

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	3 24	さつまいもペースト つぶしがゆ	にんじんスティック 鶏と豆腐の煮物 さつまいもの煮物 トマトスープ・軟飯	にんじんスティック 鶏と豆腐の煮物 さつまいもの煮物 トマトスープ・軟飯	パンズパン ひじきハンバーグ コーンサラダ トマトスープ	麦茶 せんべい 牛乳 ふかし芋
火	11 25	かぼちゃペースト つぶしがゆ	にんじんスティック 魚とかぼちゃの煮物 ブロッコリーの和え物 トマトスープ・軟飯	にんじんスティック 魚とかぼちゃの煮物 ブロッコリーの和え物 トマトスープ・軟飯	パンズパン 白身魚ソテー 蒸し野菜 パンプキンスープ	果汁 卵ボウロ ヨーグルト 胡麻せんべい
水	12 26	こまつなペースト つぶしがゆ	じゃが芋スティック 高野豆腐のみそ煮 小松菜のしらす和え すまし汁・おかゆ	じゃが芋スティック 高野豆腐のみそ煮 小松菜のしらす和え すまし汁・軟飯	米 高野豆腐の炒め物 小松菜の胡麻和え ほうじちゃ	ゼリー 麦茶 お好み焼き
木	13 27	大根ペースト つぶしがゆ	胡瓜スティック 鶏あんかけ丼 大根の煮物 豆腐スープ	胡瓜スティック 鶏あんかけ丼 大根の煮物 豆腐スープ	豚丼 ココロコ胡瓜 みそ汁(小松菜・豆腐)	麦茶 あかちゃんせんべい 牛乳 ビスケット
金	14 28	じゃが芋マッシュ つぶしがゆ	にんじんスティック 煮込みうどん じゃが芋の煮物 スティックきゅうり	にんじんスティック 煮込みうどん じゃが芋の煮物 スティックきゅうり	きのこうどん わかめの酢の物 スティックきゅうり	果汁 ビスケット 牛乳 バターロール
土	1 15 29	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 ポテトの納豆和え	にんじんスティック キャベツツナうどん ポテトの納豆和え	ホットドッグ マカロニサラダ キャベツのスープ	牛乳 ビスケット 果汁 せんべい
月	17 31	さつまいもペースト つぶしがゆ	胡瓜スティック ツナポテトバーグ さつまいもの煮物 ヨーグルトきなこ	胡瓜スティック ツナポテトバーグ さつまいもの煮物 ヨーグルトきなこ	しょくばん 焼き春巻き もやしサラダ わかめスープ	果汁 せんべい ほうじ茶 塩おにぎり
火	4 18	ほうれん草ペースト つぶしがゆ	胡瓜スティック 鶏とマカロニの煮物 ほうれん草しらすあえ 味噌汁・おかゆ	胡瓜スティック 鶏とマカロニの煮物 ほうれん草しらすあえ 味噌汁・軟飯	米 すいとん ほうれん草しらすあえ ふりかけ	果汁 せんべい
水	5 19	さつまいもペースト つぶしがゆ	にんじんスティック さつまいもそぼろごはん キャベツのおかか和え そうめん汁	にんじんスティック さつまいもそぼろごはん キャベツのおかか和え そうめん汁	まめごはん そうめん汁 スティックきゅうり	果汁 あかちゃんせんべい ミルク ごまラスク
木	6 20	にんじんペースト つぶしがゆ	人参スティック マグロのほぐし煮 青菜の和え物 豆腐の味噌汁・おかゆ	人参スティック マグロソテー 青菜の和え物 豆腐の味噌汁・軟飯	米 赤魚の生姜煮 青菜の和え物 豆腐の煮物・ほうじ茶	牛乳 サブレ ゼリー カルシウムせん
金	7 21	かぼちゃペースト つぶしがゆ	胡瓜スティック 鶏の煮物・おかゆ かぼちゃのサラダ チンゲン菜スープ	胡瓜スティック 鶏の煮物・軟飯 かぼちゃのサラダ チンゲン菜スープ・軟飯	食パン 鶏肉のオイル焼き かぼちゃのサラダ チンゲン菜スープ	麦茶 あかちゃんせんべい 牛乳 柿
土	8 22	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 ポテトサラダ	にんじんスティック 五目ごはん ポテトサラダ	ばいんぱん クリームスパゲティ キャベツの和え物	牛乳 ラムネ ゼリー ビスケット

*中期後半から野菜スティックを提供していきます。

*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】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。

