ヨーグルト 果汁野菜 ビスケット
水	17	さつまいものペースト つぶしがゆ	胡瓜スティック 白身魚のほぐし煮 さつまいもの煮物 ほうれん草みそ汁・おかゆ	胡瓜スティック 白身魚の煮つけ さつまいものひじき煮 ほうれん草みそ汁・軟飯	胡瓜スティック 白身魚の煮つけ さつまいものひじき煮 ほうれん草みそ汁・軟飯	米 麦茶 魚のてりやき さつまいものひじき煮 白菜とほうれん草のおかか和え	米 麦茶 魚のてりやき さつまいものひじき煮 白菜とほうれん草のおかか和え	米 麦茶 魚のてりやき さつまいものひじき煮 白菜とほうれん草のおかか和え	果汁ぶどう あかちゃんせんべい 牛乳 バターロール	果汁ぶどう あかちゃんせんべい 牛乳 バターロール
木	4	じゃが芋のペースト つぶしがゆ	胡瓜スティック お子様中華丼 ワントンスープ こふきいも	胡瓜スティック お子様中華丼 ワントンスープ こふきいも	胡瓜スティック お子様中華丼 ワントンスープ こふきいも	中華丼 肉わんたんスープ 小魚	中華丼 肉わんたんスープ 小魚	中華丼 肉わんたんスープ 小魚	果汁野菜 ビスケット ヨーグルト せんべい	果汁野菜 ビスケット ヨーグルト せんべい
金	5	りんごのペースト つぶしがゆ	人参スティック 鶏とキャベツの煮物 ポテトサラダ・豆腐スープ ブロッコリースティック・りんご	人参スティック 鶏とキャベツの煮物 ポテトサラダ・豆腐スープ ブロッコリースティック・りんご	人参スティック 鶏とキャベツの煮物 ポテトサラダ・豆腐スープ ブロッコリースティック・りんご	食パン チキンのヨーグルトソース 織キャベツ 春菊と豆腐のスープ	食パン チキンのヨーグルトソース 織キャベツ 春菊と豆腐のスープ	食パン チキンのヨーグルトソース 織キャベツ 春菊と豆腐のスープ	ほうじ茶 あかちゃんせんべい スキムミルク りんご	ほうじ茶 あかちゃんせんべい スキムミルク りんご
土	6	さつまいものペースト つぶしがゆ	にんじんスティック にゅうめん さつまいもサラダ	にんじんスティック にゅうめん さつまいもサラダ	にんじんスティック にゅうめん さつまいもサラダ	ぶどうパン きのこスパゲティ コーンサラダ 幼児りんご	ぶどうパン きのこスパゲティ コーンサラダ 幼児りんご	ぶどうパン きのこスパゲティ コーンサラダ 幼児りんご	牛乳 あかちゃんせんべい 果汁 せんべい	牛乳 あかちゃんせんべい 果汁 せんべい
月	8	さつまいものペースト つぶしがゆ	人参スティック まぜごはん マカロニきなこ さつまいも汁・きゅうりスティック	人参スティック まぜごはん マカロニきなこ さつまいも汁・きゅうりスティック	人参スティック まぜごはん マカロニきなこ さつまいも汁・きゅうりスティック	きのこご飯 スティック胡瓜 さつまいも汁	きのこご飯 スティック胡瓜 さつまいも汁	きのこご飯 スティック胡瓜 さつまいも汁	牛乳 ビスケット 麦茶 ペンネミート	牛乳 ビスケット 麦茶 ペンネミート
火	9	じゃが芋のペースト つぶしがゆ	胡瓜スティック 肉じゃが 小松菜の和え物 みそ汁・軟飯	胡瓜スティック 肉じゃが 小松菜の和え物 みそ汁・軟飯	胡瓜スティック 肉じゃが 小松菜の和え物 みそ汁・軟飯	米 肉じゃが だし巻き卵 小松菜の生姜和え 味付けのり ほうじ茶	米 肉じゃが だし巻き卵 小松菜の生姜和え 味付けのり ほうじ茶	米 肉じゃが だし巻き卵 小松菜の生姜和え 味付けのり ほうじ茶	果汁野菜 胡麻せんべい 牛乳 あかちゃんせんべい	果汁野菜 胡麻せんべい 牛乳 あかちゃんせんべい
水	10	にんじんのペースト つぶしがゆ	さつまいもスティック 豆腐団子のトマトシチュー さつまいものおかか和え 人参スティック・おかゆ	さつまいもスティック 豆腐団子のトマトシチュー さつまいものおかか和え 人参スティック・おかゆ	さつまいもスティック 豆腐団子のトマトシチュー さつまいものおかか和え 人参スティック・おかゆ	食パン ミートボールシチュー 水菜サラダ プッチンゼリー	食パン ミートボールシチュー 水菜サラダ プッチンゼリー	食パン ミートボールシチュー 水菜サラダ プッチンゼリー	麦茶 ビスケット 牛乳 オールレーズン	麦茶 ビスケット 牛乳 オールレーズン
木	11	ほうれん草のペースト つぶしがゆ	胡瓜スティック しらすとほうれん草のおかゆ 鶏とキャベツの煮物 味噌汁・きゅうり	胡瓜スティック しらすとほうれん草のおかゆ 鶏とキャベツの煮物 味噌汁・きゅうり	胡瓜スティック しらすとほうれん草のおかゆ 鶏とキャベツの煮物 味噌汁・きゅうり	ちゃんぽんうどん ほうれん草の和え物 ブルー	ちゃんぽんうどん ほうれん草の和え物 ブルー	ちゃんぽんうどん ほうれん草の和え物 ブルー	牛乳 あかちゃんせんべい ゼリー サブレ	牛乳 あかちゃんせんべい ゼリー サブレ
金	12	大根のペースト つぶしがゆ	じゃが芋スティック そぼろごはん 大根とツナ煮物 豆腐の味噌汁	じゃが芋スティック そぼろごはん 大根とツナ煮物 豆腐の味噌汁	じゃが芋スティック そぼろごはん 大根とツナ煮物 豆腐の味噌汁	食パン やきぎょうざ もやしサラダ わかめとねぎのスープ	食パン やきぎょうざ もやしサラダ わかめとねぎのスープ	食パン やきぎょうざ もやしサラダ わかめとねぎのスープ	ゼリー スキムミルク やきいも	ゼリー スキムミルク やきいも
土	13	白菜のペースト つぶしがゆ	人参スティック 納豆そうめん キャベツのポテト和え	人参スティック 納豆そうめん キャベツのポテト和え	人参スティック 納豆そうめん キャベツのポテト和え	ツナサンド 白菜サラダ キャベツと人参のスープ	ツナサンド 白菜サラダ キャベツと人参のスープ	ツナサンド 白菜サラダ キャベツと人参のスープ	果汁りんご せんべい ヨーグルト あかちゃんせんべい	果汁りんご せんべい ヨーグルト あかちゃんせんべい

【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がお子さんに感染しやすくなります。念入りな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

