

家事、育児スケジュール



日付

家事

食事

子どもとの時間

自分時間

日				
月				
火				
水				
木				
金				
土				

家事、育児スケジュール (例)



日付 家事 食 事 子どもとの時間 自分時間

日	洗濯：○ 掃除：掃除機のみ	買い物：買いだめ メニュー： レトルトカレー カットサラダ	家で過ごす	空いてる時間 は自分に使う
月	洗濯：× 掃除：×	買い物：行かない メニュー： 親子丼、味噌汁レトルト	一緒にご飯 寝る前15分ふれあい	寝かしつけ後は 自分時間
火	洗濯：○ 掃除：×	買い物：行かない メニュー： パスタ、カップスープ	一緒にご飯 寝る前15分ふれあい	寝かしつけ後は 自分時間
水	洗濯：× 掃除： 拭き掃除のみ	買い物：行かない メニュー： 味つき肉、カットサラダ	一緒にご飯 寝る前15分ふれあい	寝かしつけ後は 自分時間
木	洗濯：× 掃除：×	買い物：行く メニュー： 惣菜（コロッケ） サラダ	一緒にご飯 寝る前15分ふれあい	寝かしつけ後は 自分時間
金	洗濯：× 掃除：×	買い物：行かない メニュー： デリバリーorお弁当	一緒にご飯 寝る前15分ふれあい	寝かしつけ後は 自分時間
土	洗濯： コインランドリー 掃除： 全体的に軽く	買い物：行かない メニュー： 冷蔵庫のあまり	子どもと公園 お出かけ	様子見て時間 を作る

家事、育児スケジュール



日付 家事 食 事 子どもとの時間 自分時間

日	洗濯： 掃除：	買い物： メニュー：		
月	洗濯： 掃除：	買い物： メニュー：		
火	洗濯： 掃除：	買い物： メニュー：		
水	洗濯： 掃除：	買い物： メニュー：		
木	洗濯： 掃除：	買い物： メニュー：		
金	洗濯： 掃除：	買い物： メニュー：		
土	洗濯： 掃除：	買い物： メニュー：		