

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	パパ ・ ママ		
11 子ども着替え	パパ ・ ママ		
12 ミルク作り	パパ ・ ママ		
13 ミルクをあげる	パパ ・ ママ		
14 哺乳瓶洗浄	パパ ・ ママ		
15 保育園持ち物準備	パパ ・ ママ		
16 子ども髪の毛とかす	パパ ・ ママ		
17 歯磨き(仕上げ磨き)	パパ ・ ママ		
18 検温	パパ ・ ママ		
19 保育園連絡ノート記入	パパ ・ ママ		
20 保育園送り	パパ ・ ママ		
21 軽い掃除(掃除機orクイックルワイパー)	パパ ・ ママ		
22 トイレ掃除	パパ ・ ママ		
23 スーパー買い物(ネットスーパー含む)	パパ ・ ママ		
24 保育園お迎え	パパ ・ ママ		
25 洗濯物取り込む	パパ ・ ママ		
26 洗濯物畳む	パパ ・ ママ		
27 洗濯物しまう	パパ ・ ママ		
28 夕食作り	パパ ・ ママ		
29 夕食食事補助	パパ ・ ママ		
30 夕食片付け	パパ ・ ママ		
31 夕食食器洗い	パパ ・ ママ		
32 夕食食器拭き・収納	パパ ・ ママ		
33 お風呂掃除	パパ ・ ママ		
34 入浴補助	パパ ・ ママ		
35 タオル・着替え準備	パパ ・ ママ		
36 子ども体拭き・スキンケア	パパ ・ ママ		
37 子ども着替え	パパ ・ ママ		
38 子ども髪の毛乾かす	パパ ・ ママ		
39 寝かせつけ	パパ ・ ママ		
40 夜泣き対応	パパ ・ ママ		
41	パパ ・ ママ		
42	パパ ・ ママ		
43	パパ ・ ママ		
44	パパ ・ ママ		
45	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めます。