



# おやもちゃれんじ 休日の家事育児タスク 60



朝	カーテンを あける	朝食をつくる	朝食を 子どもに 食べさせる	朝食の 食器を 洗う	朝食の 食器を しまう	テーブルを ふく
	哺乳瓶の 消毒をする	離乳食を つくる	ミルク 授乳	新聞をとる	洗濯機を まわす	洗濯物 を干す
	部屋を 片付ける	掃除機を かける	トイレ掃除	風呂掃除	拭き掃除	ゴミを 捨てる
	子どもの 歯磨きを する	子どもを 着替え させる	子どもと 遊ぶ	子ども のおかけ 準備	子どもの 髪をとく	オムツ or トイレ対応
昼	おでかけ先 を決める	子どもと おでかけ	運転	移動中に 子どもを あやす	オムツ or トイレ対応	ミルク 授乳
	昼食をつくる	子どもに 昼食を 食べさせる	子どもの 食べ残しを 処理する	昼食の 食器を 洗う	昼食の 食器を しまう	テーブルを ふく
	子どもに 手を 洗わせる	子どもに お昼寝 させる	子どもと 遊ぶ	食材の 買い物をする	洗濯物を たたむ	洗濯物を しまう
夜	アイロンを かける	郵便物を チェックする	米をとぐ	夕食を つくる	子どもに 夕食を 食べさせる	夕食の 食器を 洗う
	夕食の 食器を しまう	残ったご飯 を片付ける	テーブルを ふく	風呂の スイッチを いれる	子どもを 風呂に いれる	子どもに 保湿する
	加湿器に 水をいれる	子どもに パジャマを 着せる	子どもの 歯磨きを する	子どもに 絵本を 読む	子どもを 寝かし つける	子どもの 夜泣き に対応する