

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	12 26	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	ツナグラタン	ゼリー
			ツナじゃが 青菜の和え物 マカロニスープ・梨	ツナじゃが 青菜の和え物 マカロニスープ・梨	もやしサラダ 水菜スープ	牛乳 栗・梨
火	13 27	とまとペースト つぶしがゆ	胡瓜スティック	胡瓜スティック	米	果汁
			鶏のトマト煮 麩と胡瓜のおかか和え スープ・納豆軟飯	鶏のトマト煮 麩と胡瓜のおかか和え スープ・納豆軟飯	豚肉の香味やしき 枝豆サラダ ほうじ茶	せんべい ヨーグルト ビスケット
水	14 28	かぼちゃペースト つぶしがゆ	人参スティック	人参スティック	米	ゼリー
			お子様八宝菜丼 蒸しかぼちゃ・きゅうり 高野豆腐の味噌汁	お子様八宝菜丼 蒸しかぼちゃ・きゅうり 高野豆腐の味噌汁	八宝菜 スティックきゅうり みそ汁	ミルク さつま芋ケーキ
木	1 15	さつま芋ペースト つぶしがゆ	胡瓜スティック	胡瓜スティック	やさいうどん	ほうじ茶
			にこみうどん サツマ芋とにんじんの煮	にこみうどん サツマ芋とにんじんの煮物	のりあえ	ウエハース 牛乳 せんべい
金	2 16	バナナペースト つぶしがゆ	人参スティック	人参スティック	ささみソテー	果汁
			ささみと野菜の煮物 ブロッコリーヨーグルト 味噌汁・おかゆ・バナナ	ささみやさいあんかけ ブロッコリーヨーグルト 味噌汁・軟飯・バナナ	ブロッコリーサラダ レタススープ 食パン	せんべい クリームチーズ和え せんべい
土	3 17	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	ツナスパゲティ	牛乳
			ツナうどん ポテト和え	ツナうどん ポテト和え	レタスサラダ 果汁	カルシウムせん ゼリー あかちゃんせんべい
月	5 29	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	ゼリー
			豆腐とひき肉の煮物 にんじんの煮物 小松菜スープ・おかゆ	豆腐ハンバーグ ひじきの煮物 小松菜スープ・軟飯	肉しゅうまい ひじきの中華和え 中華スープ	ミルク バターロール
火	6 20	さつま芋ペースト つぶしがゆ	胡瓜スティック	胡瓜スティック	米・さつま芋と鶏の煮物	果汁
			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	ビスケット ヨーグルト せんべい
水	7 21	ほうれん草ペースト つぶしがゆ	人参スティック	人参スティック	食パン	果汁
			豆腐のトマト煮 ほうれん草の和え物 スープ・しらすおかゆ	豆腐のトマト煮 ほうれん草の和え物 スープ・しらす軟飯	ポークビーンズ ポパイサラダ 牛乳	せんべい ほうじ茶 じゃこおにぎり
木	8 22	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	麻婆豆腐丼	麦茶
			お子様麻婆豆腐丼 こぶきいも たまねぎスープ	お子様麻婆豆腐丼 こぶきいも たまねぎスープ	中華胡瓜 かきたま汁	ビスケット 果汁 サブレ
金	9 30	だいこんペースト つぶしがゆ	じゃが芋スティック	じゃが芋スティック	米	牛乳
			白身魚にもの キャベツの和え物 けんちん汁・おかゆ	白身魚ソテー キャベツの和え物 けんちん汁・軟飯	サバの塩焼き キャベツの和え物 味噌けんちん	カルシウムせん 麦茶 みたらし団子
土	10 24	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	バターロール	ヨーグルト
			にゅうめん ポテトサラダ	にゅうめん ポテトサラダ	コーンサラダ チンゲン菜のスープ	果汁 せんべい

*中期後半から野菜スティックを提供していきます。

*29(木)の献立は5(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】

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。

