

やること	担当	頻度	MEMO
01 朝食作り	パパ ・ ママ		
02 朝食片付け	パパ ・ ママ		
03 朝食食器洗い	パパ ・ ママ		
04 朝食食器拭き・収納	パパ ・ ママ		
05 洗濯機をまわす	パパ ・ ママ		
06 洗濯物を干す	パパ ・ ママ		
07 赤ちゃんの衣類を洗濯	パパ ・ ママ		
08 赤ちゃんの衣類を干す	パパ ・ ママ		
09 ゴミ集め(オムツ含む)	パパ ・ ママ		
10 ゴミ出し	パパ ・ ママ		
11 赤ちゃんオムツ替え	パパ ・ ママ		
12 赤ちゃん着替え	パパ ・ ママ		
13 ミルク作り	パパ ・ ママ		
14 ミルクをあげる	パパ ・ ママ		
15 哺乳瓶洗浄	パパ ・ ママ		
16 軽い掃除(掃除機orクイックルワイパー)	パパ ・ ママ		
17 トイレ掃除	パパ ・ ママ		
18 スーパー買い物(ネットスーパー含む)	パパ ・ ママ		
19 洗濯物取り込む	パパ ・ ママ		
20 洗濯物畳む	パパ ・ ママ		
21 洗濯物しまう	パパ ・ ママ		
22 夕食作り	パパ ・ ママ		
23 夕食片付け	パパ ・ ママ		
24 夕食食器洗い	パパ ・ ママ		
25 夕食食器拭き・収納	パパ ・ ママ		
26 お風呂掃除	パパ ・ ママ		
27 赤ちゃん沐浴	パパ ・ ママ		
28 タオル・着替え準備	パパ ・ ママ		
29 赤ちゃん体拭き・スキンケア	パパ ・ ママ		
30 赤ちゃん着替え	パパ ・ ママ		
31 ミルク作り(就寝前)	パパ ・ ママ		
32 ミルクをあげる(就寝前)	パパ ・ ママ		
33 哺乳瓶洗浄	パパ ・ ママ		
34 寝かせつけ	パパ ・ ママ		
35 夜泣き対応	パパ ・ ママ		
36	パパ ・ ママ		
37	パパ ・ ママ		
38	パパ ・ ママ		
39	パパ ・ ママ		
40	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。