















	/ (月)			/ (火)			/ (水)			/ (木)		
			MEMO			MEMO			MEMO			MEMO
0:00												
1:00												
2:00												
3:00												
4:00												
5:00												
6:00												
7:00												
8:00												
9:00												
10:00												
11:00												
12:00												
13:00												
14:00												
15:00												
16:00												
17:00												
18:00												
19:00												
20:00												
21:00												
22:00												
23:00												
食事の キログ	朝			朝			朝			朝		
	昼			昼			昼			昼		
	夜			夜			夜			夜		

うんちマーク  
 ◎バナナ  
 ■ゆるゆる  
 ▲コロコロ

	/ (金)			/ (土)			/ (日)			MEMO
			MEMO			MEMO			MEMO	
0:00										
1:00										
2:00										
3:00										
4:00										
5:00										
6:00										
7:00										
8:00										
9:00										
10:00										
11:00										
12:00										
13:00										
14:00										
15:00										
16:00										
17:00										
18:00										
19:00										
20:00										
21:00										
22:00										
23:00										
食事の キログ	朝			朝			朝			
	昼			昼			昼			
	夜			夜			夜			

	1 / 5 (月)			/ (火)			/ (水)			/ (木)		
			MEMO			MEMO			MEMO			MEMO
0:00												
1:00	○											
2:00												
3:00												
4:00												
5:00												
6:00	○		7時にご機嫌で起床									
7:00												
8:00												
9:00	○	◎	朝寝w									
10:00			その時感じたことをメモしておこう									
11:00												
12:00	○											
13:00												
14:00		■	お昼の後はゆるめうんちだった									
15:00	○											
16:00												
17:00	○											
18:00												
19:00												
20:00	○											
21:00			離乳食や幼児食、おやつをキロクしよう！									
22:00												
23:00												
食事のキロク	朝		5分がゆ ほうれん草	朝			朝			朝		
	昼		5分がゆ 茹でにんじん	昼			昼			昼		
	夜		バナナ	夜			夜			夜		

うんちマーク  
 ◎バナナ  
 ■ゆるゆる  
 ▲コロコロ