THỰC ĐƠN ĂN DẶM KIỂU NHẬT CHO BÉ 9 THÁNG TUỔI

Đối với bé 9 tháng tuổi, Dùng Được những loại đạm, rau sau đây:

- **Thịt Heo:** Nạc thăn, Sườn Non, Tim heo
- **Thịt Bò:** Nạc Thăn
- **Thịt Gà:** Ức gà, Đùi Gà, Trứng Gà Non, Trứng Gà Ta
- **Thịt Vịt:** Ức vịt, Đùi Vịt
- **Lươn đồng**
- Một vài loại **Cá Nước Ngọt**: Diêu Hồng, Cá Lóc, Cá Rô Phi, Cá Basa, Cá Trê…
  Cá Chép, Cá Chẽm.
- Cá biển, hải sản (hạn chế, ăn ít thử phản ứng): cá bớp, cá chim trắng, cá hồi, mực, cua, ghẹ, tôm. Chưa dùng được các loại có vỏ cứng như hàu, bào ngư, nghêu, ốc.

- Bồ câu, gà ác
- Óc heo, tủy heo, gan, cật heo, tim gan gà.
- Dùng được các loại rau củ quả hạt, ngoại trừ củ dền (có thể dùng 1 muỗng cp/ tuần).

Cách chế biến chung:

- **Cháo nấu theo tỷ lệ: 1 thìa gạo 6 thìa nước**
- **Nấu nước dùng dashi: nấu rau củ chung với nhau trong khoảng 20 phút, sau đó lọc lấy nước dùng, rau củ còn lại rây mịn ăn dần.**
- **Thịt cá mẹ có thể băm thô hơn trước, rau củ vẫn làm mịn.**
- **Đơn vị đạm thịt cá ở thực đơn là phile**

Siêu thị ăn dặm

Thời gian	Món 1	Món 2
Ngày 1	***Cháo trắng, phô mai, gà, hành tây, rau ngót, sữa chua** 30gr gạo 1/4 phô mai rắc cháo 30gr thịt gà ¼ củ hành tây 5 ngọn rau ngót 1 hũ sữa chua không đường	***Cháo trắng, bí xanh, cá hồi, cà chua, trà hoa quả** 30gr gạo 1 khoanh bí xanh 50gr cá hồi 3 trái cà 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/ dashi làm canh ✓Để riêng cháo, phần gà xào, nước rau ngót, sữa chua ra từng bát	✓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

Ngày 2	***Cháo trắng, đậu xanh, trứng gà, khoai lang, mướp hương** 30gr gạo 5gr đậu xanh 1 lòng đỏ đỏ trứng ta Nửa củ khoai lang 1 khúc mướp hương ✓Nấu cháo tỉ lệ 1:6 theo cách trên ✓Lòng đỏ trứng luộc/hấp chín.	***Mì tôm nhật, cà rốt, cá lóc, đậu bắp, nước dashi, nho** 1 vắt mì 200ml nước dashi Nửa củ cà rốt 50gr cá lóc 2 trái đậu bắp 3 trái nho ✓Mì luộc chín mềm, cắt nhỏ, thả lại vào nước dashi ✓Cà rốt luộc/hấp

	Nghiền nhỏ ✓Khoai lang, mướp, đậu xanh luộc/hấp chín. Nghiền nhuyễn ✓Rắc trứng và đậu xanh lên cháo, để riêng khoai lang, mướp hương.	chín, nghiền nhuyễn ✓Cá lóc lọc xương lấy thịt, băm nhuyễn cùng đậu bắp. Nấu hỗn hợp với nước (dạng súp) ✓Rắc cà rốt lên mì, để riêng súp cá lóc ✓Nho lột vỏ, cắt nhỏ
Ngày 3	***Cháo Yến mạch nấu cùng tôm, cải ngọt + Susu + sữa chua**	***Cháo hạt sen bí đỏ + khoai lang tím + lươn hấp + bánh gạo**

Siêu thị ăn dặm

	30gr yến mạch 2 con tôm 3 lá cải ngọt Nửa củ su su 1 hũ sữa chua ✓Nấu yến mạch với nước tỉ lệ 1:6 cho chín mềm có thể rây lại nếu lợn cợn ✓Tôm bỏ chỉ lưng luộc/hấp chín, băm nhỏ ✓Cải ngọt luộc/hấp, nghiền nhuyễn và	30gr gạo 1 khoanh bí đỏ 6 hạt hạt sen Nửa củ khoai lang tím 50gr lươn 1 cái bánh gạo ✓Nấu hạt sen với cháo cho chín mềm. Sau đó xay mịn hạt sen ✓Bí đỏ luộc/hấp, nghiền, rây mịn ✓Khoai lang tím luộc/hấp mềm rây mịn

	ray mịn ✓Trộn tôm, cải ngọt, yến mạch với nhau, sữa chua dùng riêng	✓Lươn luộc/hấp chín, xé nhỏ ✓Cho bí đỏ trên bề mặt cháo và để riêng khoai lang tím, thịt gà, bánh gạo
Ngày 4	***Cháo trắng, dầu oliu + cá xào bông cải xanh + canh rau muống** 30gr gạo 1 thìa cp dầu oliu 50gr cá diêu hồng 2 nhánh cải xanh	***Cháo trắng + canh hẹ nước dashi + cà rốt + trứng chiên** 30gr gạo 10gr hẹ 100ml nước dashi Nửa củ cà rốt

	3 cây rau muống lấy lá và ít ngọn Non ✓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 với hành khô ✓Rau muống băm nhỏ. Đem nấu với nước dashi cho chín	1 quả trứng gà ✓Nấu cháo tỉ lệ 1:6 theo cách trên ✓Hẹ luộc chín, băm nhuyễn. Trộn với nước dashi đun sôi lên ✓Cà rốt luộc/hấp chín. Trộn với cháo ✓Trứng gà đánh tan. Đem chiên chín rồi tán nhỏ ✓Để riêng cháo, canh hẹ, trứng gà

	✓Để riêng cháo, cá xào, canh rau muống,	ra từng bát
Ngày 5	***Cháo trắng + tim heo xào susu cà rốt + Bó xôi** 30gr gạo 50gr tim heo Nửa củ susu Nửa củ cà rốt 100ml ✓Nấu cháo tỉ lệ 1:6	***Cháo trắng rắc phô mai + canh bí đỏ + thịt cừu hấp + bánh flan** 30gr gạo 5gr phô mai 1 khoanh bí đỏ 100ml dashi 50gr thịt cừu 1 hũ bánh flan ✓Nấu cháo tỉ lệ 1:6

	theo cách trên ✓Tim heo, su su và cà rốt băm nhỏ xào chung với nhau cho chín ✓Bó xôi luộc/hấp chín. Trộn với nước dashi ✓Để riêng cháo, tim heo nấu, canh bó xôi	theo cách trên. Bắc xuống cho phô mai ✓Bí đỏ nấu chín với nước dashi rồi nghiền nhuyễn ✓Thịt cừu hấp với ít gừng xay nhuyễn ✓Để riêng cháo, canh bí đỏ, thịt cừu hấp, bánh flan ra từng bát
Ngày 6	***Cháo trắng + tôm, bầu + canh cải thảo + xoài**	***Thịt vịt, yến mạch, cảu thìa**

	30gr gạo 2 con tôm 1 khoanh bầu 2 lá cải thảo 1 lát đậu hũ non 1 má xoài ✓Nấu cháo tỉ lệ 1:6 theo cách trên, gần chín cho đậu hũ non vào khuấy đều ✓Bầu luộc/hấp chín mềm, nghiền nhuyễn ✓Tôm luộc/hấp, xé nhỏ. Rắc tôm lên bề mặt bầu đã	30gr yến mạch 50gr thịt vịt Cải thìa 3 lá 100ml dashi ✓Yến mạch nấu với nước theo tỉ lệ 1:6 cho chín mềm ✓Thịt vịt băm nhuyễn xào với hành tím cho chín ✓Cải thìa hấp nghiền nhuyễn trộn với nước dashi làm canh ✓Để riêng các món

Siêu thị ăn dặm

	nghiền ✓Cải thảo băm nhỏ, nấu chín với nước dashi ✓Để riêng cháo, tôm & bầu, canh cải thảo ✓Xoài rây nhuyễn	
Ngày 7	***Cháo trắng + thịt heo+ táo nghiền + bánh mì sandwich quết phô mai** 30gr gạo 30gr thịt heo	***Cháo trắng hạt sen phô mai + thịt bồ câu + chuối nghiền** 30gr gạo 6 hạt sen

	Nửa quả táo 2 lát bánh mì sandwich ½ phô mai tách muối ✓Nấu cháo tỉ lệ 1:6 theo cách trên ✓Táo nghiền nhuyễn và ray mịn ✓Bánh mì bỏ phần rìa, cán mỏng quết phô mai tách muối và cắt nhỏ ✓Thịt heo băm nhuyễn xào thơm với hành tím ✓Cho phần táo	5gr phô mai rắc cháo ½ con bồ câu 1 quả chuối sứ ✓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

	nghiền, thịt heo lên cháo trắng, ăn kèm với bánh mì	từng bát
Ngày 8	***Súp cá lóc bí đỏ hành tây + nước ép lê + bánh sanwich** 50gr cá lóc 1 khoanh bí đỏ ¼ củ hành tây 200ml dashi 1 thìa cp dầu oliu Nửa quả lê 1 lát bánh mì sandwich	***Nui + cá hồi sốt cà chua + canh mướp + bơ nghiền** 50gr nui 50gr cá hồi 3 trái cà chua bi 100ml dashi 1 khúc mướp Nửa quả bơ

	✓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, cắt nhỏ ✓Để riêng súp cá, nước ép lê, bánh mì ra từng bát.	✓Nui luộc chín mềm, cắt nhỏ ✓Cá hồi luộc/hấp với sả, xé nhỏ xào với cà chua ✓Mướp băm nhuyễn, đem nấu chín nước dashi ✓Bơ nghiền nhuyễn ✓Để riêng nui, cá hồi cag chua, canh mướp, bơ nghiền ra từng bát

Siêu thị ăn dặm

	Chấm bánh mì với soup rất ngon.	
Ngày 9	***Mì somen + cá chép hấp + bí ngòi nghiền nước dashi + nước ép cam** 50gr mì 50gr cá chép phile 1 khúc bí ngòi 100ml dashi 1 quả cam xoàn vắt lấy nước	***Cháo cá tầm đậu nành + canh khoai lang + bánh pancake** 30gr gạo 50gr cá tầm 5gr đậu nành tách vỏ ngâm qua đêm Nửa củ khoai lang nhật 100ml nước dashi 2 cáu bánh

		pancake
	✓Luộc mì cho mềm trong 10 phút rồi vớt ra ✓Cá chép luộc/hấp chín với gừng, xé nhỏ ✓Bí ngòi luộc/hấp chín, rây nhuyễn. Trộn với nước dashi ✓Để riêng mì, cá hấp, bí ngòi, nước cam ra từng bát	✓Nấu cháo tỉ lệ 1:6 theo cách trên ✓Đậu nành nấu với nước cho chín mềm, xay nhuyễn ✓Cá tầm luộc/hấp gừng, 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, bánh
Ngày 10	***Nui trộn sườn non bí đỏ + lê nghiền** 50gr nui 3 khúc sườn non 1 khúc bí đỏ Nửa quả lê ✓Nui luộc chín mềm	***Súp đậu đen + rau mồng tơi + thịt gà +chuối nghiền** 15gr đậu đen ngâm qua đêm 200ml nước dashi 50gr thịt gà 5 lá mồng tơi 1 trái chuối ✓Đậu đen nấu với

	✓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, chan nước hầm sườn lên ✓Lê nghiền mịn	nước cho chín. Đem xay mịn, Trộn với nước dashi đun sôi lên ✓Rau mồng tơi luộc/hấp chín, nghiền và ray mịn ✓Thịt gà băm nhuyễn xào sơ với hành tím ✓Chuối nghiền mịn ✓Dùng riêng các món
Ngày 11	***Bún + cá rô đồng xào + bí xanh nghiền nước**	***Súp yến mạch lươn mướp + canh khoai mỡ**

Siêu thị ăn dặm

	dashi + nước ép táo 30gr bún khô 50gr cá rô 1 thìa cp dầu ăn 1 khoanh bí xanh 100ml dashi Nửa quả 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	30gr yến mạch 50gr lươn 1 khúc mướp bằng ngón tay 1 khoanh khoai mỡ 200ml nước dashi 1 thìa dầu oliu ✓Nấu yến mạch với nước, theo tỉ lệ 1:6 cho chín mềm ✓Lươn luộc/hấp chín, gỡ xương lấy thịt ✓Mướp luộc/hấp, nghiền và ray mịn

	nước dashi ✓Trộn bún và cá xịt thêm ít nước tương ✓Dùng riêng bún, canh bí ✓Táo ép lấy nước	✓Trộn yến mạch, lươn, mướp, dầu oliu vào bát ✓Khoai mỡ luộc/hấp chín, nghiền với nước dashi ✓Để riêng hỗn hợp trộn + canh khoai mỡ
Ngày 12	***Mì trộn cá chép sốt cà chua + chuối** 50gr mì trứng 50gr cá chép phile	***Cháo trắng + cá lăng + rau ngót + đậu hà lan + cà rốt** 30gr gạo 50gr cá lăng

Siêu thị ăn dặm

	1 quả cà chua ¼ hành tây hành tây 1 quả chuối ✓Mì luộc chín mềm cắt nhỏ ✓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	5 ngọn rau ngót 10gr đậu Hà Lan Nửa củ cà rốt ✓Nấu cháo tỉ lệ 1:6 theo cách trên ✓Cá lăng luộc/hấp, xé nhỏ ✓Rau ngót, đậu hà lan, cà rốt luộc/hấp, xay và ray mịn ✓Để riêng cháo, cá lăng, rau ngót, đậu hà lan, cà rốt vào từng bát

Ngày 13	***Nui, dầu oliu + nước dashi + trứng non xào đậu que + canh rau tần ô** 50gr nui 100ml dashi 30gr trứng non 4 cây đậu que 5 cây rau tần ô ✓Nui luộc chín	***Súp đậu lăng khoai môn + tôm + nho** 10gr đậu lăng ngâm qua đêm 200ml nước dashi 1 khoanh khoai môn 2 con tôm 3 quả nho ✓Nấu đậu lăng,

	mềm. Bắc xuống cho dầu oliu ✓Trứng non luộc/hấp chín, tán nhuyễn ✓Đậu que băm nhỏ. Đem xào cùng trứng non với ít dầu ✓Rau cải băm nhỏ. Đem nấu với dashi cho chín ✓Để riêng nui, trứng xào, canh rau cải, ra từng bát riêng	khoai môn cho chín mềm. Đem xay mịn ✓Trộn đậu lăng và khoai môn vào nước dashi cho sệt ✓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** 30gr gạo 50gr thịt gà 2 khoanh ớt chuông 1 khúc mướp bằng ngón tay Nửa quả táo nghiền nhuyễn ✓Nấu cháo tỉ lệ 1:6 theo cách trên	***Súp đậu xanh+ bắp non+ tim heo + bơ nghiền** 5gr đậu xanh ngâm qua đêm 200ml nước dashi 50gr tim heo 2 cây bắp non 1/3 quả bơ ✓Bắp non, đậu xanh luộc/hấp chín,

	✓Thịt gà, ớt chuông băm nhỏ. Đem xào chung với nhau ✓Mướp băm nhỏ, nấu chín với nước ✓Để riêng cháo, gà xào, canh mướp, táo nghiền ra từng bát	nghiền và ray mịn. Trộn vào nước dashi đun sôi lên ✓Tim heo bằm nhỏ xào thơm với hành ✓Bơ nghiền mịn ✓Dùng riêng soup, tim geo và bơ
Ngày 15	***Súp cá chẽm bí ngòi + nước ép mận + bánh mì sandwich** 50gr cá chẽm	*** Mì trộn thịt heo, giá đỗ, cà chua, bắp cải** 50gr mì

	1 khúc bí ngòi 200ml nước dashi 1 thìa cp dầu oliu 1 quả mận đen 2 lát bánh mì sandwich ✓Cá chẽm 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	30gr thịt heo 10gr giá đỗ 3 quả cà chua bi 1 lá bắp cải ✓Mì luộc chín mềm, cắt nhỏ ✓Thịt heo bằm nhuyễn xào thơm với hành ✓Giá đỗ, cà chua, bắp cải luộc lên, rây nhuyễn ✓Trộn mì với cà chua và thịt heo, dùng riêng giá đỗ,

	rìa ✓Để riêng súp cá, nước ép mận, bánh mì ra từng bát ✓Chấm bánh mì với soup	bắp cải
Ngày 16	***Cháo trắng + cá chép xào bắp ngọt + đậu cô ve, Susu nghiền** 30gr gạo 50gr cá chép 1/3 bắp mỹ tẽ lấy hạt	*** Mì trộn xà lách xoong+ thịt bò + đậu đỏ nghiền + Xoài ray mịn** 50gr mì somen 1 nắm rau xà lách xoong baby 5gr đậu đỏ ngâm

	3 cây đậu cô ve Nửa củ susu ✓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, susu luộc/hấp, nghiền và ray mịn ✓Để riêng cháo, cá xào, đậu cô ve, susu	qua đêm 1 má xoài ✓Mì luộc chín mềm, cắt nhỏ ✓Xà lách xoong luộc chín, nghiền và ray mịn ✓Thịt bò băm nhỏ xào với hành cho thơm ✓Trộn mì và rau, thịt bò vào bát ✓Đậu đỏ nấu chín mềm với nước. Đem xay mịn dùng riêng ✓Xoài nghiền

Siêu thị ăn dặm

		nhuyễn và ray mịn
Ngày 17	***Cháo trắng rắc phô mai + canh giá đỗ + cá diêu hồng hấp + bánh flan** 30gr gạo 5gr phô mai 10gr giá đỗ 50gr cá diêu hồng 1 hũ bánh flan ✓Nấu cháo tỉ lệ 1:6 theo cách trên. Bắc xuống cho	***Thịt cua sốt khoai lang, táo** 50gr thịt cua Nửa củ khoai lang 200ml dashi Nửa quả táo ✓Thịt cua luộc/hấp chín mềm, xé nhỏ ✓Khoai lang

	phô mai ✓Giá đỗ nấu chín với nước, rây nhuyễn ✓Cá diêu hồng lọc xương lấy thịt, luộc/hấp chín với gừng, xé nhỏ ✓Để riêng cháo, canh giá đỗ, cá, bánh flan ra từng bát	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 + óc heo**	***Nui + cá lóc sốt cà + đu đủ nghiền**

	30gr gạo 2 nhánh bông cải xanh ½ bộ óc heo 2 lát gừng 100ml nước dashi ✓Nấu cháo tỉ lệ 1:6 theo cách trên ✓Bông cải xanh luộc chín, băm nhuyễn. Trộn với nước dashi ✓Óc heo hấp chín với gừng, lấy muỗng dằm từng miếng nhỏ	50gr nui 50gr cá lóc phile 1 quả cà chua 1 khoanh đu đủ ✓Nui luộc chín mềm cắt nhỏ ✓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

	✓Để riêng cháo, canh bông cải xanh, củ cải, trứng gà ra từng bát	✓Đu đủ nghiền mịn
Ngày 19	***Súp yến mạch khoai lang + thịt bò măng tây + nước ép cam** 30gr yến mạch Nửa củ khoai lang mật 50gr thịt bò 1 quả cam xoàn vắt lấy nước	*** Cháo trộn mực cà rốt + cà chua cam + sinh tố chuối** 30gr gạo 50gr mực Nửa củ cà rốt 3 quả cà chua cam 1 quả chuối

	✓Nấu yến mạch, khoai lang với nước tỉ lệ 1:7 cho chín mềm. Đem xay mịn ✓Thịt bò, măng tây băm nhỏ. Đem xào chung với nhau ✓Để riêng súp yến mạch, bò xào, nước ép cam ra từng bát	✓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 quinoa + cá lóc + bí xanh nghiền** 30gr gạo 5gr quinoa ngâm 30' 50gr cá lóc phile 1 khoanh bí xanh ✓Nấu cháo với quinoa cho chín mềm theo tỉ lệ 1:6. Đem xay mịn ✓Cá lóc lọc xương lấy thịt, băm nhỏ	***Soup lươn, đậu lăng, bí đỏ** 50gr lươn 200ml nước dashi 5gr đậu lăng ngâm qua đêm 1 khoanh bí đỏ 1 thìa cp dầu ăn ✓Lươn hấp với gừng rồi xé nhỏ thịt ✓Đậu lăng, bí đỏ hấp/ luộc nghiền nhuyễn. ✓Trộn bí đỏ, đậu

Siêu thị ăn dặm

	và xào chín ✓Rắc cá lên bề mặt cháo ✓Bí xanh luộc/hấp chín, nghiền và ray mịn	lăng vào nước dashi khuấy đều. Bắc bếp xuống cho dầu ăn. Lươn dùng riêng.
Ngày 21	***Súp yến mạch chuối + cá bớp hấp** 30gr yến mạch 1 quả chuối sứ chín 50gr cá bớp 200ml	***Nui, thịt vịt sốt su hào, rau muống + mận** 50gr nui 50gr thịt vịt ¼ củ su hào 3 cây rau muống 200ml nước dashi 1 quả mận đen

	✓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, ra từng bát	✓Nui luộc chín mềm, cắt nhỏ ✓Thịt vịt luộc/hấp chín mềm, xé nhỏ ✓Su hào, rau muống luộc/hấp mềm, nghiền nhuyễn ✓Trộn nui, vịt, cà rốt, rau muống, nước dashi vào bát đun sôi lên ✓Mận cắt miếng nhỏ

Ngày 22	***Mì trộn rau cải xoăn + canh cá thu bầu + đậu đen** 50gr mì 2 lá cải xoăn 50gr cá thu 1 khoanh bầu 5gr đậu đen ngâm qua đêm 100ml dashi ✓Mì luộc chín mềm, cắt nhỏ ✓Rau cải xoăn luộc/hấp chín,	***Cháo Trứng gà non trộn bí đỏ, rau muống nghiền** 30gr gạo 50gr trứng gà 1 khoanh bí đỏ 3 cây rau muống ✓Trứng gà luộc/hấp chín mềm, tán nhuyễn ✓Nấu cháo theo tỉ lệ

	nghiền nhuyễn ✓Trộn mì với rau ✓Cá thu lọc xương lấy thịt, băm nhuyễn cùng bầu, xào sơ với hành tím. Nấu hỗn hợp với nước dashi ✓Đậu đen nấu với nước cho mềm ✓Để riêng mì, canh cá, đậu đen ra từng bát	1:6 ✓Bí đỏ luộc/hấp mềm, tán nhuyễn, trộn trứng, nước dashi ✓Rau muống luộc/hấp, nghiền và ray mịn ✓Trộn cháo với bí đỏ và trứng gà, để riêng rau muống
Ngày 23	***Cháo trắng + su su nước dashi + tủy heo trộn đậu**	***Cháo gan gà đậu cúc khoai lang**

Siêu thị ăn dặm

	cô ve chiên 30gr gạo Nửa củ su su 100ml nước dashi 2 cây đậu cô ve 50gr tủy heo ✓Nấu cháo tỉ lệ 1:6 theo cách trên ✓Su su luộc chín, băm nhuyễn. Trộn với nước dashi đun sôi lên làm canh ✓Đậu cô ve băm nhuyễn, trộn với tủy heo. Đem	30gr gạo 1 bộ gan gà 10gr đậu cúc 1 củ khoai lang nhỏ 1 thìa cp dầu ăn ✓Gan gà băm/xay nhuyễn. Xào sơ với ít dầu ✓Nấu cháo theo tỉ lệ 1:6 ✓Đậu cúc, khoai lang luộc/hấp, nghiền, rây mịn ✓Nấu cháo sôi, thêm gan gà, hỗn

	chiên chín ✓Để riêng cháo, su su, tủy ra từng bát	hợp đậu xanh, khoai lang khuấy và chờ sôi kĩ lại
Ngày 24	***Cháo sườn non sake, dâu Hàn** 30gr gạo 3 cục sườn non 20gr sake 1 thìa cp dầu ăn ✓Nấu cháo cùng sườn cho chín mềm. Sườn nhừ, vớt ra gỡ thịt, xé	***Súp yến mạch xoài + cá chẽm hấp + nước dashi** 30gr yến mạch 1 má xoài 50gr cá chẽm 200ml dashi ✓Nấu yến mạch với nước dashi cho chín mềm. Đem xay mịn. Cho phần

	nhỏ. ✓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	xoài nghiền lên bề mặt súp ✓Cá chẽm lọc xương lấy thịt, hấp, xé nhỏ ✓Để riêng súp yến mạch, cá hấp
Ngày 25	***Mì + cua biển xào hành tây + rau cải nghiền nước dashi + nước ép táo** 50gr mì	***Súp hạt kê thịt heo su su + rau ngót + lựu** 30gr hạt kê ngâm

	50gr thịt cua ¼ củ hành tây 1 thìa cp dầu ăn 3 lá rau cải ngọt ½ quả táo ép lấy nước ✓Mì luộc chín mềm, cắt nhỏ ✓Cua biển hấp chín, gỡ thịt, tán nhuyễn ✓Hành tây băm nhuyễn. Đem xào chung với thịt cua cùng ít dầu ăn ✓Rau cải luộc/hấp	qua đêm 50gr thịt heo Nửa củ su su 5 ngọn rau ngót 200ml nước dashi 1 thìa dầu oliu ¼ trái lựu ✓Nấu hạt kê với nước dashi, rây nát ✓Thịt heo luộc/hấp chín, xé nhỏ ✓Su su luộc/hấp, nghiền và ray mịn ✓Trộn hạt kê, thịt heo, su su, dầu oliu vào bát

	chín. Trộn với nước dashi ✓Để riêng mì, cua xào, rau cải, nước táo	✓Rau ngót luộc/hấp chín, nghiền ✓Lựu tách hạt
Ngày 26	***Nui trộn bí ngòi + cá hồi xào bông cải xanh + đậu trắng** 50gr nui 1 khúc bí ngòi 50gr cá hồi 2 nhánh bông cải xanh 10 hạt đậu trắng	***Cháo trắng + bắp ngọt + tôm+ mướp + chuối nghiền** 30gr gạo 1/3 trái bắp mỹ 1 khúc mướp 2 con tôm 1 quả chuối

	200ml dashi ✓Nui luộc chín mềm, lấy ra cắt nhỏ, thả vào nước dashi ✓Bí đỏ luộc/hấp chín, nghiền nhuyễn ✓Trộn cháo với bí ngòi ✓Cá hồi hấp với ít gừng, xé tơi. Bông cải thái nhỏ. Xào cá hồi, bông cải chung ✓Đậu trắng nấu với nước cho mềm,	✓Nấu cháo tỉ lệ 1:6 theo cách trên ✓Bắp ngọt luộc/hấp, xay và ray mịn ✓Tôm và mướp băm nhỏ và xào thơm lên với hành tím ✓Để riêng cháo, bắp, tôm xào vào từng bát ✓Chuối nghiền nhuyễn

Siêu thị ăn dặm

	rây nhuyễn ✓Để riêng nui, cá hồi, đậu trắng ra từng bát	
Ngày 27	***Súp lươn, khoai mỡ + nước ép táo + bánh mì sandwich** 50gr lươn 1 khoanh khoai mỡ 200ml dashi 1 thìa cp dầu oliu ½ quả táo 2 lát bánh mì sandwich	*** Cháo trộn rau cải thìa, cá trê đồng + Đào trộn sữa chua** 30gr gạo 3 cây rau muống 1 quả đào 1 hũ sữa chua

	✓Lươn hấp chín với gừng, xé nhỏ ✓Khoai mỡ luộc/hấp chín, nghiền nhuyễn. Hoặc có thể cạo khoai mỡ để tăng độ dính rồi nấu chung với dashi ✓Xào lươn với ít dầu oliu, cho thêm nước dashi, khoai mỡ. Nấu cho sôi kĩ ✓Bánh mì cắt phần rìa, cắt nhỏ, chấm súp ăn ✓Để riêng súp lươn,	✓Nấu cháo tỉ lệ 1:6 theo cách trên ✓Rau cải thìa luộc chín, nghiền nhuyễn ✓Cá trê chiên chín rồi gỡ thịt ✓Trộn cháo và rau vào bát ✓Đào nghiền nhuyễn và trộn đều với sữa chua

	nước ép táo, bánh mì ra từng bát	
Ngày 28	***Bún, dầu oliu + nước dashi + thịt bò xào bông thiên lý + canh bí xanh** 25gr bún khô 1 thìa cp dầu oliu 100gr dashi 50gr thịt bò 15gr bông thiên lý 1 khoanh bí xanh ✓Bún khô luộc chín mềm. Bắc xuống	***Cháo Đậu đỏ, thịt vịt bí ngòi + chuối** 5gr đậu đỏ ngâm qua đêm 50gr thịt vịt 1 khúc bí ngòi 1 trái chuối ✓Nấu cháo tỉ lệ 1:6 ✓Bí ngòi, đậu đỏ

	cho dầu oliu trộn đều ✓Thịt bò băm nhỏ, bông thiên lý băm nhỏ. Đem hỗn hợp xào chín trộn lên bún ✓Bí xanh cắt hạt lựu nhỏ. Đem nấu cho chín, rây nhuyễn rồi trộn nước dashi ✓Để riêng bún bò xào, canh bí xanh, nước dashi ra từng bát riêng	luộc/hấp chín, nghiền nhuyễn ✓Thịt vịt bằm nhuyễn xào với hành tím ✓Trộn cháo đậu đỏ, bí ngòi từng bát ✓Chuối cắt miếng nhỏ, nghiền nhuyễn

Siêu thị ăn dặm

Ngày 29	***Cháo trắng, phô mai, thịt heo, khoai tây, rau bí, sữa chua** 30gr gạo 1/4 phô mai tách muối 50gr thịt heo Nửa củ khoai tây 5 đọt bí 1 hũ sữa chua ✓Nấu cháo tỉ lệ 1:6 theo cách trên ✓Thịt heo, khoai tây băm nhỏ. Xào	***Yến mạch + rau lang + bắp nếp + cá bớp** 30gr yến mạch 5 đọt rau lang ½ trái bắp nếp 50gr cá bớp ✓Yến mạch nấu với nước chín mềm tỉ lệ 1:6, rây nhuyễn ✓Rau lang, bắp

	chung với nhau với ít dầu ✓Bông bí luộc rồi rây nhuyễn ✓Cháo trắng nấu sôi lại. Bắc xuống cho phô mai ✓Để riêng cháo, phần heo xào, nước đọt bí, sữa chua ra từng bát	luộc/hấp, xay và ray mịn ✓Cá bớp hấp với gừng rồi gỡ thịt, xào sơ với hành tím ✓Trộn yến mạch, rau lang vào bát và để riêng bắp, cá
Ngày 30	***Cháo ý dĩ nấu cùng thịt ghẹ, rau bó xôi + canh bí đỏ + bưởi**	***Cháo đậu lăng + cá diêu hồng+ nấm rơm** 30gr gạo

	5gr ý dĩ ngâm qua đêm 30gr gạo 3 lá rau bó xôi 1 khoanh bí đỏ 1 tép bưởi ✓Nấu cháo cùng ý dic với nước tỉ lệ 1:6 cho chín ✓Thịt ghẹ luộc/hấp chín với sả, xé nhỏ ✓Rau bó xôi, bí đỏ luộc/hấp, nghiền nhuyễn và ray mịn ✓Trộn thịt ghẹ với cháo và để riêng bí đỏ, bó xôi, bưởi	5gr đậu lăng ngâm qua đêm 50gr cá diêu hồng 5 cục nấm rơm ✓Nấu cháo cùng đậu lăng theo tỉ lệ 1:6, rây lại cho nhuyễn ✓Cá diêu hồng lọc xương lấy thịt, luộc/hấp, nghiền nhuyễn ✓Rắc cá trên cháo ✓Nấm rơm băm nhuyễn xào thơm

		với tỏi ăn riêng

Siêu thị ăn dặm