

やること		担当	頻度	MEMO
01	朝食作り(離乳食含む)	パパ・ママ		
02	上の子朝食食事補助	パパ・ママ		
03	下の子離乳食食事補助	パパ・ママ		
04	朝食片付け	パパ・ママ		
05	朝食食器洗い	パパ・ママ		
06	朝食食器拭き・収納	パパ・ママ		
07	洗濯機をまわす	パパ・ママ		
08	洗濯物を干す	パパ・ママ		
09	赤ちゃんの衣類を洗濯	パパ・ママ		
10	赤ちゃんの衣類を干す	パパ・ママ		
11	ゴミ集め(オムツ含む)	パパ・ママ		
12	ゴミ出し	パパ・ママ		
13	オムツ替え	上の子	パパ・ママ	
14		下の子	パパ・ママ	
15	子ども着替え	上の子	パパ・ママ	
16		下の子	パパ・ママ	
17	ミルク作り・ミルクをあげる	パパ・ママ		
18	哺乳瓶洗浄	パパ・ママ		
19	上の子髪の毛とかす	パパ・ママ		
20	上の子歯磨き(仕上げ磨き)	パパ・ママ		
21	保育園持ち物準備	パパ・ママ		
22	検温	パパ・ママ		
23	保育園連絡ノート記入	パパ・ママ		
24	保育園送り	パパ・ママ		
25	軽い掃除(掃除機orクイックルワイパー)	パパ・ママ		
26	トイレ掃除	パパ・ママ		
27	スーパー買い物(ネットスーパー含む)	パパ・ママ		
28	保育園お迎え	パパ・ママ		
29	洗濯物取り込む	パパ・ママ		
30	洗濯物畳む	パパ・ママ		
31	洗濯物しまう	パパ・ママ		
32	夕食作り(離乳食含む)	パパ・ママ		
33	上の子夕食食事補助	パパ・ママ		
34	下の子離乳食食事補助	パパ・ママ		
35	夕食片付け	パパ・ママ		
36	夕食食器洗い	パパ・ママ		
37	夕食食器拭き・収納	パパ・ママ		
38	お風呂掃除	パパ・ママ		
39	子ども入浴補助	上の子	パパ・ママ	
40		下の子	パパ・ママ	
41	タオル・着替え準備	上の子	パパ・ママ	
42		下の子	パパ・ママ	
43	子ども体拭き・スキンケア	上の子	パパ・ママ	
44		下の子	パパ・ママ	
45	子ども着替え	上の子	パパ・ママ	
46		下の子	パパ・ママ	
47	上の子髪の毛乾かす	パパ・ママ		
48	ミルク作り・ミルクをあげる	パパ・ママ		
49	哺乳瓶洗浄	パパ・ママ		
50	寝かせつけ	上の子	パパ・ママ	
51		下の子	パパ・ママ	
52	夜泣き対応	上の子	パパ・ママ	
53		下の子	パパ・ママ	
54		パパ・ママ		
55		パパ・ママ		

※空いている箇所に分担したい項目を書き込みます。