

やること		担当	頻度	MEMO
01	朝食作り	パパ ・ ママ		
02	朝食食事補助	パパ ・ ママ		
03	朝食片付け	パパ ・ ママ		
04	朝食食器洗い	パパ ・ ママ		
05	朝食食器拭き・収納	パパ ・ ママ		
06	洗濯機をまわす	パパ ・ ママ		
07	洗濯物を干す	パパ ・ ママ		
08	ゴミ集め(オムツ含む)	パパ ・ ママ		
09	ゴミ出し	パパ ・ ママ		
10	オムツ替え	上の子	パパ ・ ママ	
11		下の子	パパ ・ ママ	
12	子ども着替え	上の子	パパ ・ ママ	
13		下の子	パパ ・ ママ	
14	子ども髪の毛とかす	上の子	パパ ・ ママ	
15		下の子	パパ ・ ママ	
16	子ども歯磨き(仕上げ磨き)	上の子	パパ ・ ママ	
17		下の子	パパ ・ ママ	
18	保育園持ち物準備	上の子	パパ ・ ママ	
19		下の子	パパ ・ ママ	
20	検温	上の子	パパ ・ ママ	
21		下の子	パパ ・ ママ	
22	保育園連絡ノート記入	上の子	パパ ・ ママ	
23		下の子	パパ ・ ママ	
24	保育園送り	上の子	パパ ・ ママ	
25		下の子	パパ ・ ママ	
26	軽い掃除(掃除機orクイックルワイパー)	パパ ・ ママ		
27	トイレ掃除	パパ ・ ママ		
28	スーパー買い物(ネットスーパー含む)	パパ ・ ママ		
29	保育園お迎え	上の子	パパ ・ ママ	
30		下の子	パパ ・ ママ	
31	洗濯物取り込む	パパ ・ ママ		
32	洗濯物畳む	パパ ・ ママ		
33	洗濯物しまう	パパ ・ ママ		
34	夕食作り	パパ ・ ママ		
35	夕食食事補助	パパ ・ ママ		
36	夕食片付け	パパ ・ ママ		
37	夕食食器洗い	パパ ・ ママ		
38	夕食食器拭き・収納	パパ ・ ママ		
39	お風呂掃除	パパ ・ ママ		
40	入浴補助	上の子	パパ ・ ママ	
41		下の子	パパ ・ ママ	
42	タオル・着替え準備	上の子	パパ ・ ママ	
43		下の子	パパ ・ ママ	
44	子ども体拭き・スキンケア	上の子	パパ ・ ママ	
45		下の子	パパ ・ ママ	
46	子ども着替え	上の子	パパ ・ ママ	
47		下の子	パパ ・ ママ	
48	子ども髪の毛乾かす	上の子	パパ ・ ママ	
49		下の子	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めます。