

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	2 16 30	じゃがいもペースト つぶしがゆ	にんじんスティック にくじゃが ほうれん草なっとうあえ スープ・おかゆ	にんじんスティック にくじゃが ほうれん草なっとうあえ スープ・なんめし	にくじゃが ほうれん草のあえもの ぎゅうにゅう	ほうじちゃ あかちゃんせんべい むぎちゃ おこのみやき
火	3 17	キャベツペースト つぶしがゆ	にんじんスティック とうふのそぼろ煮 キャベツのしらすあえ トマトスープ・おかゆ	にんじんスティック とうふだんご キャベツのしらすあえ トマトスープ・なんめし	ごはん すいとん れんこんきんぴら	ヨーグルト ぎゅうにゅう あかちゃんせんべい
水	4 18	さつまいもペースト つぶしがゆ	胡瓜スティック つなたまあんかけ丼 さつま芋の煮物 ヨーグルトきなこ	胡瓜スティック つなたまあんかけ丼 さつま芋の煮物 ヨーグルトきなこ	食パン つなはるまき(焼き) コーンサラダ わかめスープ	かじゅう せんべい ミルク やきいも
木	5 19	こまつなペースト つぶしがゆ	胡瓜スティック まぐろほぐし煮 こまつなおかかあえ とうふスープ・おかゆ	胡瓜スティック まぐろのもの こまつなおかかあえ とうふスープ・なんめし	ごはん まぐろのあまだれやき あおなのあえもの ぶどうまめ	ぎゅうにゅう ビスケット ゼリー せんべい
金	6 20	さつまいもペースト つぶしがゆ	にんじんスティック とりとマカロニの煮物 さつまいもにも チンゲン菜スープ・おかゆ	にんじんスティック とりとマカロニの煮物 さつまいもにも チンゲン菜スープ・なんめし	食パン とりにくのおこしやき さつま芋サラダ チンゲン菜スープ	むぎちゃ ビスケット ほうじちゃ ごまおにぎり
土	7 31 火	じゃがいもマッシュ つぶしがゆ	にんじんスティック とまとつなうどん キャベツあえ	にんじんスティック とまとつなうどん キャベツあえ	ぶどうぼん ぎゅうにゅう トマトクリーム スパゲティ キャベツサラダ	かじゅう やさしいパー ゼリー ビスケット
月	23	こまつなペースト つぶしがゆ	にんじんスティック こうやとうふのいためもの こまつなおかかあえ すまし汁・おかゆ	にんじんスティック こうやとうふのいためもの こまつなおかかあえ すまし汁・軟飯	ごはん こうやとうふのいためもの こまつなおかかあえ ほうじちゃ	ゼリー コーンフレーク
火	10 24	かぼちゃペースト つぶしがゆ	胡瓜スティック 魚とかぼちゃの煮物 ブロッコリーの和え物 味噌汁・おかゆ	胡瓜スティック 魚とかぼちゃの煮物 ブロッコリーの和え物 味噌汁・なんめし	食パン さかなのソテー むしやさいブロッコリー かぼちゃスープ	ほうじちゃ ござかなせん ヨーグルト せんべい
水	11 25	バナナペースト つぶしがゆ	ばなな はくさいのあんかけ丼 ポテト和え そうめん汁	ばなな はくさいのあんかけ丼 ポテト和え そうめん汁	はるさめあんかけどん ころころきゅうり みそしる(とうふ)	ばなな ミルク きなこトースト
木	12 26	さつまいもペースト つぶしがゆ	にんじんスティック にこみうどん さつま芋サラダ	にんじんスティック にこみうどん さつま芋サラダ	きのこうどん きんぴらごぼう わかめのすのもの	ぎゅうにゅう ソフトせん かじゅう ハーベストバター
金	13 27	りんごさつまいも つぶしがゆ	胡瓜スティック とうふのそぼろ煮 りんごきんとん たまねぎスープ・おかゆ	胡瓜スティック とうふのそぼろ煮 りんごきんとん たまねぎスープ・なんめし	食パン さつま芋ハンバーグ マリネサラダ ぎゅうにゅう	むぎちゃ せんべい 煮りんご せんべい
土	14 28	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 ブロッコリーの和え物	にんじんスティック 五目ごはん ブロッコリーの和え物	ドッグパン チーズ ブロッコリーとマカロニのサラダ キャベツスープ	ほうじちゃ せんべい ぎゅうにゅう 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。

*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。

