

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 赤ちゃんの衣類を洗濯	パパ ・ ママ		
09 赤ちゃんの衣類を干す	パパ ・ ママ		
10 ゴミ集め(オムツ含む)	パパ ・ ママ		
11 ゴミ出し	パパ ・ ママ		
12 赤ちゃんオムツ替え	パパ ・ ママ		
13 赤ちゃん着替え	パパ ・ ママ		
14 ミルク作り	パパ ・ ママ		
15 ミルクをあげる	パパ ・ ママ		
16 哺乳瓶洗浄	パパ ・ ママ		
17 離乳食作り	パパ ・ ママ		
18 離乳食補助	パパ ・ ママ		
19 保育園持ち物準備	パパ ・ ママ		
20 検温	パパ ・ ママ		
21 保育園連絡ノート記入	パパ ・ ママ		
22 保育園送り	パパ ・ ママ		
23 軽い掃除(掃除機orクイックルワイパー)	パパ ・ ママ		
24 トイレ掃除	パパ ・ ママ		
25 スーパー買い物(ネットスーパー含む)	パパ ・ ママ		
26 保育園お迎え	パパ ・ ママ		
27 洗濯物取り込む	パパ ・ ママ		
28 洗濯物畳む	パパ ・ ママ		
29 洗濯物しまう	パパ ・ ママ		
30 夕食作り	パパ ・ ママ		
31 離乳食作り(夜)	パパ ・ ママ		
32 離乳食食事補助	パパ ・ ママ		
33 夕食片付け	パパ ・ ママ		
34 夕食食器洗い	パパ ・ ママ		
35 夕食食器拭き・収納	パパ ・ ママ		
36 お風呂掃除	パパ ・ ママ		
37 入浴補助	パパ ・ ママ		
38 タオル・着替え準備	パパ ・ ママ		
39 赤ちゃん体拭き・スキンケア	パパ ・ ママ		
40 赤ちゃん着替え	パパ ・ ママ		
41 ミルク作り(就寝前)	パパ ・ ママ		
42 ミルクをあげる(就寝前)	パパ ・ ママ		
43 哺乳瓶洗浄	パパ ・ ママ		
44 寝かせつけ	パパ ・ ママ		
45 夜泣き対応	パパ ・ ママ		
46	パパ ・ ママ		
47	パパ ・ ママ		
48	パパ ・ ママ		
49	パパ ・ ママ		
50	パパ ・ ママ		
51	パパ ・ ママ		
52	パパ ・ ママ		
53	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。