THỰC ĐƠN GỢI Ý - BÉ 9 THÁNG

LỜI NGỎ

Siêu thị ăn dặm (STAD) hiểu rằng thời kỳ ăn dặm là quan trọng trong quá trình phát triển, tạo tiền đề cho sức khỏe và trí tuệ của con sau này.
Giai đoạn sau 6 tháng tuổi, con cần thêm nguồn dinh dưỡng từ bên ngoài gồm chất bột, chất đạm, chất béo và các vi chất dinh dưỡng khác.
Đây cũng là lúc các mẹ gặp nhiều khó khăn và vất vả nhất.

Chính vì thế, chúng tôi đã biên soạn " **THỰC ĐƠN GỢI Ý CHO BÉ ĂN DẶM** "
Bằng kinh nghiệm nhiều năm trong ngành thực phẩm cho bé, kết hợp các nguồn Tài liệu, Bác Sĩ uy tín.

Thực đơn được trình bày cô đọng, phân chia theo từng ngày ăn, và từng phương pháp ăn dặm cụ thể
Hy vọng sẽ thật sự hữu ích để đồng hành cùng Mẹ & Bé trong suốt hành trình ăn dặm

Đôi lời về **SIÊU THỊ ĂN DẶM**

STAD được sáng lập bởi một nhóm các ông bố bà mẹ trẻ, với sự thấu hiểu sâu sắc về thời kỳ ăn dặm của bé.
Chúng tôi nhận thấy mỗi bữa ăn cần chuẩn bị rất nhiều nguyên liệu, mà mỗi món chỉ có từng chút một. Khâu chuẩn bị vô cùng mất thời gian.
Chưa kể, mua nhiều món thì con ăn không hết. Còn mua ít món thì thực đơn nghèo nàn, con không đủ dinh dưỡng..

NÊN Ở STAD:

- ✓ *Đồ ăn được chia nhỏ khoảng 50 – 100gr từng chút một từ rau, củ, thịt, cá cho đến trái cây giúp các mẹ có thể thoải mái lựa chọn*
- ✓ *Thực phẩm rẤt Đa dạng và Phong phú*
- ✓ *Tươi ngon an toàn hơn vì STAD nhập hàng vào sáng sớm theo lượng order, sau đó đóng gói và giao ngay trong buổi sáng cùng ngày*
- ✓ *Tiện lợi hơn vì STAD có đầy đủ thực phẩm cho con giúp các mẹ tiết kiệm thời gian*

Lời cuối, STAD chúc các bố mẹ và các con trong thời kỳ ăn dặm nhiều niềm vui và hiệu quả.
Your Sincerely !.

Có thực đơn cho cả 3 Phương Pháp Ăn Dặm
Mẹ tìm xem mục phù hợp bên dưới nhé

ĂN DẶM TRUYỀN THỐNG

Cách chế biến chung:

- **Nấu cháo trắng, bột riêng**
- **Rau củ luộc hoặc hấp, sau đó xay nhuyễn**
- **Thực phẩm đạm: thịt, cá luộc/hấp/xào**
  (Mẹ có thể chế biến đa dạng thêm cho bé)

Thời gian	Món 1	Món 2	Ghi chú
Ngày 1	***Cháo cá hồi bí đỏ** ½ hoặc 1 bát cháo trắng 3 thìa cp cá hồi 3 thìa cp bí đỏ 1 thìa cp dầu ăn ✓ Cá hồi lọc xương lấy thịt, đem hấp, nghiền nhuyễn. Đem xào sơ với ít dầu ✓ Bí đỏ luộc/hấp, nghiền nhuyễn, ray mịn ✓ Nấu cháo sôi, thêm cá, bí đỏ, khuấy đều và chờ sôi lại ✓ Bắc xuống, cho dầu ăn	***Súp thịt bò cà rốt khoai tây** 3 thìa cp thịt bò 3 thìa cp cà rốt 3 thìa khoai tây 1 thìa cp dầu ăn ✓ Thịt bò băm nhuyễn. Xào sơ với ít dầu ✓ Cà rốt, khoai tây cắt nhỏ. Nấu cùng nước cho chín mềm. Sau đó xay nhuyễn ✓ Nấu hỗn hợp rau củ sôi lại, thêm thịt bò khuấy và chờ sôi lại ✓ Bắc xuống, cho dầu ăn	
Ngày 2	***Cháo thịt gà đậu xanh cải thìa** ½ hoặc 1 bát cháo trắng 3 thìa cp thịt gà 2 thìa cp đậu xanh 3 thìa cp cải thìa 1 thìa cp dầu ăn ✓ Thịt gà băm/xay nhuyễn ✓ Đậu xanh nấu cùng với cháo, cho chín mềm ✓ Cải thìa xay nhuyễn ✓ Nấu cháo sôi, thêm thịt gà, cải thìa khuấy và chờ sôi lại ✓ Bắc xuống, cho dầu ăn	***Cháo thịt heo củ cải bắp ngọt** ½ hoặc 1 bát cháo trắng 3 thìa cp thịt heo 2 thìa cp củ cải 3 thìa cp bắp ngọt 1 thìa cp dầu ăn ✓ Thịt heo băm/xay nhuyễn. Đem xào sơ với ít dầu ✓ Củ cải, bắp ngọt xay nhuyễn ✓ Nấu cháo sôi, thêm thịt heo, hỗn hợp rau đã xay, khuấy và chờ sôi kĩ lại ✓ Bắc xuống, cho dầu ăn	

Ngày 3	***Cháo sườn non đậu đen cải ngọt** ½ hoặc 1 bát cháo trắng 3 thìa cp sườn non 2 thìa cp đậu đen 3 thìa cp cải ngọt 1 thìa cp dầu ăn ✓ Nấu cháo với sườn, đậu đen. Sườn nhừ, vớt ra gỡ lấy thịt. Dằm nhuyễn đậu đen trong cháo ✓ Cải ngọt luộc/hấp chín, nghiền nhuyễn ✓ Nấu cháo sôi lại, thêm sườn, cải ngọt khuấy và chờ sôi kĩ lại ✓ Bắc xuống, cho dầu ăn	***Cháo thịt vịt rau muống** ½ hoặc 1 bát cháo trắng 3 thìa cp thịt vịt 3 thìa cp rau muống 1 thìa cp dầu ăn ✓ Thịt vịt băm nhuyễn. Đem xào chín với dầu ✓ Rau muống rửa sạch, đem xay nhuyễn ✓ Nấu cháo sôi, thêm thịt vịt, rau muống, khuấy và chờ sôi kĩ lại ✓ Bắc xuống, cho dầu ăn	
Ngày 4	***Cháo cá lóc củ năng bí xanh** ½ hoặc 1 bát cháo trắng 3 thìa cp cá lóc 2 thìa cp củ năng 3 thìa cp bí xanh 1 thìa cp dầu ăn ✓ Cá lóc lọc xương lấy thịt, băm nhuyễn, đem xào chín ✓ Bí xanh, củ năng luộc/hấp, nghiền ✓ Nấu cháo sôi, thêm cá, hỗn hợp rau khuấy và chờ sôi kĩ lại ✓ Bắc xuống, cho dầu ăn	***Cháo trứng gà bắp non, bông cải xanh** ½ hoặc 1 bát cháo trắng 2 thìa cp trứng gà 2 thìa cp bắp ngọt 3 thìa bông cải xanh 1 thìa cp dầu oliu ✓ Trứng đánh tan ✓ Bắp non, bông cải xanh xay và rây mịn ✓ Nấu cháo sôi, thêm trứng, bắp non, bông cải xanh khuấy và chờ sôi kĩ lại ✓ Bắc xuống, cho dầu ăn	
Ngày 5	***Cháo cá rô đồng đậu ngự rau ngót** ½ hoặc 1 bát cháo trắng 3 thìa cp cá rô đồng 2 thìa cp đậu ngự 3 thìa cp rau ngót 1 thìa cp dầu ăn ✓ Cá rô đồng lọc xương lấy thịt, đem hấp, xé nhỏ	***Bột đậu lăng bí ngòi** 3 thìa bột gạo 2 thìa cp đậu lăng nấu chín mềm, nghiền nhuyễn 2 thìa cp bí ngòi luộc/hấp xay nhuyễn 1 thìa cp dầu ăn ✓ Cho một bát con nước vào nồi, tiếp đến bột gạo vào	

	✓ Nấu cháo cùng đậu ngự, đem xay ✓ Rau ngót xay nhuyễn ✓ Nấu cháo sôi lại, thêm cá rô, rau ngót khuấy và chờ sôi lại ✓ Bắc xuống, cho dầu ăn	khuấy đều ✓ Bắc nồi lên bếp khuấy đều, khi bột sôi cho bí ngòi, đậu lăng vào khuấy sôi lại ✓ Bắc xuống, cho dầu ăn	
Ngày 6	***Cháo chim bồ câu đậu xanh** ½ hoặc 1 bát cháo trắng 3 thìa cp chim bồ câu 2 thìa cp đậu xanh 1 thìa cp dầu ăn ✓ Chim bồ câu lọc thịt, băm nhuyễn. Đem xào chín với dầu ✓ Nấu đậu xanh với cháo. Nghiền mịn đậu với cháo ✓ Nấu cháo sôi, thêm thịt bồ câu khuấy và chờ sôi kĩ lại ✓ Bắc xuống, cho dầu ăn	***Cháo tôm ớt chuông cà chua** ½ hoặc 1 bát cháo trắng 3 thìa cp tôm 2 thìa cp cà chua 2 thìa ớt chuông 1 thìa cp dầu oliu ✓ Tôm băm/xay nhuyễn ✓ Cà chua băm nhuyễn. Đem xào với tôm cùng ít dầu ăn ✓ Ớt chuông luộc/hấp, nghiền nhuyễn ✓ Nấu cháo sôi, thêm hỗn hợp xào, ớt chuông khuấy và chờ sôi kĩ lại	
Ngày 7	***Cháo yến mạch, đậu nành, phô mai** 5 thìa cp yến mạch xay mịn 3 thìa cp đậu đỏ 1 thìa cp phô mai ✓ Trộn yến mạch, đậu nành với 50ml nước. Nấu cho chín mềm,nghiền nát ✓ Bắc xuống, cho phô mai	***Bột lươn khoai lang tím** 3 thìa bột gạo 3 thìa cp lươn hấp chín, xé nhỏ 2 thìa cp khoai lang tím luộc/hấp nghiền nhuyễn 1 thìa cp dầu ăn ✓ Cho một bát con nước vào nồi, tiếp đến bột gạo, lươn vào khuấy đều ✓ Bắc nồi lên bếp khuấy đều, khi bột sôi cho khoai lang vào khuấy sôi lại ✓ Bắc xuống, cho dầu ăn	
Ngày 8	***Cháo gà ác bí ngòi** ½ hoặc 1 bát cháo trắng 3 thìa cp gà ác 3 thìa cp bí ngòi 1 thìa cp dầu oliu	***Cháo cá chép hoa thiên lý đậu đỏ** ½ hoặc 1 bát cháo trắng 3 thìa cp cá chép 2 thìa cp đậu đỏ 2 thìa cp hoa thiên lý	

	✓ Gà ác hấp/luộc với ít gừng, xé nhỏ ✓ Bí ngòi xay nhuyễn ✓ Nấu cháo sôi, thêm gà ác, bí ngòi khuấy và chờ sôi kĩ lại ✓ Bắc xuống, cho dầu ăn	1 thìa cp dầu ăn ✓ Nấu cá, đậu đỏ cùng cháo. Cá chín, vớt ra gỡ thịt, xé nhuyễn. Nghiền nát đậu trong cháo ✓ Hoa thiên lý xay ✓ Nấu cháo sôi lại, thêm cá, hoa thiên lý khuấy và chờ sôi kĩ lại ✓ Bắc xuống, cho dầu ăn	
Ngày 9	***Cháo diêm mạch cải thìa** ½ hoặc 1 bát cháo trắng 2 thìa cp hạt diêm mạch 3 thìa cp cải thìa 1 thìa cp dầu ăn ✓ Diêm mạch nấu cùng với nước theo tỉ lệ 1:1.5 cho chín ✓ Cải thìa rửa sạch, đem luộc mềm. Cắt nhỏ nghiền, ray mịn ✓ Nấu cháo sôi, thêm diêm mạch, rau khuấy và chờ sôi lại ✓ Bắc xuống, cho dầu ăn	***Cháo thịt cừu đậu cô ve, cà rốt, phô mai** ½ hoặc 1 bát cháo trắng 3 thìa cp thịt cừu 2 thìa cp đậu cô ve 2 thìa cp cà rốt 1 thìa cp phô mai ✓ Thịt cừu luộc/hấp chín, đem giã và xé nhuyễn ✓ Đậu cô ve, cà rốt xay nhuyễn ✓ Nấu cháo sôi, hỗn hợp rau, khuấy và chờ sôi kĩ lại ✓ Bắc xuống, cho thịt gà và phô mai lên bề mặt cháo	
Ngày 10	***Nui tôm cải dún đậu đỏ** 50gr nui 3 thìa cp tôm 3 thìa cp cải dún 2 thìa cp đậu đỏ 1 thìa cp dầu ăn ✓ Nui luộc chín mềm, cắt nhỏ ✓ Tôm băm nhỏ ✓ Nấu chín đậu đỏ với nước, tán nhuyễn ✓ Cải dún xay nhuyễn ✓ Xào tôm, cải dún. Cho nước vào nấu chín, thêm đậu đỏ, nui ✓ Bắc xuống, cho dầu ăn	***Cháo sườn non, củ dền, su su** ½ hoặc 1 bát cháo trắng 3 thìa cp sườn non 2 thìa cp củ dền 2 thìa cp su su 1 thìa cp dầu ăn ✓ Nấu cháo cùng sườn non ✓ Sườn non nhừ, vớt ra gỡ lấy thịt, dằm nhuyễn ✓ Củ dền, su su luộc/hấp, nghiền nhuyễn ✓ Nấu cháo sôi lại, thêm sườn non, củ dền, khoai tây khuấy và chờ sôi lại ✓ Bắc xuống, cho dầu ăn	
Ngày 11	***Cháo lòng đỏ trứng gà khoai lang**	***Mì cá lăng mướp đậu xanh**	

	½ hoặc 1 bát cháo trắng 2 thìa cp lòng đỏ 3 thìa cp khoai lang 1 thìa cp dầu oliu ✓ Khoai lang băm nhỏ hấp chín hoặc nấu cùng với cháo ✓ Đun sôi lại cháo, cho lòng đỏ trứng ✓ Bắc xuống, cho dầu ăn	50gr mì 3 thìa cp cá lăng 2 thìa cp mướp 2 thìa cp đậu xanh 1 thìa cp dầu oliu ✓ Mì luộc chín mềm, cắt nhỏ ✓ Cá lăng lọc xương lấy thịt, hấp chín, xé nhỏ ✓ Mướp xay nhuyễn ✓ Đậu xanh nấu cùng với nước cho chín mềm, tán nhuyễn ✓ Xào cá, mướp. Cho nước vào nấu sôi, tiếp cho mì, đậu xanh ✓ Bắc xuống, cho dầu ăn	
Ngày 12	***Cháo cá chép cải thảo đậu đỏ** ½ hoặc 1 bát cháo trắng 3 thìa cp cá chép 3 thìa cp cải thảo 2 thìa cp đậu đỏ 1 thìa cp dầu oliu ✓ Cá chép lọc xương lấy thịt, hấp và xé nhỏ ✓ Cải thảo băm nhuyễn ✓ Nấu đậu đỏ cùng cháo cho chín mềm, nghiền đậu trong cháo ✓ Nấu cháo sôi lại, cho cá, cải thảo, khuấy và chờ sôi lại ✓ Bắc xuống, cho dầu ăn	***Nui cá hồi cà rốt cà chua** 50gr nui 3 thìa cp cá hồi 2 thìa cp cà chua 2 thìa cp cà rốt 1 thìa cp dầu oliu ✓ Nui luộc chín mềm, cắt nhỏ ✓ Cá hồi hấp với gừng, dằm nát ✓ Cà chua bỏ hạt, băm nhuyễn ✓ Cà rốt luộc/hấp, nghiền nhuyễn ✓ Xào cá hồi, cà chua. Cho nước vào nấu sôi, tiếp cho nui, cà rốt ✓ Bắc xuống, cho dầu ăn	
Ngày 13	***Cháo cá chẽm rau ngót phô mai** ½ hoặc 1 bát cháo trắng 3 thìa cp cá chẽm 3 thìa cp rau ngót 1 thìa cp phô mai ✓ Cá chẽm lọc xương lấy thịt, luộc/hấp chín, gỡ và xé nhỏ. Xào sơ với ít dầu ✓ Rau ngót trần qua nước sôi, băm nhuyễn ✓ Nấu cháo sôi lại, cho cá, rau	***Mì thịt gà bắp ngọt măng tây** 50gr mì 3 thìa cp thịt gà 2 thìa cp bắp ngọt 2 thìa cp măng tây 1 thìa cp dầu oliu ✓ Mì luộc chín mềm, cắt nhỏ ✓ Măng tây xay nhuyễn ✓ Thịt gà, bắp ngọt băm nhuyễn. Xào chung với nhau với ít dầu. Cho nước vào nấu sôi, thêm măng tây. Tiếp cho	

	ngót, khuấy và chờ sôi lại ✓ Bắc xuống, cho phô mai	mì và tắt bếp ✓ Bắc xuống, cho dầu ăn	
Ngày 14	***Cháo yến mạch cá hồi bí đỏ** 5 thìa cp yến mạch 3 thìa cp cá hồi 3 thìa cp bí đỏ 1 thìa cp dầu oliu ✓ Cá hồi hấp với gừng, tán nhuyễn ✓ Bí đỏ hấp và nghiền nhuyễn ✓ Nấu yến mạch với nước theo tỉ lệ 1:2 cho chín. Sau đó thêm cá, bí đỏ khuấy và chờ sôi lại ✓ Bắc xuống, cho dầu oliu	***Cháo bồ câu bí đỏ** ½ hoặc 1 bát cháo trắng 3 thìa cp thịt bồ câu 2 thìa cp bí đỏ 1 thìa cp dầu oliu ✓ Thịt bồ câu, bí đỏ băm nhuyễn. Xào chung với nhau cùng ít dầu ✓ Nấu cháo sôi lại, cho hỗn hợp xào, khuấy và chờ sôi lại ✓ Bắc xuống, cho dầu oliu	
Ngày 15	***Cháo đậu lăng cà rốt** ½ hoặc 1 bát cháo trắng 2 thìa cp đậu lăng 2 thìa cp cà rốt 1 thìa cp dầu oliu ✓ Đậu lăng nấu với nước cho chín mềm, tán nhuyễn và ray mịn ✓ Cà rốt hấp/luộc, xay và ray mịn ✓ Nấu cháo sôi, thêm đậu lăng, cà rốt, khuấy và chờ sôi kĩ lại ✓ Bắc xuống, cho dầu ăn	***Cháo cá tầm rau ngót** ½ hoặc 1 bát cháo trắng 3 thìa cp cá tầm 2 thìa cp rau ngót 1 thìa cp dầu ăn ✓ Cá tầm lọc xương lấy thịt, xé tơi ✓ Rau ngót xay, rây mịn ✓ Nấu cháo sôi, thêm cá tầm, rau ngót, khuấy và chờ sôi kĩ lại ✓ Bắc xuống, cho dầu ăn	
Ngày 16	***Cháo diêm mạch rau má** ½ hoặc 1 bát cháo trắng 2 thìa cp hạt diêm mạch 3 thìa cp rau má 1 thìa cp dầu ăn ✓ Diêm mạch nấu cùng với nước theo tỉ lệ 1:1.5 cho chín ✓ Rau má rửa sạch, đem luộc mềm. Cắt nhỏ nghiền, ray mịn ✓ Nấu cháo sôi, thêm diêm mạch, rau khuấy và chờ sôi lại ✓ Bắc xuống, cho dầu ăn	***Nui thịt heo khoai lang tím** 50gr nui 3 thìa cp thịt heo 3 thìa cp khoai lang tím 1 thìa cp dầu oliu ✓ Nui luộc chín mềm ✓ Thịt heo băm/xay nhuyễn. ✓ Khoai lang tím luộc/hấp, nghiền, rây mịn ✓ Xào thịt heo, cho nước vào nấu sôi. Tiếp cho nui, khoai lang tím	

Siêu thị ăn dặm .com

		✓ Bắc xuống, cho dầu ăn	
Ngày 17	***Cháo cá diêu hồng đậu bắp** ½ hoặc 1 bát cháo trắng 3 thìa cp cá diêu hồng 2 thìa cp đậu bắp 1 thìa cp dầu oliu ✓ Cá diêu hồng lọc xương lấy thịt, băm/xay nhuyễn. Đem xào sơ ✓ Đậu bắp luộc/hấp, băm nhỏ ✓ Nấu cháo sôi, thêm cá, đậu bắp, khuấy và chờ sôi kĩ lại ✓ Bắc xuống, cho dầu ăn	***Cháo đậu gà cải thảo cà rốt** ½ hoặc 1 bát cháo trắng 3 thìa cp đậu gà 2 thìa cp cải thảo 1 thìa cp cà rốt 1 thìa cp dầu ăn ✓ Nấu cháo cùng đậu gà, sau đó xay và ray mịn ✓ Cải thảo, cà rốt luộc/hấp, nghiền, rây mịn ✓ Nấu cháo sôi lại, thêm cải thảo, cà rốt, khuấy và chờ sôi kĩ lại ✓ Bắc xuống, cho dầu ăn	
Ngày 18	***Cháo cá lăng hoa thiên lý đậu xanh** ½ hoặc 1 bát cháo trắng 3 thìa cp cá lăng 2 thìa cp đậu xanh 2 thìa cp hoa thiên lý 1 thìa cp dầu ăn ✓ Cá lăng lọc xương lấy thịt, băm/xay nhuyễn ✓ Đậu xanh luộc/hấp mềm, nghiền, rây mịn ✓ Hoa thiên lý xay và ray mịn ✓ Nấu cháo sôi, thêm cá, đậu xanh, hoa thiên lý khuấy và chờ sôi kĩ lại ✓ Bắc xuống, cho dầu ăn	***Mì sườn non bí ngòi** 50gr mì 3 thìa cp sườn non 3 thìa cp bí ngòi 1 thìa cp dầu ăn ✓ Mì luộc chín mềm, cắt nhỏ ✓ Nấu sườn và bí ngòi với nước. Sườn chín, vớt và gỡ xương lọc thịt ✓ Nấu lại phần nước hầm,cho mì, sườn ✓ Bắc xuống, cho dầu ăn	
Ngày 19	***Cháo trứng non bí đỏ** ½ hoặc 1 bát cháo trắng 2 thìa cp trứng non 3 thìa cp bí đỏ 1 thìa cp dầu oliu ✓ Trứng gà non luộc/hấp chín, tán và ray mịn ✓ Bí đỏ luộc/hấp, nghiền	***Cháo đậu đen rau mồng tơi** ½ hoặc 1 bát cháo trắng 3 thìa cp đậu đen 2 thìa cp rau mồng tơi 1 thìa cp dầu ăn ✓ Nấu cháo với đậu đen, xay và ray mịn ✓ Rau mồng tơi xay, rây mịn	

	nhuyễn ✓ Nấu cháo sôi, thêm trứng, bí đỏ khuấy và chờ sôi lại ✓ Bắc xuống, cho dầu ăn	✓ Nấu cháo sôi lại, thêm rau mồng tơi, khuấy và chờ sôi kĩ lại ✓ Bắc xuống, cho dầu ăn	
Ngày 20	***Cháo thịt cừu khoai môn** ½ hoặc 1 bát cháo trắng 3 thìa cp thịt cừu 2 thìa cp khoai môn 1 thìa cp dầu ăn ✓ Thịt cừu luộc/hấp, băm nhuyễn ✓ Khoai môn luộc/hấp, nghiền và ray mịn ✓ Nấu cháo sôi, thêm thịt cừu, khoai môn, khuấy và chờ sôi kĩ lại ✓ Bắc xuống, cho dầu ăn	***Cháo lòng đỏ trứng gà bắp non, mướp đắng** ½ hoặc 1 bát cháo trắng 2 thìa cp lòng đỏ trứng gà 2 thìa cp bắp non 2 thìa mướp đắng 1 thìa cp dầu oliu ✓ Lòng đỏ trứng đánh tan ✓ Bắp non, mướp đắng xay và rây mịn ✓ Nấu cháo sôi, thêm trứng, bắp non, mướp đắng khuấy và chờ sôi kĩ lại ✓ Bắc xuống, cho dầu ăn	
Ngày 21	***Nui cá hồi bí đỏ** 50gr nui 3 thìa cp cá hồi 3 thìa cp bí đỏ 1 thìa cp dầu oliu ✓ Nui luộc chín mềm, cắt nhỏ ✓ Cá hồi hấp chín, xé nhỏ ✓ Bí đỏ luộc/hấp, tán nhuyễn ✓ Xào cá, bí đỏ. Cho nước vào nấu chín. Tiếp cho nui và tắt bếp ✓ Bắc xuống, cho dầu ăn	***Cháo cá lóc đậu đỏ rau cải** ½ hoặc 1 bát cháo trắng 3 thìa cp cá lóc 2 thìa cp đậu đỏ 2 thìa cp rau cải 1 thìa cp dầu oliu ✓ Nấu cháo với đậu đỏ cho chín mềm. Đem xay mịn ✓ Cá lóc lọc xương lấy thịt, băm/xay nhuyễn. Đem xào sơ ✓ Rau cải rửa sạch, xay và rây mịn ✓ Nấu cháo sôi lại, thêm cá, rau cải, khuấy và chờ sôi kĩ lại ✓ Bắc xuống, cho dầu ăn	
Ngày 22	***Cháo lươn, đậu Hà Lan, cà rốt, phô mai** ½ hoặc 1 bát cháo trắng 3 thìa cp lươn 2 thìa cp đậu Hà Lan 2 thìa cp cà rốt	***Nui bí ngòi, đậu nành** 50gr nui 2 thìa cp đậu nành 2 thìa cp bí ngòi 1 thìa cp dầu ăn	

	1 thìa cp phô mai ✓ Lươn luộc/hấp chín, xé nhuyễn ✓ Đậu Hà Lan, cà rốt xay nhuyễn ✓ Nấu cháo sôi, hỗn hợp rau, khuấy và chờ sôi kĩ lại ✓ Bắc xuống, cho lươn và phô mai lên bề mặt cháo	✓ Nui luộc chín mềm ✓ Bí ngòi luộc/hấp chín mềm, nghiền nhuyễn ✓ Nấu đậu xanh với nước cho chín, tán nhuyễn. Tiếp cho nui, bí ngòi vào ✓ Bắc xuống, cho dầu ăn	
Ngày 23	***Nui thịt bò cải dún bắp ngọt** 50gr nui 3 thìa cp thịt bò 3 thìa cp cải dún 2 thìa cp bắp ngọt 1 thìa cp dầu oliu ✓ Nui luộc chín mềm, cắt nhỏ ✓ Thịt bò băm nhuyễn ✓ Cải dún, bắp ngọt băm nhuyễn ✓ Xào thịt bò, cải dún, bắp ngọt. Cho nước vào nấu chín. Tiếp cho nui và tắt bếp ✓ Bắc xuống, cho dầu ăn	***Cháo cá bớp rau ngót bí xanh** ½ hoặc 1 bát cháo trắng 3 thìa cp cá bớp 2 thìa cp rau ngót 2 thìa cp bí xanh 1 thìa cp dầu oliu ✓ Cá bớp luộc/hấp chín, xé nhỏ ✓ Rau ngót, bí xanh xay nhuyễn ✓ Nấu cháo sôi lại, cho cá bớp, hỗn hợp rau, khuấy và chờ sôi lại ✓ Bắc xuống, cho dầu ăn	
Ngày 24	***Cháo cua, rau cải, đậu đỏ** ½ hoặc 1 bát cháo trắng 2 thìa cp thịt cua 2 thìa cp rau cải 2 thìa cp đậu đỏ 1 thìa cp dầu oliu ✓ Thịt cua hấp chín, xé nhỏ ✓ Rau cải, đậu đỏ luộc/hấp, nghiền nhuyễn ✓ Nấu cháo sôi, thêm thịt cua, rau cải, đậu đỏ khuấy và chờ sôi lại ✓ Bắc xuống, cho dầu ăn	***Bột đậu lăng khoai lang** 3 thìa bột gạo 2 thìa cp đậu lăng nấu chín mềm, nghiền nhuyễn 2 thìa cp khoai lang luộc/hấp xay nhuyễn 1 thìa cp dầu ăn ✓ Cho một bát con nước vào nồi, tiếp đến bột gạo vào khuấy đều ✓ Bắc nồi lên bếp khuấy đều, khi bột sôi cho khoai lang, đậu lăng vào khuấy sôi lại ✓ Bắc xuống, cho dầu ăn	
Ngày 25	***Cháo mực cà rốt cà chua** ½ hoặc 1 bát cháo trắng 3 thìa cp mực	***Mì chim bồ câu đậu Hà Lan** 50gr mì 3 thìa cp chim bồ câu	

Siêu thị ăn dặm .com

	2 thìa cp cà chua 2 thìa cp cà rốt 1 thìa cp dầu oliu ✓ Mực băm nhỏ ✓ Cà chua bỏ hạt, băm nhuyễn. Đem xào chung với mực ✓ Cà rốt luộc/hấp, nghiền nhuyễn ✓ Nấu cháo sôi lại, cho mực đã xào, cà rốt khuấy và chờ sôi lại ✓ Bắc xuống, cho dầu ăn	2 thìa cp đậu Hà Lan 1 thìa cp dầu ăn ✓ Mì luộc chín mềm ✓ Chim bồ câu lọc thịt, băm nhuyễn ✓ Nấu đậu Hà Lan chín mềm với nước ✓ Xào thịt bồ câu, đậu Hà Lan với ít nước cho sệt. Tiếp cho mì vào đảo đều	
Ngày 26	***Cháo sườn non, măng tây, bắp ngọt** ½ hoặc 1 bát cháo trắng 3 thìa cp sườn non 2 thìa cp măng tây 2 thìa cp bắp ngọt 1 thìa cp dầu ăn ✓ Nấu cháo cùng sườn non ✓ Sườn non nhừ, vớt ra gỡ lấy thịt, dằm nhuyễn ✓ Măng tây, bắp ngọt luộc/hấp, nghiền nhuyễn ✓ Nấu cháo sôi lại, thêm sườn non, măng tây, bắp ngọt khuấy và chờ sôi lại ✓ Bắc xuống, cho dầu ăn	***Nui thịt gà bắp nếp** 50gr nui 3 thìa cp thịt gà 3 thìa cp bắp nếp 1 thìa cp dầu oliu ✓ Nui luộc chín mềm, cắt nhỏ ✓ Thịt gà luộc/hấp, giã nhuyễn ✓ Bắp nếp băm nhuyễn ✓ Nấu phần cùi bắp lấy nước. Vớt cùi ra. Cho gà, bắp nếp nấu sôi, thêm nui và tắt bếp ✓ Bắc xuống, cho dầu ăn	
Ngày 27	***Cháo lòng đỏ trứng gà mướp đắng** ½ hoặc 1 bát cháo trắng 2 thìa cp lòng đỏ 3 thìa cp mướp đắng 1 thìa cp dầu oliu ✓ Mướp đắng băm nhỏ hấp chín hoặc nấu cùng với cháo ✓ Đun sôi lại cháo, cho lòng đỏ trứng ✓ Bắc xuống, cho dầu ăn	***Cháo tôm bầu đậu đỏ** ½ hoặc 1 bát cháo trắng 3 thìa cp tôm 2 thìa cp bầu 2 thìa cp đậu đỏ 1 thìa cp dầu oliu ✓ Tôm bóc vỏ, băm nhuyễn. Xào sơ ✓ Bầu xay nhuyễn ✓ Đậu đỏ nấu cùng cháo cho chín mềm, nghiền nhuyễn đậu trong cháo ✓ Nấu cháo sôi lại, cho tôm, bầu, khuấy và chờ sôi lại	

		✓ Bắc xuống, cho dầu ăn	
Ngày 28	***Bún thịt bò bí ngòi** 50gr bún khô 3 thìa cp thịt bò 3 thìa cp bí ngòi 1 thìa cp dầu oliu ✓ Bún khô luộc chín mềm và cắt nhỏ ✓ Thịt bò băm nhuyễn ✓ Bí ngòi băm nhỏ ✓ Xào thịt bò, bí ngòi. Cho nước vào nấu sôi. Tiếp cho bún ✓ Bắc xuống, cho dầu ăn	***Cháo cá hồi giá đỗ cà chua** ½ hoặc 1 bát cháo trắng 3 thìa cp cá hồi 2 thìa cp cà chua 2 thìa cp giá đỗ 1 thìa cp dầu oliu ✓ Cá hồi hấp với gừng, dằm nát ✓ Cà chua bỏ hạt, băm nhuyễn ✓ Giá đỗ luộc/hấp, nghiền nhuyễn ✓ Nấu cháo sôi lại, cho cá,cà chua, giá đỗ khuấy và chờ sôi lại ✓ Bắc xuống, cho dầu ăn	
Ngày 29	***Cháo cá chép rau muống phô mai** ½ hoặc 1 bát cháo trắng 3 thìa cp cá chép 3 thìa cp rau muống 1 thìa cp phô mai ✓ Cá chép lọc xương lấy thịt, luộc/hấp chín, gỡ và xé nhỏ. Xào sơ với ít dầu ✓ Rau muống trần qua nước sôi, băm nhuyễn ✓ Nấu cháo sôi lại, cho cá, rau muống, khuấy và chờ sôi lại ✓ Bắc xuống, cho phô mai	***Mì thịt vịt bắp nếp đậu cô ve** 50gr mì 3 thìa cp thịt vịt 2 thìa cp bắp nếp 2 thìa cp đậu cô ve 1 thìa cp dầu oliu ✓ Mì luộc chín mềm, cắt nhỏ ✓ Thịt vịt luộc/hấp chín, xé nhỏ ✓ Đậu cô ve, bắp nếp băm nhỏ ✓ Xào hỗn hợp rau. Cho nước vào nấu sôi, thêm thịt vịt, mì nấu sôi lại ✓ Bắc xuống, cho dầu ăn	
Ngày 30	***Cháo yến mạch cá hồi bông cải xanh** 5 thìa cp yến mạch 3 thìa cp cá hồi 3 thìa cp bông cải xanh 1 thìa cp dầu oliu ✓ Cá hồi hấp với gừng, tán nhuyễn ✓ Bông cải xanh hấp và nghiền nhuyễn	***Cháo bồ câu bí xanh** ½ hoặc 1 bát cháo trắng 3 thìa cp thịt bồ câu 2 thìa cp bí xanh 1 thìa cp dầu oliu ✓ Thịt bồ câu, bí xanh băm nhuyễn. Xào chung với nhau cùng ít dầu ✓ Nấu cháo sôi lại, cho hỗn hợp	

	✓ Nấu yến mạch với nước theo tỉ lệ 1:2 cho chín. Sau đó thêm cá, bông cải xanh khuấy và chờ sôi lại ✓ Bắc xuống, cho dầu oliu	xào, khuấy và chờ sôi lại ✓ Bắc xuống, cho dầu oliu	

Siêu thị ăn dặm.com

ĂN DẶM BÉ TỰ CHỈ HUY (BLW)

Cách chế biến chung:

- **Rau củ cắt dạng thanh (vừa tay bé cầm), luộc hoặc hấp**
  (Mẹ có thể cắt rau củ thành những hình dạng khác như: ngôi sao, hoa…)
- **Thịt, cá, hải sản luộc/hấp hoặc chiên**

Thời gian	Món 1	Món 2	Ghi chú
Ngày 1	***Tôm, bắp cải, cà rốt, cam** ✓ Tôm băm nhuyễn ✓ Bắp cải lấy phần lá, cuộn với tôm. Đem hâp chín ✓ Cà rốt luộc/hấp ✓ Cam tách múi nhỏ	***Nui, thịt bò, măng tây, bắp ngọt, dưa hấu** ✓ Nui luộc chín mềm ✓ Thịt bò băm nhuyễn, vo viên dẹt. Đem chiên chín ✓ Măng tây, bắp ngọt đem luộc/hấp chín ✓ Dưa hấu cắt miếng nhỏ	
Ngày 2	***Bánh mì sandwich, trứng gà, dâu tây** ✓ Bánh mì cắt bỏ phần rìa lấy ruột mềm ✓ Trứng gà đánh tan. Đem chiên với ít dầu ✓ Đem bánh mì cuộn với trứng ✓ Dâu tây cắt nhỏ	***Mì, thịt heo, đậu đỏ, củ dền, đậu cô ve, mận** ✓ Mì luộc chín mềm ✓ Đậu đỏ ngâm mềm, nấu chín, tán nhuyễn ✓ Thịt heo xay, trộn cùng đậu đỏ. Đem hấp chín ✓ Củ dền, đậu cô ve cắt dạng hạt lựu. Đem luộc/hấp chín ✓ Mận cắt miếng nhỏ	
Ngày 3	***Cá lóc, yến mạch, cà rốt, cải ngọt, bơ** ✓ Cá lóc lọc xương lấy thịt, đem luộc/hấp, xé nhỏ ✓ Yến mạch nấu với nước tỷ lệ 1:1.5 cho chín ✓ Cà rốt, cải ngọt cắt hạt lựu, đem luộc/hấp chín ✓ Trộn yến mạch và phần rau củ để riêng, phần cá để riêng	*** Đậu gà, hành tây, cà rốt, cải ngọt** ✓ Đậu gà ngâm với nước cho mềm ✓ Xay hành tây, cà rốt, đậu gà. Đổ hỗn hợp, nặn thành các viên dẹt. Đem chiên với ít dầu ✓ Cải ngọt đem luộc/hấp chín	

Siêu thị ăn dặm .com

	✓ Bơ cắt từng miếng		
Ngày 4	***Thịt cừu, bông cải xanh, cà chua bi, dưa leo, táo** ✓ Thịt cừu hấp với ít gừng, thái miếng mỏng. Đem xào cùng bông cải xanh, cà chua bi ✓ Dưa leo cắt dạng thanh ✓ Táo cắt miếng nhỏ	***Bún, cá diêu hồng, rau muống, ớt chuông, măng tây** ✓ Bún khô luộc chín mềm ✓ Cá diêu hồng lọc xương lấy thịt, thái miếng mỏng ✓ Ớt chuông cắt hạt lựu. Đem xào cùng cá với ít dầu ✓ Rau muống, măng tây luộc/hấp chín	
Ngày 5	***Trứng gà, nấm mèo, cà rốt, bí đỏ, su hào, cải thảo** ✓ Trứng gà đánh tan ✓ Nấm mèo, cà rốt băm nhuyễn. Trộn trứng, nấm mèo, cà rốt, đem hấp chín ✓ Su hào, cải thảo luộc/hấp chín	***Lươn, rau chân vịt, ớt chuông, mướp đắng** ✓ Lươn lọc xương lấy thịt, thái miếng nhỏ. Đem chiên chín ✓ Rau chân vịt, mướp đắng cắt dạng thanh luộc/hấp ✓ Ớt chuông thái hạt lựu luộc/hấp	
Ngày 6	***Bánh mì sandwich, trứng gà non, cải thìa, bí xanh, táo** ✓ Bánh mì sandwich cắt rìa, cán mỏng ✓ Trứng gà non luộc/hấp chín mềm. Cắt miếng nhỏ ✓ Cải thìa, bí xanh đem luộc/hấp chín ✓ Cam cắt miếng nhỏ	***Yến mạch, phô mai, cá hồi, cam** ✓ Yến mạch nấu với nước theo tỉ lệ 1:1.5 cho chín. Bắc xuống,rắc phô mai ✓ Cá hồi thái lát nhỏ. Sốt cùng cam	
Ngày 7	***Thịt vịt, rau dền, măng tây, bắp ngọt** ✓ Thịt vịt thái lát mỏng. Đem áp chảo ✓ Rau dền, măng tây luộc/hấp ✓ Bắp tách hạt. Đem xào chín	*** Sườn non, đậu xanh, khoai tây, bánh mì sandwich** ✓ Sườn non rửa sạch, đem hầm cùng đậu xanh, khoai tây. Sườn non nhừ, vớt ra gỡ lấy thịt. Phần củ, đậu vẫn giữ lại để bé ăn cùng ✓ Bánh mì cán mỏng, cuộn và cắt từng khoanh	
Ngày 8	***Cá lóc, đậu đỏ, phô mai, lê**	***Cá chẽm, ớt chuông, đậu bắp,**	

	✓ Cá lóc lọc xương lấy thịt, băm và quết nhuyễn, nặn thành viên tròn. Đem chiên chín ✓ Đậu đỏ nấu với nước tỉ lệ 1:2, nghiền nát đậu trong nước. Bắc xuống, cho phô mai ✓ Lê cắt miếng nhỏ	**cà chua, cháo trắng** ✓ Cá chẽm lọc xương lấy thịt, ớt chuông, đậu bắp, cà chua thái hạt lựu ✓ Đem xào chín hỗn hợp trên ✓ Để riêng cháo trắng và hỗn hợp xào ra từng bát	
Ngày 9	***Bồ câu, bông cải xanh, mướp, bí đỏ** ✓ Bồ câu băm nhuyễn, vo viên. Đem chiên chín ✓ Bông cải xanh, mướp, bí đỏ luộc/hấp chín	***Bánh mì sandwich mềm, tôm, phô mai, dưa leo, bí ngòi, chuối** ✓ Bánh mì cán mỏng ✓ Tôm luộc/hấp chín, giã nhuyễn ✓ Trộn tôm và phô mai, quét hỗn hợp lên bánh mỳ ✓ Dưa leo cắt dạng thanh ✓ Bí ngòi rửa sạch, đem luộc/hấp ✓ Chuối cắt miếng nhỏ	
Ngày 10	***Nui, cá tầm, su su, đậu bắp, ớt chuông, đào** ✓ Nui luộc chín mềm ✓ Cá tầm, ớt chuông cắt hạt lựu. Đem xào chín ✓ Su su, đậu bắp rửa sạch, cắt thành thanh nhỏ. Sau đó luộc hoặc hấp cho chín ✓ Đào cắt miếng nhỏ	***Đậu gà, cà rốt, cải thìa, táo** ✓ Đậu gà ngâm với nước cho mềm. Xay nhuyễn cùng cà rốt, nặn thành viên dẹt, đem chiên ✓ Cải thìa luộc/hấp chín ✓ Táo cắt miếng nhỏ	
Ngày 11	***Cá lăng, củ dền, bí ngòi, cam** ✓ Cá lăng hấp với ít gừng, xé nhỏ ✓ Củ dền cắt hạt lựu. Nấu cùng thịt bò với nước (dạng canh cho bé) ✓ Bí ngòi luộc/hấp chín ✓ Cam cắt miếng nhỏ	***Đậu đen, rau cải ngọt, bầu & táo** ✓ Đậu đen nấu với cho chín mềm, dạng sệt. Đem xay mịn ✓ Rau mồng tơi, bầu rửa sạch, cắt thành thanh nhỏ. Sau đó luộc hoặc hấp cho chín ✓ Táo cắt miếng nhỏ	
Ngày 12	***Trứng gà non, cải thảo, hành tây, cà rốt, nho**	***Mì, bắp non, đậu bắp, giá đỗ, cà chua**	

	✓ Trứng gà non luộc/hấp. Cắt miếng nhỏ ✓ Cải thìa băm nhỏ. Đem xào cùng trứng gà non ✓ Hành tây, cà rốt luộc/hấp chín ✓ Nho bỏ vỏ, cắt miếng nhỏ	✓ Mì luộc chín mềm ✓ Bắp non, đậu bắp, giá đỗ đem luộc/hấp ✓ Cà chua cắt hạt lựu	
Ngày 13	***Thịt heo, yến mạch, rau ngót, mướp đắng** ✓ Thịt heo luộc/hấp, thái miếng nhỏ ✓ Yến mạch nấu với nước tỉ lệ 1:1.5 cho chín ✓ Rau ngót lặt lá, nấu với nước dạng canh ✓ Mướp dắng luộc/hấp	***Cá chép, cải thảo, súp lơ, cà rốt** ✓ Cá chép lọc xương lấy thịt, thái mỏng ✓ Súp lơ cắt miếng nhỏ. Đem nấu cùng cá ✓ Cải thảo, cà rốt luộc/hấp	
Ngày 14	***Hạt diêm mạch, bông cải xanh, khoai lang** ✓ Hạt diêm mạch nấu với nước cho chín sệt ✓ Bông cải xanh, khoai lang rửa sạch, đem luộc/hấp chín	***Cá hồi, bắp non, bánh bao, cam** ✓ Bắp non rửa sạch, luộc/hấp chín ✓ Cá hồi thái mỏng, dài rồi quấn đều quanh bắp non. Sau đó chiên hoặc áp chảo ✓ Bánh bao không nhân mang đi hấp ✓ Cam lột bỏ vỏ, tách từng múi	
Ngày 15	***Cá chẽm, cà tím, cà chua, mướp đắng** ✓ Các chẽm lọc xương lấy thịt, băm nhuyễn, vo viên. Đem chiên ✓ Cà tím, mướp đắng luộc/hấp chín ✓ Cà chua cắt hạt lựu	***Bồ câu, rau muống, khoai tây, cà rốt** ✓ Bồ câu băm nhuyễn, vo viên. Đem chiên chín ✓ Rau muống luộc/hấp, giữ lại nước luộc ✓ Khoai tây, cà rốt cắt nhỏ. Nấu với nước cho chín mềm, nghiền nhuyễn	
Ngày 16	***Thịt gà, đậu đỏ, đậu cô ve, táo** ✓ Thịt gà băm nhuyễn ✓ Đậu đỏ luộc/hấp chín mềm,	***Bánh mì sandwich,cá lăng, bông cải xanh, cà rốt, phô mai, kiwi** ✓ Bánh mì bỏ phần rìa, cán mỏng	

	tán nhuyễn. Trộn cùng gà, nặn thành viên dẹt. Đem chiên chín ✓ Đậu cô ve luộc/hấp chín ✓ Táo cắt miếng vừa ăn	✓ Cá lăng lọc xương lấy thịt, hấp/luộc chín, xé nhỏ ✓ Bông cải, cà rốt hấp/luộc, nghiền nát ✓ Trộn cá, bông cải, cà rốt với phô mai. Quét hỗn hợp lên bề mặt bánh mì, cuộn tròn ✓ Một phần cà rốt cắt dạng thanh luộc/hấp ✓ Kiwi cắt miếng nhỏ	
Ngày 17	***Trứng gà, ớt chuông, dưa leo, mận** ✓ Trứng gà đánh tan. Đem chiên chín ✓ Ớt chuông cắt dạng thanh, đem luộc/hấp chín ✓ Dưa leo cắt dạng thanh ✓ Mận cắt miếng nhỏ	***Gà ác, cải ngọt, bí xanh, yến mạch** ✓ Gà ác luộc/hấp với ít gừng ✓ Cải ngọt, bí xanh luộc/hấp chín ✓ Yến mạch nấu chín với nước theo tỉ lệ 1:1.5	
Ngày 18	***Bánh mì sandwich, cá hồi, cà chua, ớt chuông** ✓ Bánh mì bỏ phần rìa, cán mỏng ✓ Cá hồi, cà chua băm nhuyễn. Đem xào chung với ít dầu ✓ Ớt chuông luộc/hấp chín ✓ Quét hỗn hợp xào lên bánh mì	***Nui, sườn non, bắp ngọt, mồng tơi** ✓ Nui luộc chín mềm ✓ Sườn non hầm cùng bắp ngọt cho chín mềm. Sườn chín, gỡ lấy thịt. Cho nui vào nấu sôi lại ✓ Mồng tơi luộc/hấp chín	
Ngày 19	***Thịt bò, bí ngòi, cải thảo, nho** ✓ Thịt bò thái lát mỏng ✓ Bí ngòi băm nhỏ. Đem xào cùng thịt bò cho chín ✓ Cải thảo luộc/hấp chín ✓ Nho bóc vỏ, cắt miếng nhỏ	***Thịt vịt, bí đỏ, bí xanh, táo** ✓ Thịt vịt thái miếng mỏng. Đem chiên chín ✓ Bí đỏ, bí xanh luộc/hấp chín ✓ Táo cắt miếng nhỏ	
Ngày 20	***Mì, thịt heo, su hào, cà rốt, đậu hũ** ✓ Mì luộc chín mềm ✓ Thịt heo thái miếng nhỏ, luộc/hấp chín ✓ Su hào, cà rốt luộc/hấp ✓ Đậu hũ cắt miếng nhỏ. Đem	***Đậu lăng, cà rốt, bánh mì sandwich mềm** ✓ Đậu lăng, cà rốt nấu cùng với nước cho chín mềm. Sau đó xay mịn ✓ Bánh mì cán mỏng, cuộn và cắt từng khoanh	

	chiên		
Ngày 21	***Tôm, mồng tơi, bí đỏ, cam** ✓ Tôm băm nhuyễn ✓ Mồng tơi lấy phần lá, cuộn với tôm. Đem hấp chín ✓ Bí đỏ luộc/hấp ✓ Cam tách múi nhỏ	***Cá tầm, đậu cô ve, ớt chuông, dưa hấu** ✓ Cá tầm băm nhuyễn, vo viên dẹt. Đem chiên chín ✓ Đậu cô ve, ớt chuông đem luộc/hấp chín ✓ Dưa hấu cắt miếng nhỏ	
Ngày 22	***Bánh mì sandwich, trứng gà, kiwi** ✓ Bánh mì cắt bỏ phần rìa lấy ruột mềm ✓ Trứng gà đánh tan. Đem chiên với ít dầu ✓ Đem bánh mì cuộn với trứng ✓ Kiwi cắt nhỏ	***Thịt cừu, đậu xanh, khoai lang, măng tây, mận** ✓ Đậu xanh ngâm mềm, nấu chín, tán nhuyễn ✓ Thịt cừu xay, trộn cùng đậu xanh. Đem hấp chín ✓ Khoai lang, măng tây cắt dạng hạt lựu. Đem luộc/hấp chín ✓ Mận cắt miếng nhỏ	
Ngày 23	***Cá lóc, yến mạch, bí ngòi, cải thìa, bơ** ✓ Cá lóc lọc xương lấy thịt, đem luộc/hấp, xé nhỏ ✓ Yến mạch nấu với nước tỷ lệ 1:1.5 cho chín ✓ Bí ngòi, cải thìa cắt hạt lựu, đem luộc/hấp chín ✓ Trộn yến mạch và phần rau củ để riêng, phần cá để riêng ✓ Bơ cắt từng miếng	*** Đậu gà, hành tây, cà rốt, rau muống** ✓ Đậu gà ngâm với nước cho mềm ✓ Xay hành tây, cà rốt, đậu gà. Đổ hỗn hợp, nặn thành các viên dẹt. Đem chiên với ít dầu ✓ Rau muống đem luộc/hấp chín	
Ngày 24	***Lươn, bắp cải, cà chua bi, dưa leo, táo** ✓ Lươn hấp với ít gừng. Đem xào cùng bắp cải, cà chua bi ✓ Dưa leo cắt dạng thanh ✓ Táo cắt miếng nhỏ	***Cá diêu hồng, rau mồng tơi, bí đỏ, cà rốt** ✓ Cá diêu hồng lọc xương lấy thịt, thái miếng mỏng ✓ Cà rốt băm nhỏ. Đem xào cùng cá với ít dầu ✓ Rau mồng tơi, bí đỏ luộc/hấp chín	
Ngày 25	***Trứng gà, nấm mèo, đậu cô ve,**	***Thịt cua, rau cải thìa, súp lơ, ớt**	

	bí xanh, cải dún ✓ Trứng gà đánh tan ✓ Nấm mèo, đậu cô ve băm nhuyễn. Trộn trứng, nấm mèo, đậu cô ve, đem hấp chín ✓ Bí xanh, cải dún luộc/hấp chín	**chuông** ✓ Thịt cua luộc/hấp chín ✓ Rau cải thìa, súp lơ cắt dạng thanh luộc/hấp ✓ Ớt chuông thái hạt lựu luộc/hấp	
Ngày 26	***Mực, rau muống, cà rốt, táo** ✓ Mực luộc/hấp với ít gừng, cắt miếng nhỏ ✓ Rau muống, cà rốt đem luộc/hấp chín ✓ Táo cắt miếng nhỏ	***Yến mạch, phô mai, cá bớp, cam** ✓ Yến mạch nấu với nước theo tỉ lệ 1:1.5 cho chín. Bắc xuống,rắc phô mai ✓ Cá bớp luộc/hấp chín, xé nhỏ. Sốt cùng cam	
Ngày 27	***Thịt vịt, khoai môn, bắp ngọt** ✓ Thịt vịt thái lát mỏng. Đem áp chảo ✓ Khoai môn luộc/hấp ✓ Bắp tách hạt. Đem xào chín	*** Bún, sườn non, đậu đỏ, măng tây** ✓ Bún khô luộc chín mềm ✓ Sườn non rửa sạch, đem hầm cùng đậu đỏ. Sườn non nhừ, vớt ra gỡ lấy thịt. Phần đậu vẫn giữ lại để bé ăn cùng. Cho bún vào nấu sôi ✓ Măng tây luộc/hấp	
Ngày 28	***Cá chẽm, đậu đen, phô mai, lê** ✓ Cá chẽm lọc xương lấy thịt, băm và quết nhuyễn, nặn thành viên tròn. Đem chiên chín ✓ Đậu đen nấu với nước tỉ lệ 1:2, nghiền nát đậu trong nước. Bắc xuống, cho phô mai ✓ Lê cắt miếng nhỏ	***Thịt heo, cà rốt, đậu bắp, cà chua, cháo trắng** ✓ Thịt heo, cà rốt, đậu bắp, cà chua thái hạt lựu ✓ Đem xào chín hỗn hợp trên ✓ Để riêng cháo trắng và hỗn hợp xào ra từng bát	
Ngày 29	***Nui, Bồ câu, rau muống, bí đỏ** ✓ Nui luộc chín mềm ✓ Bồ câu băm nhuyễn, vo viên. Đem chiên chín	***Bánh mì sandwich mềm, tôm, phô mai, dưa leo, bông cải xanh, chuối** ✓ Bánh mì cán mỏng ✓ Tôm luộc/hấp chín, giã nhuyễn	

	✓ Rau muống, bí đỏ luộc/hấp chín	✓ Trộn tôm và phô mai, quét hỗn hợp lên bánh mỳ ✓ Dưa leo cắt dạng thanh ✓ Bông cải xanh rửa sạch, đem luộc/hấp ✓ Chuối cắt miếng nhỏ	
Ngày 30	***Cá lóc, lá lốt, khoai lang, bầu** ✓ Cá lóc băm nhuyễn, gói vào lá lốt. Đem chiên với ít dầu ✓ Khoai lang, bầu rửa sạch cắt dạng thanh. Đem luộc/hấp chín	***Mì, cá lăng, mướp, cà tím, táo** ✓ Mì luộc chín mềm ✓ Cá lăng lọc xương lấy thịt, luộc hấp/chín. Gỡ miếng nhỏ ✓ Mướp, cà tím luộc/hấp chín ✓ Táo cắt miếng nhỏ	

Siêu thị ăn dặm.com

ĂN DẶM KIỂU NHẬT

Cách chế biến chung:

- **Cháo nấu theo tỷ lệ: 1 thìa gạo 6 thìa nước, sau đó rây mịn trộn với dùng dashi(có sẵn tại các siêu thị)**
- **Nấu nước dùng dashi: nấu rau củ chung với nhau trong khoảng 20 phút, sau đó lọc lấy nước dùng, còn rau củ còn lại rây mịn cho bé ăn dần. Gợi ý:**
  - ✓ **Cà rốt, khoai tây, đậu ve, su su**
  - ✓ **Hành tây, bắp cải, củ cải**
  - ✓ **Su hào, cải thảo, bông cải**

Thời gian	Món 1	Món 2	Ghi chú
Ngày 1	***Cháo trắng, phô mai, gà, hành tây, rau ngót, sữa chua** ½ bát cháo trắng 1 thìa cp phô mai 3 thìa cp thịt gà 2 thìa cp hành tây 2 thìa cp rau ngót 2 thìa cp sữa chua ✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:6 theo cách trên ✓ Thịt gà, hành tây băm nhỏ. Xào chung với nhau với ít dầu ✓ Rau ngót xay nhuyễn, nấu chín với nước ✓ Cháo trắng nấu sôi lại. Bắc xuống cho phô mai ✓ Để riêng cháo, phần gà xào, nước rau ngót, sữa chua ra từng bát	***Cháo trắng, bí xanh, cá hồi, cà chua, sữa hạt** ½ bát cháo trắng 3 thìa cp bí xanh 2 thìa cp nước dashi 3 thìa cp cá hồi 2 thìa cp cà chua 3 thìa cp sữa hạt ✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:6 theo cách trên ✓ Bí xanh luộc/hấp chín, nghiền nhuyễn trong nước dashi ✓ Cá hồi thái miếng nhỏ, cà chua xay mịn. Đem xào chung với nhau với ít dầu ✓ Để riêng cháo, bí xanh nghiền, cá hồi xào, sữa hạt ra từng bát	
Ngày 2	***Cháo trắng, trứng gà, khoai lang, mướp hương, sữa hạt** ½ bát cháo trắng 2 thìa cp lòng đỏ trứng 3 thìa cp khoai lang 2 thìa cp nước dashi 2 thìa cp mướp hương 2 thìa cp sữa hạt	***Mì, cà rốt, cá lóc, đậu bắp, đậu đỏ, nước dashi** ½ bát mì 2 thìa cp cà rốt 3 thìa cp cá lóc 2 thìa cp đậu bắp 2 thìa cp đậu đỏ 2 thìa cp nước dashi	

	✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:6 theo cách trên ✓ Lòng đỏ trứng luộc/hấp chín. Nghiền nhỏ ✓ Khoai lang luộc/hấp chín. Nghiền nhuyễn với ít nước dashi ✓ Mướp hương xay với ít nước, đem hấp chín ✓ Rắc trứng lên cháo, để riêng khoai lang, mướp hương, sữa hạt ra từng bát	✓ Mì luộc chín mềm, cắt nhỏ ✓ Cà rốt luộc/hấp chín, nghiền nhuyễn ✓ Cá lóc lọc xương lấy thịt, băm nhuyễn cùng đậu bắp. Nấu hỗn hợp với nước (dạng súp) ✓ Đậu đỏ nấu với nước cho mềm ✓ Rắc cà rốt lên mì, để riêng súp cá lóc, chè đậu đỏ, nước dashi ra từng bát	
Ngày 3	***Yến mạch nấu cùng tôm, cải ngọt + canh mồng tơi + sữa chua** 5 thìa cp yến mạch 3 thìa cp tôm 3 thìa cp cải ngọt 2 thìa cp mồng tơi 2 thìa cp sữa chua ✓ Nấu yến mạch với nước tỉ lệ 1:2 cho chín mềm ✓ Tôm luộc/hấp chín, xé nhỏ ✓ Cải ngọt luộc/hấp, nghiền nhuyễn và ray mịn ✓ Mồng tơi xay nhuyễn, nấu chín với nước ✓ Trộn tôm, cải ngọt, yến mạch với nhau và để riêng mồng tơi, sữa chua ra từng bát	***Cháo hạt sen bí đỏ + khoai lang tím nước dashi + lươn hấp + bánh quy** ½ bát cháo trắng 3 thìa cp bí đỏ 2 thìa cp hạt sen 2 thìa cp khoai lang tím 1 thìa cp nước dashi 3 thìa cp lươn 2 thìa cp bánh quy ✓ Nấu hạt sen với cháo cho chín mềm. Sau đó xay mịn ✓ Bí đỏ luộc/hấp, nghiền ✓ Khoai lang tím luộc/hấp mềm, trộn cùng nước dashi ✓ Lươn luộc/hấp chín, xé nhỏ ✓ Cho bí đỏ trên bề mặt cháo và để riêng khoai lang tím, thịt gà, bánh quy ra từng bát	
Ngày 4	***Cháo trắng, dầu oliu + nước dashi + cá xào bông cải xanh + canh rau muống** ½ bát cháo trắng 1 thìa cp dầu oliu 3 thìa cp nước dashi 3 thìa cp cá diêu hồng 2 thìa cp bông cải xanh 2 thìa cp rau muống ✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:6 theo cách trên. Bắc xuống cho dầu oliu ✓ Cá diêu hồng lọc xương lấy thịt, băm nhuyễn cùng bông cải xanh. Đem hỗn hợp xào chín ✓ Rau muống băm nhỏ. Đem nấu với	***Cháo trắng + canh hẹ nước dashi + cà rốt sốt cam + trứng chiên** ½ bát cháo trắng 3 thìa cp hẹ 2 thìa cp nước dashi 3 thìa cp cà rốt 1.5 thìa cp nước cam 3 thìa cp trứng gà ✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:6 theo cách trên ✓ Hẹ luộc chín, băm nhuyễn. Trộn với nước dashi ✓ Cà rốt luộc/hấp chín. Trộn với nước cam ✓ Trứng gà đánh tan. Đem chiên chín	

Siêu thị ăn dặm .com

	cho chín ✓ Để riêng cháo, cá xào, canh rau muống, nước dashi ra từng bát riêng	✓ Để riêng cháo, canh hẹ, cà rốt, trứng gà ra từng bát	
Ngày 5	***Cháo trắng + trứng nấu bông cải + cà rốt nghiền nước dashi + nước ép cam** ½ bát cháo trắng 3 thìa cp trứng gà 2 thìa cp bông cải 3 thìa cp cà rốt 2 thìa cp nước dashi 3 thìa cp nước cam ✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:6 theo cách trên ✓ Trứng gà đánh tan, bông cải băm nhuyễn. Nấu bông cải với nước cho chín, sau đó cho trứng và khuấy đều đến khi chín thì bắc xuống ✓ Cà rốt luộc/hấp chín. Trộn với nước dashi ✓ Để riêng cháo, trứng nấu, cà rốt, nước cam ra từng bát	***Cháo trắng rắc phô mai + canh bí đỏ + thịt cừu hấp + bánh flan** ½ bát cháo trắng 1 thìa cp phô mai 3 thìa cp bí đỏ 3 thìa cp thịt cừu 3 thìa cp bánh flan ✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:6 theo cách trên. Bắc xuống cho phô mai ✓ Bí đỏ nấu chín với nước ✓ Thịt cừu hấp với ít gừng ✓ Để riêng cháo, canh bí đỏ, thịt cừu hấp, bánh flan ra từng bát	
Ngày 6	***Cháo trắng + tôm sốt bầu + canh cải thảo + cá hồi hấp gừng** ½ bát cháo trắng 3 thìa cp tôm 2 thìa cp bầu 3 thìa cp cải thảo 2 thìa cp cá hồi Một ít gừng ✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:6 theo cách trên ✓ Bầu luộc/hấp chín mềm, nghiền nhuyễn ✓ Tôm luộc/hấp, xé nhỏ. Rắc tôm lên bề mặt bầu đã nghiền ✓ Cải thảo băm nhỏ, nấu chín với nước ✓ Cá hồi băm nhỏ. Đem hấp với ít gừng ✓ Để riêng cháo, tôm & bầu, canh cải thảo, cá hồi	***Thịt vịt, yến mạch, nước dashi** 5 thìa cp yến mạch 3 thìa cp thịt vịt 2 thìa cp nước dashi ✓ Yến mạch nấu với nước theo tỉ lệ 1:2 cho chín mềm ✓ Thịt vịt luộc/hấp chín, xé tơi ✓ Trộn yến mạch, gà, nước dashi vào bát	
Ngày 7	***Cháo trắng + táo nghiền + bánh mì sandwich**	***Cháo trắng hạt sen phô mai + thịt bồ câu + chuối nghiền**	

	½ bát cháo trắng 3 thìa cp táo nghiền 2 lát bánh mì sandwich ✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:6 theo cách trên ✓ Táo nghiền nhuyễn và ray mịn ✓ Bánh mì bỏ phần rìa, cán mỏng ✓ Cho phần táo nghiền lên cháo trắng, ăn kèm với bánh mì	½ bát cháo trắng 2 thìa cp hạt sen 1 thìa cp phô mai 3 thìa cp thịt bồ câu 3 thìa chuối nghiền ✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:6 theo cách trên. ✓ Hạt sen nấu chín với nước, xay nhuyễn. Trộn chung với cháo. Rắc phô mai lên ✓ Thịt bồ câu băm nhuyễn, xào chín ✓ Để riêng cháo hạt sen, thịt bồ câu, chuối nghiền ra từng bát	
Ngày 8	***Súp cá lóc bí đỏ hành tây + nước ép lê + bánh mì sandwich** 3 thìa cp cá lóc 3 thìa cp bí đỏ 2 thìa cp hành tây 3 thìa nước dashi 1 thìa cp dầu oliu 3 thìa cp nước ép lê 2 lát bánh mì sandwich ✓ Cá lóc lọc xương lấy thịt, hấp chín, xé nhỏ ✓ Bí đỏ, hành tây luộc/hấp chín, nghiền hoặc băm nhuyễn ✓ Xào cá với ít dầu oliu, cho thêm nước dashi, bí đỏ, hành tây. Nấu cho sôi kĩ ✓ Bánh mì cắt phần rìa ✓ Để riêng súp cá, nước ép lê, bánh mì ra từng bát	***Nui + cá hồi sốt cà chua + canh mướp + bơ nghiền** 50gr nui 3 thìa cp cá hồi 2 thìa cp cà chua 2 thìa cp nước dashi 3 thìa cp mướp 3 thìa cp bơ ✓ Nui luộc chín mềm ✓ Cá hồi luộc/hấp, xé nhỏ ✓ Cà chua luộc/hấp chín, nghiền nhuyễn và ray mịn ✓ Trộn cá hồi, cà chua, nước dashi với nhau ✓ Mướp xay nhuyễn, đem nấu chín nước ✓ Để riêng nui,súp thịt heo, canh mướp, bơ nghiền ra từng bát	
Ngày 9	***Mì + cá chép hấp + bí ngòi nghiền nước dashi + nước ép cam** 50gr mì 3 thìa cp cá chép 2 thìa cp bí ngòi 2 thìa cp nước dashi 3 thìa cp nước cam ✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:6 theo cách trên ✓ Cá chép luộc/hấp chín, xé nhỏ ✓ Bí ngòi luộc/hấp chín. Trộn với nước	***Cháo cá tầm đậu nành + canh khoai lang + sữa hạt** ½ bát cháo trắng 3 thìa cp cá tầm 2 thìa cp đậu nành 3 thìa cp khoai lang 2 thìa nước dashi 3 thìa cp sữa hạt ✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:6 theo cách trên ✓ Đậu nành nấu với nước cho chín mềm, xay nhuyễn	

	dashi ✓ Để riêng mì, cá hấp, bí ngòi, nước cam ra từng bát	✓ Cá tầm luộc/hấp, xé nhỏ ✓ Trộn cá, đậu nành, cháo vào bát ✓ Khoai lang luộc/hấp chín, nghiền với nước dashi ✓ Để riêng cháo cá tầm đậu nành + canh khoai lang + sữa hạt ra từng bát	
Ngày 10	***Nui trộn sườn non bí đỏ + lê nghiền** ½ bát nui 3 thìa cp sườn non 2 thìa cp bí đỏ 2 thìa cp lê ✓ Nui luộc chín mềm ✓ Sườn hầm chín mềm. Vớt sườn ra, cho bí đỏ vào nấu chín ✓ Sườn gỡ lấy thịt, xé nhỏ ✓ Bí đỏ nghiền mịn ✓ Để sườn, bí đỏ trên bề mặt nui ✓ Lê nghiền mịn	***Súp đậu đen + rau cải ngọt + chuối nghiền** 3 thìa cp đậu đen 2 thìa cp rau cải ngọt 2 thìa cp chuối ✓ Đậu đen nấu với nước dạng sệt. Đem xay mịn ✓ Rau cải ngọt luộc/hấp chín, nghiền và ray mịn ✓ Chuối nghiền mịn	
Ngày 11	***Bún + cá rô đồng xào + bí xanh nghiền nước dashi + nước ép táo** ½ bát bún 3 thìa cp cá rô đồng 1 thìa cp dầu ăn 2 thìa cp bí xanh 2 thìa cp nước dashi 3 thìa cp nước táo ✓ Bún khô luộc chín mềm, cắt nhỏ ✓ Cá rô đồng lọc xương lấy thịt, luộc/hấp, xé tơi. Đem xào với ít dầu ✓ Bí xanh luộc/hấp chín. Trộn với nước dashi ✓ Để riêng bún, cá xào, bí xanh, nước cam ra từng bát	***Súp yến mạch lươn mướp + canh bí đỏ + sữa hạt** 5 thìa cp yến mạch 3 thìa cp lươn 3 thìa cp mướp 3 thìa cp bí đỏ 2 thìa nước dashi 1 thìa dầu oliu 3 thìa cp sữa hạt ✓ Nấu yến mạch với nước, theo tỉ lệ 1:2 cho chín mềm ✓ Lươn luộc/hấp chín , gỡ xương lấy thị ✓ Mướp luộc/hấp, nghiền và ray mịn ✓ Trộn yến mạch, lươn, mướp,dầu oliu vào bát ✓ Bí đỏ luộc/hấp chín, nghiền với nước dashi ✓ Để riêng hỗn hợp trộn + canh bí đỏ + sữa hạt ra từng bát	
Ngày 12	***Mì trộn cá chép sốt cà chua + chuối**	***Cháo trắng + cá lăng + rau ngót + ớt**	

	½ bát mì 3 thìa cp cá chép 2 thìa cp cà chua 1 thìa cp hành tây 2 thìa cp chuối ✓ Mì luộc chín mềm ✓ Cá chép lọc xương lấy thịt, hành tây, cà chua băm nhuyễn. Đem xào chung với nhau cho chín ✓ Trộn mì và hỗn hợp xào trên vào bát ✓ Chuối cắt khoanh nhỏ	**chuông + cà rốt** ½ bát cháo trắng 3 thìa cá lăng 2 thìa cp rau ngót 2 thìa cp đậu Hà Lan 2 thìa cp cà rốt ✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:6 theo cách trên ✓ Cá lăng luộc/hấp, xé nhỏ ✓ Rau ngót, ớt chuông, cà rốt luộc/hấp, xay và ray mịn ✓ Để riêng cháo, cá lăng, rau ngót, ớt chuông, cà rốt vào từng bát	
Ngày 13	***Nui, dầu oliu + nước dashi + trứng non xào mướp đắng + canh rau cải** ½ bát nui 1 thìa cp dầu oliu 3 thìa cp nước dashi 3 thìa cp trứng non 2 thìa cp mướp đắng 2 thìa cp rau cải ✓ Nui luộc chín mềm. Bắc xuống cho dầu oliu ✓ Trứng non luộc/hấp chín, tán nhuyễn ✓ Mướp đắng băm nhỏ. Đem xào cùng trứng non với ít dầu ✓ Rau cải băm nhỏ. Đem nấu với cho chín ✓ Để riêng nui, trứng xào, canh rau cải, nước dashi ra từng bát riêng	***Súp đậu lăng cà rốt + tôm + nho** 3 thìa cp đậu lăng 2 thìa cp cà rốt 2 thìa cp tôm 2 thìa cp nho ✓ Nấu đậu lăng với cà rốt cho chín mềm. Đem xay mịn ✓ Tôm băm nhuyễn. Xào chín với ít dầu ✓ Rắc tôm lên súp đậu lăng ✓ Nho bóc vỏ, cắt miếng nhỏ	
Ngày 14	***Cháo trắng + thịt gà xào ớt chuông + canh mướp + táo nghiền** ½ bát cháo trắng 3 thìa cp thịt gà 2 thìa cp ớt chuông 3 thìa cp mướp 3 thìa cp táo nghiền ✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:6 theo cách trên ✓ Thịt gà, ớt chuông băm nhỏ. Đem xào chung với nhau ✓ Mướp băm nhỏ, nấu chín với nước	***Súp đậu xanh+ bắp non + bơ nghiền** 3 thìa cp đậu xanh 2 thìa cp bắp non 2 thìa cp bơ ✓ Đậu xanh nấu với nước dạng sệt. Đem xay mịn ✓ Bắp non ngọt luộc/hấp chín, nghiền và ray mịn	

	✓ Để riêng cháo, gà xào, canh mướp, táo nghiền ra từng bát	✓ Bơ nghiền mịn	
Ngày 15	***Súp cá hồi bí ngòi + nước ép mận + bánh mì sandwich** 3 thìa cp cá hồi 3 thìa cp bí ngòi 3 thìa nước dashi 1 thìa cp dầu oliu 3 thìa cp nước ép mận 2 lát bánh mì sandwich ✓ Cá hồi hấp chín, xé nhỏ ✓ Bí ngòi luộc/hấp chín, nghiền hoặc băm nhuyễn ✓ Xào cá với ít dầu oliu, cho thêm nước dashi, bí ngòi . Nấu cho sôi kĩ ✓ Bánh mì cắt phần rìa ✓ Để riêng súp cá, nước ép mận, bánh mì ra từng bát	*** Mì trộn cà rốt, mồng tơi + nước ép lê** ½ bát mì 3 thìa cp cà rốt 2 thìa cp mồng tơi 2 thìa cp nước ép lê ✓ Mì luộc chín mềm ✓ Cà rốt luộc chín, nghiền và ray mịn ✓ Mồng tơi lấy lá luộc chín, nghiền và ray mịn ✓ Trộn mì và cà rốt, mồng tơi vào bát ✓ Dưa hấu ray lấy nước ép	
Ngày 16	***Cháo trắng + cá chép xào bắp ngọt + đậu cô ve, cà rốt nghiền** ½ bát cháo trắng 3 thìa cp cá chép 2 thìa cp bắp ngọt 2 thìa cp đậu cô ve 2 thìa cp cà rốt ✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:6 theo cách trên ✓ Cá chép luộc/hấp chín, xé nhỏ ✓ Bắp ngọt tách hạt, băm nhuyễn. Đem xào cùng cá chép ✓ Đậu cô ve, cà rốt luộc/hấp, nghiền và ray mịn ✓ Để riêng cháo, cá xào, đậu cô ve, cà rốt	*** Mì trộn rau ngót + đậu đỏ nghiền + Xoài ray mịn** ½ bát mì 2 thìa cp rau ngót 2 thìa cp đậu đỏ 2 thìa cp xoài ✓ Mì luộc chín mềm, cắt nhỏ ✓ Rau ngót lấy lá luộc chín, nghiền và ray mịn ✓ Trộn mì và rau ngót vào bát ✓ Đậu đỏ nấu chín mềm với nước. Đem xay mịn ✓ Xoài nghiền nhuyễn và ray mịn	
Ngày 17	***Cháo trắng rắc phô mai + canh giá đỗ + cá diêu hồng hấp + bánh flan** ½ bát cháo trắng 1 thìa cp phô mai 3 thìa cp giá đỗ 3 thìa cp cá diêu hồng 3 thìa cp bánh flan	***Thịt cua sốt khoai lang, táo** 3 thìa cp thịt cua 2 thìa cp khoai lang 2 thìa cp nước dashi 2 thìa cp táo	

	✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:6 theo cách trên. Bắc xuống cho phô mai ✓ Giá đỗ nấu chín với nước ✓ Cá diêu hồng lọc xương lấy thịt, luộc/hấp chín, xé nhỏ ✓ Để riêng cháo, canh giá đõ, cá, bánh flan ra từng bát	✓ Thịt cua luộc/hấp chín mềm, xé nhỏ ✓ Khoai lang luộc/hấp mềm, tán nhuyễn ✓ Trộn cua, khoai lang, nước dashi vào bát ✓ Táo cắt miếng nhỏ	
Ngày 18	***Cháo trắng + bông cải xanh nước dashi + củ cải sốt cam + trứng chiên** ½ bát cháo trắng 3 thìa cp bông cải xanh 2 thìa cp nước dashi 3 thìa cp củ cải 1.5 thìa cp nước cam 3 thìa cp trứng gà ✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:6 theo cách trên ✓ Bông cải xanh luộc chín, băm nhuyễn. Trộn với nước dashi ✓ Củ cải luộc/hấp chín. Trộn với nước cam ✓ Trứng gà đánh tan. Đem chiên chín ✓ Để riêng cháo, canh bông cải xanh, củ cải, trứng gà ra từng bát	***Nui + cá lóc sốt cà + đu đủ nghiền** ½ bát nui 3 thìa cp cá lóc 2 thìa cp cà chua 2 thìa cp đu đủ ✓ Nui luộc chín mềm ✓ Cá lóc lọc xương, băm nhuyễn ✓ Cà chua băm nhuyễn. Đem xào cùng cá lóc cho sệt ✓ Để phần cá đã xào lên bề mặt nui ✓ Đu đủ nghiền mịn	
Ngày 19	***Súp yến mạch khoai lang + thịt bò xào giá đỗ + nước ép cam** 5 thìa cp yến mạch 3 thìa cp khoai lang 3 thìa cp thịt bò 2 thìa cp giá đỗ 3 thìa cp nước ép cam ✓ Nấu yến mạch, khoai lang với nước cho chín mềm. Đem xay mịn ✓ Thịt bò, giá đỗ băm nhỏ. Đem xào chung với nhau ✓ Để riêng súp yến mạch, bò xào, nước ép cam ra từng bát	*** Cháo trộn mực cà rốt + cà chua cam + sinh tố chuối** ½ bát cháo trắng 3 thìa cp mực 3 thìa cp cà rốt 3 thìa cà chua cam 3 thìa cp chuối ✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:6 theo cách trên ✓ Mực, cà rốt băm nhỏ. Đem xào chung với nhau ✓ Trộn cháo và hỗn hợp xào vào bát ✓ Cà chua cắt miếng nhỏ ✓ Chuối xay với ít nước ✓ Để riêng cháo, cà chua, chuối ra từng bát	
Ngày 20	***Cháo đậu xanh + cá lóc + bí xanh nghiền**	***Bột đậu lăng bí đỏ**	

	½ bát cháo trắng 2 thìa cp đậu xanh 2 thìa cp cá lóc 2 thìa cp bí xanh ✓ Nấu cháo với đậu xanh cho chín mềm. Đem xay mịn ✓ Cá lóc lọc xương lấy thịt, băm nhỏ và xào chín ✓ Rắc cá lên bề mặt cháo ✓ Bí xanh luộc/hấp chín, nghiền và ray mịn	3 thìa bột gạo 2 thìa cp đậu lăng nấu chín mềm, nghiền nhuyễn 2 thìa cp bí đỏ luộc/hấp xay nhuyễn 1 thìa cp dầu ăn ✓ Cho một bát con nước vào nồi, tiếp đến bột gạo vào khuấy đều ✓ Bắc nồi lên bếp khuấy đều, khi bột sôi cho bí đỏ, đậu lăng vào khuấy sôi lại ✓ Bắc xuống, cho dầu ăn	
Ngày 21	***Súp yến mạch chuối + cá bớp hấp + nước dashi** 5 thìa cp yến mạch 3 thìa cp chuối nghiền 3 thìa cp cá bớp 3 thìa cp nước dashi ✓ Nấu yến mạch với nước cho chín mềm. Đem xay mịn. Cho phần chuối nghiền lên bề mặt súp ✓ Cá bớp lọc xương lấy thịt, hấp với ít gừng, xé nhỏ ✓ Để riêng súp yến mạch, cá hấp, nước dashi ra từng bát	***Nui, thịt vịt sốt cà rốt, rau muống + mận** ½ bát nui 3 thìa cp thịt vịt 2 thìa cp cà rốt 2 thìa cp rau muống 2 thìa cp nước dashi 2 thìa cp mận ✓ Nui luộc chín mềm ✓ Thịt vịt luộc/hấp chín mềm, xé nhỏ ✓ Cà rốt, rau muống luộc/hấp mềm, nghiền nhuyễn ✓ Trộn nui, vịt, cà rốt, rau muống, nước dashi vào bát ✓ Mận cắt miếng nhỏ	
Ngày 22	***Mì trộn rau ngót + canh cá lóc bí xanh + đậu đen** ½ bát mì 2 thìa cp rau ngót 3 thìa cp cá lóc 2 thìa cp bí xanh 2 thìa cp đậu đen 2 thìa cp nước dashi ✓ Mì luộc chín mềm ✓ Rau ngót luộc/hấp chín, nghiền nhuyễn ✓ Trộn mì với rau ngót ✓ Cá lóc lọc xương lấy thịt, băm nhuyễn cùng bí xanh. Nấu hỗn hợp với nước (dạng súp)	***Trứng trộn bí đỏ, rau muống nghiền** 3 thìa cp trứng gà 2 thìa cp bí đỏ 2 thìa nước dashi 2 thìa cp rau muống ✓ Trứng gà luộc/hấp chín mềm, tán nhuyễn ✓ Bí đỏ luộc/hấp mềm, tán nhuyễn, trộn trứng, nước dashi ✓ Rau muống luộc/hấp, nghiền và ray mịn	

	✓ Đậu đen nấu với nước cho mềm ✓ Để riêng cháo, canh cá, đậu đen ra từng bát		
Ngày 23	***Cháo trắng + su su nước dashi + trứng trộn đậu cô ve chiên** ½ bát cháo trắng 3 thìa cp su su 2 thìa cp nước dashi 2 thìa cp đậu cô ve 3 thìa cp trứng gà ✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:6 theo cách trên ✓ Su su luộc chín, băm nhuyễn. Trộn với nước dashi ✓ Trứng gà đánh tan. ✓ Đậu cô ve băm nhuyễn, trộn với trứng. Đem chiên chín ✓ Để riêng cháo, su su, trứng ra từng bát	***Cháo thịt bò đậu xanh khoai lang** ½ hoặc 1 bát cháo trắng 3 thìa cp thịt bò 2 thìa cp đậu xanh 1 thìa cp khoai lang 1 thìa cp dầu ăn ✓ Thịt bò băm/xay nhuyễn. Xào sơ với ít dầu ✓ Đậu xanh, khoai lang luộc/hấp, nghiền, rây mịn ✓ Nấu cháo sôi, thêm thịt bò, hỗn hợp đậu xanh, khoai lang khuấy và chờ sôi kĩ lại	
Ngày 24	***Cháo sườn non sake** ½ hoặc 1 bát cháo trắng 3 thìa cp sườn non 2 thìa cp sake 1 thìa cp dầu ăn ✓ Nấu cháo cùng sườn cho chín mềm. Sườn nhừ, vớt ra gỡ thịt, xé nhỏ. Đem cháo xay mịn ✓ Sake luộc/hấp, nghiền và ray mịn ✓ Nấu cháo sôi lại, thêm sườn, sake khuấy và chờ sôi kĩ lại ✓ Bắc xuống, cho dầu ăn	***Súp yến mạch xoài + cá lóc hấp + nước dashi** 5 thìa cp yến mạch 3 thìa cp xoài nghiền 3 thìa cp cá lóc 3 thìa cp nước dashi ✓ Nấu yến mạch với nước cho chín mềm. Đem xay mịn. Cho phần xoài nghiền lên bề mặt súp ✓ Cá lóc lọc xương lấy thịt, hấp, xé nhỏ ✓ Để riêng súp yến mạch,tôm hấp, nước dashi ra từng bát	
Ngày 25	***Mì + trứng non xào hành tây + rau cải nghiền nước dashi + nước ép táo** ½ bát mì 3 thìa cp trứng non 2 thìa cp hành tây 1 thìa cp dầu ăn 2 thìa cp rau cải 2 thìa cp nước dashi 3 thìa cp nước táo	***Súp yến mạch thịt heo su su + canh rau ngót + sữa hạt** 5 thìa cp yến mạch 3 thìa cp thịt heo 3 thìa cp su su 3 thìa cp rau ngót 2 thìa nước dashi 1 thìa dầu oliu	

	✓ Mì luộc chín mềm ✓ Trứng non hấp chín, tán nhuyễn ✓ Hành tây băm nhuyễn. Đem xào chung với trứng non cùng ít dầu ăn ✓ Rau cải luộc/hấp chín. Trộn với nước dashi ✓ Để riêng mì, trứng non xào, rau cải, nước cam ra từng bát	3 thìa cp sữa hạt ✓ Nấu yến mạch với nước, theo tỉ lệ 1:2 cho chín mềm ✓ Thịt heo luộc/hấp chín, xé nhỏ ✓ Su su luộc/hấp, nghiền và ray mịn ✓ Trộn yến mạch, thịt gà,su su, dầu oliu vào bát ✓ Rau ngót luộc/hấp chín, nghiền với nước dashi ✓ Để riêng hỗn hợp trộn + canh rau ngót + sữa hạt ra từng bát	
Ngày 26	***Nui trộn bí đỏ + canh cá hồi bông cải xanh + đậu xanh** ½ bát nui 2 thìa cp bí đỏ 3 thìa cp cá hồi 2 thìa cp bông cải xanh 2 thìa cp đậu xanh 2 thìa cp nước dashi ✓ Nui luộc chín mềm ✓ Bí đỏ luộc/hấp chín, nghiền nhuyễn ✓ Trộn cháo với bí đỏ ✓ Cá hồi hấp với ít gừng, xé tơi. Bông cải thái nhỏ. Xào cá hồi, bông cải chung, cho thêm ít nước dashi ✓ Đậu xanh nấu với nước cho mềm ✓ Để riêng nui, cá hồi, đậu xanh ra từng bát	***Cháo trắng + bắp ngọt + bí xanh + chuối nghiền** ½ bát cháo trắng 2 thìa cp bắp ngọt 2 thìa cp bí xanh 2 thìa cp chuối ✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:7 theo cách trên ✓ Bắp ngọt, bí xanh luộc/hấp, xay và ray mịn ✓ Để riêng cháo, bắp, bí xanh vào từng bát ✓ Bơ nghiền nhuyễn	
Ngày 27	***Súp lươn bắp ngọt cà rốt + nước ép táo + bánh mì sandwich** 3 thìa cp lươn 3 thìa cp bắp ngọt 2 thìa cp cà rốt 3 thìa nước dashi 1 thìa cp dầu oliu 3 thìa cp nước ép táo 2 lát bánh mì sandwich ✓ Lươn hấp chín, xé nhỏ ✓ Bắp ngọt, cà rốt luộc/hấp chín, nghiền hoặc băm nhuyễn ✓ Xào lươn với ít dầu oliu, cho thêm nước dashi, bắp ngọt, cà rốt. Nấu	*** Cháo trộn rau cải thìa + Táo trộn sữa chua** ½ bát cháo trắng 3 thìa cp rau muống 3 thìa cp chuối 2 thìa cp sữa chua ✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:6 theo cách trên ✓ Rau muống lặt lấy lá luộc chín, nghiền nhuyễn ✓ Trộn cháo và rau muống vào bát ✓ Táo nghiền nhuyễn và trộn đều với	

	cho sôi kĩ ✓ Bánh mì cắt phần rìa ✓ Để riêng súp lươn, nước ép táo, bánh mì ra từng bát	sữa chua	
Ngày 28	***Bún, dầu oliu + nước dashi + thịt bò xào bông thiên lý + canh bí xanh** ½ bát bún khô 1 thìa cp dầu oliu 3 thìa cp nước dashi 3 thìa cp thịt bò 2 thìa cp bông thiên lý 2 thìa cp bí xanh ✓ Bún khô luộc chín mềm. Bắc xuống cho dầu oliu ✓ Thịt bò băm nhỏ, bông thiên lý cắt nhỏ. Đem hỗn hợp xào chín ✓ Bí xanh cắt hạt lựu nhỏ. Đem nấu với cho chín ✓ Để riêng bún khô,bò xào, canh bí xanh, nước dashi ra từng bát riêng	***Đậu đỏ, bí ngòi nghiền + chuối** 3 thìa cp đậu đỏ 2 thìa cp bí ngòi 2 thìa chuối ✓ Đậu đỏ nấu với nước cho chín mềm, tán nhuyễn ✓ Bí ngòi luộc/hấp chín, nghiền nhuyễn ✓ Để riêng đậu đỏ, bí ngòi từng bát ✓ Chuối cắt miếng nhỏ, nghiền nhuyễn	
Ngày 29	***Cháo trắng, phô mai, thịt heo, khoai tây, rau cải, sữa chua** ½ bát cháo trắng 1 thìa cp phô mai 3 thìa cp thịt heo 2 thìa cp khoai tây 2 thìa cp rau cải 2 thìa cp sữa chua ✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:6 theo cách trên ✓ Thịt heo, khoai tây băm nhỏ. Xào chung với nhau với ít dầu ✓ Rau cải xay nhuyễn, nấu chín với nước ✓ Cháo trắng nấu sôi lại. Bắc xuống cho phô mai ✓ Để riêng cháo, phần heo xào, nước rau cải, sữa chua ra từng bát	***Yến mạch + rau muống + bắp** 4 thìa cp yến mạch xay mịn 2 thìa cp rau muống 2 thìa cp bắp ✓ Yến mạch nấu với nước chín mềm ✓ Rau muống, bắp luộc/hấp, xay và ray mịn ✓ Trộn yến mạch, rau muống vào bát và để riêng bắp	
Ngày 30	***Yến mạch nấu cùng thịt cua, rau muống + canh bí đỏ + sữa chua** 5 thìa cp yến mạch	***Súp đậu lăng + cá diêu hồng+ bí xanh nghiền** 3 thìa cp đậu lăng	

	3 thìa cp thịt cua 3 thìa cp rau muống 2 thìa cp bí đỏ 2 thìa cp sữa chua ✓ Nấu yến mạch với nước tỉ lệ 1:2 cho chín mềm ✓ Thịt cua luộc/hấp chín, xé nhỏ ✓ Rau muống luộc/hấp, nghiền nhuyễn và ray mịn ✓ Bí đỏ xay nhuyễn, nấu chín với nước ✓ Trộn thịt cua, rau muống, yến mạch với nhau và để riêng bí đỏ, sữa chua ra từng bát	2 thìa cp thịt heo 2 thìa cp củ cải ✓ Nấu đậu lăng nấu chín mềm với nước. Đem xay mịn ✓ Cá diêu hồng lọc xương lấy thịt, luộc/hấp, giã nhuyễn ✓ Rắc cá trên súp đậu lăng ✓ Bí xanh luộc/hấp chín, nghiền và ray mịn	

Siêu thị ăn dặm.com