

やること		担当	頻度	MEMO
01	朝食作り	パパ・ママ		
02	上の子朝食食事補助	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	子どもオムツ替え	上の子	パパ・ママ	
13		下の子	パパ・ママ	
14	子ども着替え	上の子	パパ・ママ	
15		下の子	パパ・ママ	
16	ミルク作り	パパ・ママ		
17	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	上の子保育園持ち物準備	パパ・ママ		
22	上の子検温	パパ・ママ		
23	上の子保育園連絡ノート記入	パパ・ママ		
24	上の子保育園送り	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	上の子保育園お迎え	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	パパ・ママ		
33	上の子夕食食事補助	パパ・ママ		
34	夕食片付け	パパ・ママ		
35	夕食食器洗い	パパ・ママ		
36	夕食食器拭き・収納	パパ・ママ		
37	お風呂掃除	パパ・ママ		
38	赤ちゃん沐浴	パパ・ママ		
39	上の子入浴補助	パパ・ママ		
40	タオル・着替え準備	上の子	パパ・ママ	
41		下の子	パパ・ママ	
42	子ども体拭き・スキンケア	上の子	パパ・ママ	
43		下の子	パパ・ママ	
44	子ども着替え	上の子	パパ・ママ	
45		下の子	パパ・ママ	
46	上の子髪の毛乾かす	パパ・ママ		
47	ミルク作り(就寝前)	パパ・ママ		
48	ミルクをあげる(就寝前)	パパ・ママ		
49	哺乳瓶洗浄	パパ・ママ		
50	子ども寝かせつけ	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。