



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	1 水 13	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 心のすまし汁 こぶさいも	胡瓜スティック お子様中華丼 心のすまし汁 こぶさいも	中華丼 チンゲン菜スープ チーズ	ほうじ茶 せんべい ミルク ふらすく
火	14 28	じゃが芋のペースト つぶしがゆ	人参スティック 豆腐とカブの煮物 こまつなおかかあえ オニオンスープ・おかゆ	人参スティック 豆腐とカブの煮物 こまつなおかかあえ オニオンスープ・軟飯	しょくばん 豆腐のクリーム煮 コマツナサラダ プッチンゼリー	かじゅう せんべい やさいかじゅう せんべい
水	15 30 木	さつま芋のペースト つぶしがゆ	胡瓜スティック 鮭のほぐし煮 さつま芋の煮物 みそ汁・おかゆ	胡瓜スティック 鮭とキャベツ煮 さつま芋のひじき煮 みそ汁・軟飯	米 鮭のちゃんちゃん焼き さつま芋のひじき煮 麦茶	ゼリー 牛乳 くるくるシュガーパン
木	2 16	ほうれん草のペースト つぶしがゆ	胡瓜スティック きゃべつつなうどん ほうれん草チーズ和え	胡瓜スティック きゃべつつなうどん ほうれん草チーズ和え	ちゃんぽんうどん カルシウムサラダ	かじゅう ビスケット ももヨーグルト せんべい
金	17 29 水	キャベツペースト つぶしがゆ	人参スティック そぼろごはん キャベツと豆腐の煮物 にんじんスープ	人参スティック そぼろごはん キャベツと豆腐の煮物 にんじんスープ	食パン 肉みそ焼き餃子 だいずサラダ わかめとねぎのスープ	ぎゅうにゅう ビスケット ほうじ茶 くりむしぱん
土	4 18	さつま芋のペースト つぶしがゆ	にんじんスティック とりにゅうめん さつま芋サラダ	にんじんスティック とりにゅうめん さつま芋サラダ	パンブキンパン きのこスパゲティ もやしの和え物 幼児りんご	ゼリー ぎゅうにゅう せんべい
月	6 20	だいこんペースト つぶしがゆ	人参スティック こうやどうふおかゆ 大根の煮物 さつま汁・煮りんご	人参スティック こうやどうふごはん 大根の煮物 さつま汁・煮りんご	きのこご飯 スティック胡瓜 さつま汁	かじゅう ビスケット ミルク 煮りんご
火	7 21	こまつなペースト つぶしがゆ	胡瓜スティック とうふのそぼろに つなあえ みそ汁・おかゆ	胡瓜スティック とうふのそぼろに つなあえ みそ汁・なんめし	米 とうふのそぼろに つなあえ ほうじちゃ	ぎゅうにゅう あかちゃんせんべい ヨーグルト サブレ
水	8 22	かぼちゃのペースト つぶしがゆ	大根スティック 鶏とかぼちゃの煮物 ブロッコリー大根 コーンスープ・おかゆ	大根スティック 鶏とかぼちゃの煮物 ブロッコリー大根 コーンスープ・なんめし	パンズパン 鶏肉のソテー 蒸し野菜 コーンスープ	グレープゼリー かじゅう むしぱん
木	9 27 月	とまとペースト つぶしがゆ	胡瓜スティック 肉じゃが とまと納豆あえ 味噌汁・おかゆ	胡瓜スティック 肉じゃが とまと納豆あえ 味噌汁・軟飯	肉じゃが ごぼうサラダ 果汁野菜	むぎちゃ せんべい 牛乳 ポップコーン
金	10 24	さつま芋のペースト つぶしがゆ	人参スティック 鶏とキャベツの煮物 さつま芋ヨーグルト 豆腐スープ・おかゆ	人参スティック 鶏とキャベツの煮物 さつま芋ヨーグルト 豆腐スープ・軟飯	食パン チキンのヨーグルトソース 織キャベツ 春菊のスープ	ほうじ茶 あかちゃんせんべい ぎゅうにゅう やきいも
土	11 25	キャベツペースト 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	バターロール チーズサラダ キャベツスープ	果汁りんご せんべい ヨーグルト 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。

【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菌がお子さんに感染しやすくなります。念入りの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しましょう
- ・食後は歯を磨く習慣をつけましょう

