

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	11 25	じゃが芋マッシュ つぶしがゆ	人参スティック ツナじゃが ほうれんそうのあえもの マカロニスープ・梨	人参スティック ツナじゃが ほうれんそうのあえもの マカロニスープ・梨	ポパイオムレツ みずなサラダ わかめスープ 食パン	かじゅう せんべい ミルク なし
火	12 26	ほうれん草ペースト つぶしがゆ	胡瓜スティック とりとたまねぎのあんかけ ほうれんそうおかかあえ とうふみそしる	胡瓜スティック とりとたまねぎのあんかけ ほうれんそうおかかあえ とうふみそしる	ぶたどん ほうれんそうごまあえ みそ汁(とうふ)	むぎちゃ ビスケット かじゅう あかちゃんせんべい
水	13 27	かぼちゃペースト つぶしがゆ	ばなな 高野豆腐のとろとろ煮 蒸しかぼちゃ・きゅうり トマトスープ・おかゆ	ばなな 高野豆腐とやさいの煮物 蒸しかぼちゃ・きゅうり トマトスープ・なんめし	とり肉のソテー やさいあんかけ かぼちゃサラダ トマトスープ	ゼリー クリームチーズ和え ビスケット
木	14 28	さつま芋ペースト つぶしがゆ	胡瓜スティック 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	胡瓜スティック 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	とりとさつまいも煮 こまつなあえ 切り昆布とねぎのきんぴら ごはん	かじゅう せんべい ヨーグルト ヨーチ
金	1 21 木	ブロッコリーペースト つぶしがゆ	人参スティック 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	人参スティック 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	にこみうどん ブロッコリーサラダ スティックきゅうり	ゼリー ぎゅうにゅう とうふだんご
土	2 16 30	じゃが芋マッシュ つぶしがゆ	にんじんスティック ツナとまとうどん ポテト和え	にんじんスティック ツナとまとうどん ポテト和え	くろばん トマトつなスパゲティ もやしあえ	ぎゅうにゅう カルシウムせん ゼリー あかちゃんせんべい
月	4 15 金	こまつなペースト つぶしがゆ	胡瓜スティック とりごもくおかゆ こまつなつなあえ すましじる	胡瓜スティック とりごもくごはん こまつなつなあえ すましじる	とりごもくごはん こまつなつなあえ すましじる(い)	ほうじ茶 あかちゃんせんべい ミルク じゃむぱん
火	5 19	ほうれん草ペースト つぶしがゆ	人参スティック 豆腐のトマト煮 ほうれん草の和え物 スープ・おかゆ	人参スティック 豆腐のトマト煮 ほうれん草の和え物 スープ・軟飯	食パン マカロニグラタン もやしあえ コーンスープ	むぎちゃ ビスケット ぎゅうにゅう せんべい
水	6 20	じゃが芋マッシュ つぶしがゆ	人参スティック キャベツと鶏レバーの煮物 ポテトしらす和え スープ・おかゆ	人参スティック キャベツと鶏レバーの煮物 ポテトしらす和え スープ・軟飯	食パン ぶたにくソテー グリーンサラダ ポトフ	ゼリー ぎゅうにゅう さつま芋ケーキ
木	7 29 金	だいこんペースト つぶしがゆ	胡瓜スティック 白身魚にもの キャベツの和え物 けんちん汁・おかゆ	胡瓜スティック 白身魚ソテー キャベツの和え物 けんちん汁・軟飯	ごはん サバのしおやき そくせきづけ けんちんじる	むぎちゃ かんぱん ヨーグルト ビスケット
金	8 22	さつま芋ペースト つぶしがゆ	にんじんスティック 鶏とキャベツの煮物 さつまいもサラダ スープ・おかゆ	にんじんスティック 鶏とキャベツの煮物 さつまいもサラダ スープ・軟飯	ごはん ぶたにくのてりやき やさしいため むぎちゃ	かじゅう せんべい ミルク クッキー
土	9	じゃが芋マッシュ つぶしがゆ	胡瓜スティック なっとうそうめん ツナポテト	胡瓜スティック なっとうそうめん ツナポテト	ツナサンド フルーツサラダ もやしとねぎのスープ	ヨーグルト かじゅう 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。

15(金)21(木)29(金)は別の曜日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。

