

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, cũng là lúc các mẹ gặp nhiều khó khăn và vất vả nhất. Vấn đề thừa cân cũng như biếng ăn của con cũng là bài toán khó cho bố mẹ để cân bằng các chất dinh dưỡng trong thời gian ăn dặm.

Chính vì thế, STAD đã soạn ra cuốn “**THỰC ĐƠN GỢI Ý CHO BÉ ĂN DẶM**” này

Thực đơn được trình bày cô đọng, phân chia theo từng ngày, từng bữa ăn, và từng phương pháp ăn dặm cụ thể

Bằng kinh nghiệm nhiều năm trong ngành thực phẩm cho bé, kết hợp sự tư vấn của chuyên gia dinh dưỡng, và nguồn tài liệu uy tín.

Hy vọng bộ thực đơn sẽ thật sự Hữu Ích, để đồng hành cùng mẹ & bé trong suốt hành trình ăn dặm !

Thân mến!

SIÊU THỊ ĂN DẶM

www.sieuthiandam.com

GIỚI THIỆU về SIÊU THỊ ĂN DẶM

STAD được sáng lập bởi 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 rất mất thời gian

Chưa kể, mua nhiều món thì con ăn không hết. Còn mua ít món thì thực đơn nghèo nàn, 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 Đa dạng và Phong phú*
- ✓ *Tươi ngon an toàn hơn vì STAD nhập hàng vào sáng sớm, 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 !

SIÊU THỊ ĂN DẶM

www.sieuthiandam.com

PHƯƠNG PHÁP ĂN DẶM BLW❖ **Bữa chính****BÉ 6 THÁNG TUỔI**

Bé 6 tháng chưa dùng được các loại đạm thịt cá vì bao tử của bé chưa tiêu hóa được. Nên sử dụng rau củ, đậu hạt trong giai đoạn này để bé làm quen với thức ăn ngoài sữa.

- **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...*)

Món ăn	Nguyên liệu	Cách chế biến
Ngày 1 Đậu cô ve, cà rốt & khoai tây	✓ 3 cây Đậu cô ve ✓ Nửa củ Cà rốt ✓ Nửa củ Khoai tây	✓ Đậu, cà rốt, khoai tây rửa sạch, cắt thành thanh nhỏ. Sau đó luộc hoặc hấp cho chín ✓
Ngày 2 Bí đỏ, ớt chuông, bí ngòi	✓ 1 khoanh Bí đỏ ✓ 1 khoanh Ớt chuông ✓ 1 khúc Bí ngòi bằng 1 ngón tay	✓ Bí đỏ, ớt chuông, bí ngòi rửa sạch, cắt thành thanh nhỏ. Sau đó luộc hoặc hấp cho chín ✓
Ngày 3 Cà rốt, bí đao, mướp hương	✓ Nửa củ Cà rốt ✓ 1 khoanh Bí đỏ ✓ 1 khúc Mướp hương bằng 1 ngón tay	✓ Cà rốt, bí đao, mướp hương rửa sạch, cắt thành thanh nhỏ. Sau đó luộc hoặc hấp cho chín
Ngày 4 Bí đỏ, đậu đũa, su su, thanh long	✓ 1 khoanh Bí đỏ ✓ 2 dây Đậu đũa ✓ Nửa củ Su su ✓ 1/3 trái Thanh long	✓ Bí đỏ, đậu đũa, su su rửa sạch, cắt thành thanh nhỏ. Sau đó luộc hoặc hấp cho chín ✓ Thanh long cắt miếng nhỏ
Ngày 5 Mồng tơi, cà rốt, ớt chuông	✓ 5 đọt Mồng tơi ✓ Nửa củ Cà rốt ✓ 1 khoanh Ớt chuông ✓	✓ Mồng tơi lật thành những khúc nhỏ ✓ Cà rốt, ớt chuông rửa sạch, cắt thành thanh nhỏ.

		✓ Sau đó luộc hoặc hấp cho chín
Ngày 6 Hành tây, mướp, đậu đũa, bí đỏ & xoài	✓ 1 khoai Hành tây ✓ 1 khúc Mướp bằng 1 ngón tay ✓ 2 dây Đậu đũa ✓ 1 khoai Bí đỏ ✓ 1 má Xoài	✓ Hành tây, mướp, đậu đũa, bí đỏ rửa sạch, cắt thành thanh nhỏ. Sau đó luộc hoặc hấp cho chín ✓ Xoài cắt miếng nhỏ ✓
Ngày 7 Bông cải, măng tây, cà rốt & chuối	✓ 2 nhánh Bông cải ✓ 2 cây Măng tây ✓ ½ củ Cà rốt ✓ 1 trái Chuối	✓ Bông cải, măng tây, cà rốt rửa sạch, cắt thành thanh nhỏ. Sau đó luộc hoặc hấp cho chín ✓ Chuối cắt miếng nhỏ
Ngày 8 Khoai tây, su hào, bí đỏ & bơ	✓ Nửa củ Khoai tây ✓ 1/3 củ Su hào ✓ 1 khoai Bí đỏ ✓ Nửa quả Bơ	✓ Khoai tây, su hào, bí đỏ rửa sạch, cắt thành thanh nhỏ. Sau đó luộc hoặc hấp cho chín ✓ Bơ cắt miếng nhỏ
Ngày 9 Bông cải xanh, củ cải, cà rốt & đu đủ	✓ 2 nhánh Bông cải xanh ✓ 2 Củ cải đường ✓ ½ củ Cà rốt ✓ 1 miếng Đu đủ ✓	✓ Bông cải xanh, củ cải, cà rốt rửa sạch, cắt thành thanh nhỏ. Sau đó luộc hoặc hấp cho chín ✓ Đu đủ cắt miếng nhỏ
Ngày 10 Bắp cải, bí xanh, ớt chuông & lê	✓ 2 lá Bắp cải ✓ 1 khoai Bí xanh ✓ 1 khoai Ớt chuông ✓ ½ quả Lê	✓ Bắp cải, bí xanh, ớt chuông rửa sạch, cắt thành thanh nhỏ. Sau đó luộc hoặc hấp cho chín ✓ Lê cắt miếng nhỏ
Ngày 11 Khoai lang, cà rốt, bắp non & táo	✓ Nửa củ Khoai lang ✓ ½ củ Cà rốt ✓ 2 cây Bắp non ✓ Nửa quả Táo	✓ Khoai lang, cà rốt, bắp non rửa sạch, cắt thành thanh nhỏ. Sau đó luộc hoặc hấp cho chín ✓ Táo cắt miếng nhỏ
Ngày 12 Su su, đậu bắp, ớt chuông & đào	✓ Nửa củ Su su ✓ 2 cây Đậu bắp ✓ 1 khoai Ớt chuông ✓ ½ quả Đào	✓ Su su, đậu bắp, ớt chuông rửa sạch, cắt thành thanh nhỏ. Sau đó luộc hoặc hấp cho chín ✓ Đào cắt miếng nhỏ

Ngày 13 Rau muống, củ cải & bí đỏ	✓ 3 cây Rau muống ✓ 2 Củ cải đường ✓ 1 khoanh Bí đỏ	✓ Rau muống, củ cải & bí đỏ rửa sạch, cắt thành thanh nhỏ. Sau đó luộc hoặc hấp cho chín
Ngày 14 Măng tây, cà tím & dưa lưới	✓ 2 cây Măng tây ✓ 1/3 quả Cà tím ✓ 1 miếng Dưa lưới ✓	✓ Măng tây, cà tím rửa sạch, cắt thành thanh nhỏ. Sau đó luộc hoặc hấp cho chín ✓ Dưa lưới cắt miếng nhỏ
Ngày 15 Ớt chuông, bông cải & lê	✓ 1 khoanh Ớt chuông ✓ 2 nhánh Bông cải ✓ Nửa quả Lê	✓ Ớt chuông, bông cải rửa sạch, cắt thành thanh nhỏ. Sau đó luộc hoặc hấp cho chín ✓ Lê cắt miếng nhỏ ✓
Ngày 16 Khoai lang, cà rốt & đậu bắp	✓ ½ củ Khoai lang ✓ Nửa củ Cà rốt ✓ 2 cây Đậu bắp	✓ Khoai lang, cà rốt & đậu bắp rửa sạch, cắt thành thanh nhỏ. Sau đó luộc hoặc hấp cho chín
Ngày 17 Ớt chuông, bông cải & thanh long	✓ 1 khoanh Ớt chuông ✓ 2 nhánh Bông cải ✓ 1/3 quả Thanh long ✓	✓ Ớt chuông, bông cải rửa sạch, cắt thành thanh nhỏ. Sau đó luộc hoặc hấp cho chín ✓ Thanh long cắt miếng nhỏ
Ngày 18 Bắp cải, bí đỏ & chuối	✓ 2 lá Bắp cải ✓ 1 khoanh Bí đỏ ✓ 1 quả Chuối	✓ Bắp cải, bí đỏ rửa sạch, cắt thành thanh nhỏ. Sau đó luộc hoặc hấp cho chín ✓ Chuối cắt miếng nhỏ
Ngày 19 Súp lơ xanh, su hào, ớt chuông	✓ 2 nhánh Súp lơ xanh ✓ 1/3 củ Su hào ✓ 1 khoanh Ớt chuông	✓ Súp lơ xanh, su hào, ớt chuông rửa sạch, cắt thành thanh nhỏ. Sau đó luộc hoặc hấp cho chín
Ngày 20 Bí xanh, măng tây & đu đủ	✓ 1 khoanh Bí xanh ✓ 2 cây Măng tây ✓ 1 miếng Đu đủ	✓ Bí xanh, măng tây rửa sạch, cắt thành thanh nhỏ. Sau đó luộc hoặc hấp cho chín ✓ Đu đủ cắt miếng nhỏ

PHƯƠNG PHÁP ĂN DẶM BLW

Ngày 21 Rau mồng tơi, bầu & táo	✓ 3 ngọn Rau mồng tơi ✓ 1 khoai Bầu ✓ Nửa quả Táo	✓ Rau mồng tơi, bầu rửa sạch, cắt thành thanh nhỏ. Sau đó luộc hoặc hấp cho chín ✓ Táo cắt miếng nhỏ
Ngày 22 Hành tây, cà rốt, khoai tây	✓ 1 khoai Hành tây ✓ Nửa củ Cà rốt ✓ Nửa củ Khoai tây	✓ Hành tây, cà rốt, khoai tây rửa sạch, cắt thành thanh nhỏ. Sau đó luộc hoặc hấp cho chín
Ngày 23 Cải thìa, bí đỏ, khoai lang	✓ 3 lá Cải thìa ✓ 1 khoai Bí đỏ ✓ Nửa củ Khoai lang	✓ Cải thìa, bí đỏ, khoai lang rửa sạch, cắt thành thanh nhỏ. Sau đó luộc hoặc hấp cho chín
Ngày 24 Bí ngòi, đậu đũa & nho	✓ 1 khúc Bí ngòi bằng 1 ngón tay ✓ 2 dây Đậu đũa ✓ 3 quả Nho	✓ Bí ngòi, đậu đũa rửa sạch, cắt thành thanh nhỏ. Sau đó luộc hoặc hấp cho chín ✓ Nho bóc vỏ, bỏ hạt và cắt miếng nhỏ
Ngày 25 Bầu, cà chua, su su	✓ 1 khoai Bầu ✓ 1 quả Cà chua ✓ ½ củ Su su	✓ Bầu, cà chua, su su rửa sạch, cắt thành thanh nhỏ. Sau đó luộc hoặc hấp cho chín
Ngày 26 Mướp, đậu đũa, cà rốt & xoài	✓ 1 khúc Mướp ✓ 2 dây Đậu đũa ✓ ½ củ Cà rốt ✓ 1 má Xoài	✓ Mướp, đậu đũa, cà rốt rửa sạch, cắt thành thanh nhỏ. Sau đó luộc hoặc hấp cho chín ✓ Xoài cắt miếng nhỏ
Ngày 27 Khoai lang, bầu & kiwi	✓ Nửa củ Khoai lang ✓ 1 khoai Bầu ✓ ½ quả Kiwi	✓ Khoai lang, bầu rửa sạch, cắt thành thanh nhỏ. Sau đó luộc hoặc hấp cho chín ✓ Kiwi cắt miếng nhỏ
Ngày 28 Bắp non, rau	✓ 3 cây Bắp non ✓ 3 cây Rau muống	✓ Bắp non, rau muống rửa sạch, cắt thành thanh nhỏ. Sau đó

muống & chuối	✓ 1 quả Chuối	lộc hoặc hấp cho chín ✓ Chuối cắt miếng nhỏ
Ngày 29 Cà rốt, hành tây, su su & xoài	✓ Nửa củ Cà rốt ✓ 1 khoanh Hành tây ✓ Nửa củ Su su ✓ 1 má Xoài	✓ Cà rốt, hành tây, su su rửa sạch, cắt thành thanh nhỏ. Sau đó luộc hoặc hấp cho chín ✓ Xoài cắt miếng nhỏ
Ngày 30 Măng tây, cà tím & dưa lưới	✓ 2 cây Măng tây ✓ 1/3 quả Cà tím ✓ 1 miếng Dưa lưới	✓ Măng tây, cà tím rửa sạch, cắt thành thanh nhỏ. Sau đó luộc hoặc hấp cho chín ✓ Dưa lưới cắt miếng nhỏ

BÉ 7 THÁNG TUỔI

Đối với bé 7 tháng tuổi, chỉ **Dùng Được** những loại đạm, rau sau đây:

- **Thịt Heo:** Nạc thăn, Sườn Non, Tim heo
- **Thịt Bò:** Nạc Thăn
- **Thịt Gà:** Ưc gà, Đùi Gà, Trứng Gà Non, Trứng Gà Ta
- **Thịt Vịt:** Ưc vịt, Đùi Vịt
- **Lươn đồng**
- Một vài loại **Cá Nước Ngọt:** Diêu Hồng, Cá Lóc, Cá rô Phi, Cá Basa, Cá Trê...
CÂN NHẮC (hạn chế) sử dụng : Cá Chép, Cá Chẻm.
- Dùng được các loại rau củ quả hạt, ngoại trừ nấm rơm, củ dền.

Thời gian	Món 1	Món 2
Ngày 1	*Thịt Gà Viên Nấm. Ăn Kèm Khoai Tây Bí Đỏ. Chuối Tráng Miệng ✓ Nấm mộc nhĩ ngâm 30p cho mềm ✓ Thịt gà làm sạch, sau đó băm nhuyễn với nấm, vo thành viên dẹt. Sau đó đem chiên ✓ Khoai tây, bí đỏ rửa sạch, cắt khúc. Rồi hấp cho chín ✓	*Nui, Trứng Gà Ta, Bông Cải. Đu Đủ Tráng Miệng ✓ Nui luộc chín mềm, khi luộc nhớ cho thêm ít dầu ăn ✓ Trứng gà luộc/hấp, bóc vỏ, cắt miếng nhỏ ✓ Bông cải cắt vừa ăn, luộc/hấp
Ngày 2	*Thịt Heo Luộc. Ăn Kèm Khoai Tây, Đậu Cô Ve. Xoài Tráng Miệng ✓ Thịt heo rửa sạch, đem luộc/hấp, thái lát ✓ Khoai tây, đậu cô ve rửa sạch, cắt khúc. Sau đó luộc hoặc hấp cho chín	*Cá Diêu Hồng Hấp. Ăn Kèm Cà Rốt, Rau Mồng Tơi. Táo tráng miệng ✓ Cá Hồng Hấp Nguyên Khúc. Thêm xả gừng cho thơm. ✓ Hấp xong lóc thịt ✓ Rau mồng tơi, cà rốt rửa sạch, cắt khúc. Sau đó luộc hoặc hấp cho chín
Ngày 3	*Thịt Bò Xào. Ăn Kèm Dưa Leo. Bơ Tráng Miệng	*Mì Đậu Xanh. Ăn kèm Bí Xanh, Cà Rốt. Đào Tráng Miệng

	✓ Thịt bò thái lát mỏng ✓ Ớt chuông, hành tây cắt khúc ✓ Xào thịt bò cùng ớt chuông, hành tây ✓ Dưa leo, bơ cắt dạng thanh	✓ Mì luộc chín mềm ✓ Đậu xanh luộc/hấp, tán nhuyễn, nặn thành viên dẹt ✓ Bí xanh, cà rốt rửa sạch, cắt khúc. Sau đó luộc hoặc hấp cho chín
Ngày 4	*Sườn Non Xào Giá. Ăn Kèm Bí Ngồi Cà Chua Bi. Kiwi Tráng Miệng ✓ Sườn Non lóc thịt mỏng, xào cùng giá ✓ Bí ngồi cắt khúc, đem luộc/hấp - Cà chua bi cắt múi nhỏ	*Cá rô Phi Chiên. Ăn kèm Bí Đỏ, Su Hào. Bánh Flan Tráng Miệng ✓ Cá rô Phi để nguyên con chiên. Chiên xong lóc phần thịt ✓ Bí đỏ, su hào cắt khúc, đem luộc/hấp ✓
Ngày 5	*Thịt Bò Áp Chảo. Ăn Kèm Bông Cải, Khoai Lang. Rau Câu Tráng Miệng ✓ Thịt bò thái lát vừa. Đun nóng chảo, quét một lớp dầu thật mỏng. Đem thịt bò áp chảo ✓ Áp chảo xong thái mỏng lại ✓ Bông cải, khoai lang cắt khúc, đem luộc/hấp ✓	*Cơm Yến Mạch. Ăn kèm Khoai Tây, Đậu Đũa. Bánh Flan Tráng Miệng ✓ Hạt yến mạch nấu dạng cơm mềm ✓ Khoai tây, đậu đũa cắt khúc, đem luộc/hấp
Ngày 6	* Cá Lóc Hấp. Ăn kèm Khoai Tây, Bí Đỏ. Tráng miệng Trà Hoa Quả ✓ Cá Lóc Hấp Nguyên Miếng. Khi hấp nhớ thêm chút xả, gừng cho thơm ✓ Khoai tây, bí đỏ rửa sạch, cắt khúc. Sau đó luộc hoặc hấp cho chín	*Bò Cuộn Măng Tây. Ăn Kèm Bánh Bao. Cam tráng miệng ✓ Măng tây rửa sạch, lấy phần ngọn ✓ Thịt bò thái mỏng, dài rồi quấn đều quanh cọng măng tây. Sau đó đem chiên hoặc hấp ✓ Bánh bao không nhân mang đi hấp

Ngày 7	*Đùi Gà Hầm Táo Đỏ, Kỷ Tử. Ăn Kèm Su Su, Bí Đỏ. Chuối Tráng Miệng ✓ Đùi gà rửa sạch, để nguyên cái ✓ Táo đỏ 2 quả, một nhúm nhỏ kỷ tử. Dem rửa sạch rồi hầm chung cùng đùi gà ✓ Hầm xong chắt nước soup riêng ✓ Su su, bí đỏ rửa sạch, cắt khúc. Sau đó luộc hoặc hấp cho chín ✓	*Thịt Vịt Xào Sả. Ăn Kèm Cải Ngọt, Cà Rốt. Đu Đủ Tráng Miệng ✓ Thịt vịt rửa với rượu, giã cho đỡ mùi, rồi rửa sạch lại với nước. Sau đó luộc, xé nhỏ ✓ Xả cắt khúc lóng ngón tay, không băm nhuyễn. ✓ Xào thịt vịt với sả. Xào xong lựa thịt riêng xả riêng. ✓ Cải ngọt, cà rốt rửa sạch, cắt khúc. Sau đó luộc hoặc hấp cho chín
Ngày 8	*Cá Diêu Hồng Lăn Bột Chiên. Ăn kèm Củ Cải, Bí Xanh. Xoài Tráng Miệng ✓ Cách Pha bột: 2 Muỗng bột mỳ, 2 muỗng nước lọc, 1 lòng đỏ trứng gà ✓ Cá Fillet. cắt thành từng miếng. Sau đó lăn qua bột rồi chiên. ✓ Nếu mẹ muốn lớp áo dày thì chiên sơ qua, rồi lăn bột chiên tiếp cho chín vàng ✓ Củ cải, bí xanh rửa sạch, cắt khúc. Sau đó luộc hoặc hấp cho chín	*Nui Đút Lò Phô Mai. Ăn Kèm Súp Lơ Xanh, Đậu Cô Ve. Táo Tráng Miệng ✓ Nui luộc chín mềm, xả qua nước lạnh, để ráo. Sau đó rưới xíu dầu ăn trộn đều để nui không dính vào nhau ✓ Xếp nui vào khay, cho phô mai (Mozzarella) lên trên, Rắc lớp mỏng bột pho mai (Parmesan) lên trên cùng. ✓ Đút lò ở 250 độ C từ 7-10p ✓ Súp lơ xanh, đậu cô ve rửa sạch, cắt khúc. Sau đó luộc hoặc hấp cho chín
Ngày 9	*Thịt Bò Bằm Quết Sandwich. Ăn Kèm Dưa Leo. Bơ Tráng Miệng ✓ Thịt bò bằm nhuyễn ✓ 1 quả cà chua bỏ hạt, băm nhuyễn. Tỏi băm, bơ ✓ Xào thịt bò với cà chua, bơ, tỏi băm. Cho đến khi sệt lại ✓ Bánh mì cắt dạng thanh nhỏ ✓ Phết bơ đậu phộng lên trước, rồi cho thịt vào kẹp lại bánh mì ✓ Dưa leo rửa sạch, cắt dạng thanh ăn riêng	*Tim Heo Xào Rau Muống. Ăn kèm Bí Đỏ. Đào Tráng Miệng ✓ Tim heo rửa qua giã cho đỡ tanh. Thái lát mỏng ✓ Rau muống cắt khúc. Tỏi băm nhỏ, bơ ✓ Làm nóng bơ tỏi, cho tim heo vào xào trước. Thêm một chút nước lọc, khi tim gần chín cho rau muống vào ✓ Bí đỏ rửa sạch, cắt khúc. Sau đó luộc hoặc hấp cho chín ✓

Ngày 10	*Thịt Gà Băm Viên Trộn Ớt Chuông Hành Tây. Ăn Kèm Đậu Que. Kiwi Tráng Miệng ✓ Thịt gà băm nhuyễn ✓ Ớt chuông, hành tây rửa sạch, băm thật nhuyễn trộn chung với thịt gà - Vo viên hỗn hợp trên rồi đem hấp	* Trứng Gà Non Xào Bơ Tỏi. Ăn kèm Bún, Đậu Cô Ve. Bánh Flan Tráng Miệng ✓ Trứng gà non đem hấp, cắt miếng nhỏ ✓ Đun nóng bơ tỏi, cho trứng gà vào xào ✓ Bún luộc xong xả qua nước lạnh. Để ráo ✓ Đậu cô ve cắt khúc, đem luộc/hấp
Ngày 11	*Sườn Non Hầm Bắp Non và Đậu Trắng Khoai Lang. Rau Câu Tráng Miệng ✓ Sườn non chặt khúc, trụng sơ qua trước khi hầm ✓ Khoai lang cắt khoanh tròn. Bắp non rửa sạch, cho vào hầm cùng sườn non ✓ Hầm xong chắt nước ra làm soup riêng ✓	*Cá Chẻm Chiên. Ăn kèm Bí Xanh, Bí Đỏ. Mận Tráng Miệng ✓ Cá chẻm để nguyên khoanh chiên. Chiên xong bóc phần thịt ✓ Bí xanh, bí đỏ gọt vỏ cắt vừa miếng, đem hấp chín ✓
Ngày 12	*Cá Lóc Hấp Bầu Nấm Mèo. Ăn Kèm Cơm Nấm. Tráng miệng Trà Hoa Quả ✓ Nấm mộc nhĩ ngâm mềm rồi thái sợi ✓ Hành tím, gừng băm nhuyễn. Hành lá cắt sợi ✓ Cá lóc Fillet nguyên miếng ✓ Bầu nửa trái, chẻ ra làm 2 rồi nạo bớt ruột ✓ Đặt cá lên trên trái bầu, cho hành gừng và nấm lên trên, đóng nắp - Hấp khoảng 20p	*Thịt Dê Hầm Táo Đỏ, Kỷ Tử Củ Sen Và Khoai Tây. Cam Tráng Miệng ✓ Thịt dê lựa phần nạc, rửa với rượu & giấm để khử mùi hôi. Rửa thật sạch lại với nước - Sau đó cắt miếng lớn ✓ 2 Quả táo đỏ, một nắm nhỏ kỷ tử ✓ Củ Sen và khoai tây cắt miếng vừa ăn ✓ Cho tất cả vào hầm chung, đổ nước vừa ngập ✓ Hầm khoảng 30 phút. đến khi chín mềm, chắt nước soup riêng. - Dùng kéo cắt lại thịt dê cho vừa ăn

Ngày 13	*Cá Lóc Viên Chiên. Ăn Kèm, Cà Chua, Dưa Leo. Chuối Tráng Miệng ✓ Cá Lóc cạo lấy thịt, kiểm tra kỹ lại phần xương. ✓ Băm nhuyễn thịt cá và hành tím, rồi vo viên đem chiên Dưa leo cắt dạng thanh, cà chua cắt vừa miếng.	*Mì Ý Bò Bằm. Ăn Kèm Bông Cải Xanh. Đu Đủ Tráng Miệng ✓ Mì luộc chín mềm, xả dưới nước lạnh, để ráo. Thêm một chút dầu ăn rồi trộn đều ✓ Thịt bò băm nhuyễn ✓ Cà chua bỏ hạt, băm nhuyễn ✓ Làm nóng bơ tỏi, cho cà chua vào đảo đều, cho thịt bò vào xào chung. ✓ Thêm một ít bột năng và nước rồi riu lửa cho sệt lại ✓ Trộn mì và sốt thịt bò
Ngày 14	*Ba Rọi Cuộn Măng Tây. Ăn Kèm Súp Lơ Trắng và Cà Rốt. Xoài Tráng Miệng ✓ Măng tây tước sơ vỏ ✓ Ba rọi thái mỏng đem cuộn vào măng tây ✓ Mang đi áp chảo (xài ít dầu) hoặc đút lò nướng (250 độ) tầm 15- 20 phút cho chín vàng ✓ Súp lơ xanh, cà rốt rửa sạch, cắt dạng thanh. Sau đó luộc hoặc hấp cho chín	Cá Chém Áp Chảo. Ăn Kèm Bánh pancake và Cải Bó Xôi. Táo Tráng Miệng ✓ Có gói bột làm bánh Pancake pha sẵn, mẹ mua nguyên gói về dùng dần. Chỉ cần pha nước theo hướng dẫn rồi đổ bánh rất đơn giản ✓ Cá chẻm Fillet nguyên miếng ✓ Đun nóng chảo, quét lớp mỏng dầu ăn rồi áp chảo ✓ Cải bó xôi cắt khúc rồi hấp ✓
Ngày 15	*Đùi Vịt Hầm Củ Cải. Ăn Kèm Bắp Ngọt, Su Su. Nho Tráng Miệng ✓ Đùi vịt rửa sạch, để nguyên cái ✓ Củ cải cạo vỏ cắt khoanh rồi hầm chung với đùi vịt. Thêm một ít gừng lúc hầm cho thơm ✓ Bắp mỹ cắt khoanh, su su cắt thanh rồi đem hấp	* Lươn Hấp. Ăn Kèm Mồng Tơi, Cà Rốt. Tráng Miệng Nước Ép Lê ✓ Lươn chà rửa với chanh cho hết nhớt, đem fillet. ✓ Hấp lươn cho thêm một ít xả cho thơm ✓ Rau mồng tơi, cà rốt rửa sạch, cắt khúc. Sau đó luộc hoặc hấp cho chín
Ngày 16	*Thịt Heo Băm Viên Củ Cải. Ăn Kèm Khoai Tím, Bầu. Bơ Tráng Miệng	*Thịt Gà Rim Chà Là. Ăn kèm Rau Dền, Bí Đỏ. Chuối Tráng Miệng

	✓ Thịt heo băm nhuyễn, củ cải xay nhuyễn. Trộn hỗn hợp heo và củ cải, nặn thành viên dẹt. Đem chiên với ít dầu ✓ Khoai cắt khoanh, Bầu rửa sạch, cắt miếng nhỏ Sau đó hấp chín	✓ Chà là rửa sạch, thêm một ít nước rồi xay nhuyễn, vắt lấy nước ✓ Thịt gà cắt miếng, rồi cho nước chà là, một ít dầu ăn vào rim cho kẹo lại ✓ Rau dền, bí đỏ rửa sạch, cắt khúc. Hấp chín
Ngày 17	* Bánh Mì Sandwich Kẹp Trứng. Ăn kèm Bông Cải Xanh. Tráng Miệng Dưa Hấu ✓ Lòng đỏ trứng gà đem luộc/hấp, tán nhuyễn ✓ Bánh mì cán mỏng, cuộn với phần trứng phía trên ✓ Luộc súp lơ xanh, giữ lại phần nước cho bé ăn kèm	*Thịt Heo Băm Cuộn Sả Nướng. Ăn kèm Bí Xanh. Đào Tráng Miệng ✓ Thịt heo băm/xay nhuyễn ✓ Đậu xanh hấp cho chín, tán nhuyễn trộn với thịt heo. ✓ Xả cắt khúc, lấy hỗn hợp trên cuộn xả. Đút lò nướng (250 độ c) 20 Phút ✓ Bí xanh cắt vừa miếng đem hấp
Ngày 18	*Cá Diêu Hồng Sốt Cà, Hành Tây. Ăn Kèm Mỳ Ý, Cải Ngọt. Kiwi Tráng Miệng ✓ Mì luộc chín mềm, xả dưới nước lạnh, để ráo. Thêm một chút dầu ăn rồi trộn đều ✓ Cá Fillet nguyên miếng ✓ Cà chua tách hạt, hành tây băm nhỏ ✓ Xào cà chua, hành tây với ít nước bột bắp ✓ Cải thìa cắt khúc hấp chín ✓ Cho cá vào, rồi riu lửa cho sệt lại	*Bò Viên Chiên Bơ. Ăn kèm Rau Tân Ô, Bông Cải Xanh. Nho Tráng Miệng ✓ Bò băm nhuyễn, thêm ít bột xả vào cho thơm rồi viên dẹt ✓ Đun nóng dầu ăn thêm bơ vào. 3 phần dầu 1 phần bơ Chiên vừa ăn không chiên khô ✓ Tân Ô, Bông cải cắt vừa miếng. Đem hấp chín
Ngày 19	*Thịt Bò Xào Cải Thìa, Ớt Chuông. Ăn Kèm Dưa Leo. Mận Tráng Miệng ✓ Thịt bò thái lát mỏng ✓ Ớt chuông rửa sạch, cắt dạng thanh. Cải Thìa Cắt Khúc ✓ Bơ, tỏi băm nhuyễn ✓ Đun nóng chảo, cho bơ tỏi vào. Cho ớt chuông vào xào cho tái	*Bắp Cải Cuộn Thịt Gà. Ăn Kèm Khoai Tây, Cà Rốt. Bánh Flan Tráng Miệng ✓ Thịt gà thái miếng mỏng ✓ Bắp cải thái thành từng miếng chữ nhật. Đem Cuộn với thịt gà ✓ Đem hấp ✓ Khoai tây, cà rốt rửa sạch, cắt dạng thanh. Sau đó luộc hoặc hấp cho

	trước, tiếp theo đến cải thìa, thịt bò cho vào sau cùng ✓ Dưa leo cắt dạng thanh	chín
Ngày 20	*Thịt Heo Luộc. Ăn Kèm Bún, Cải Bó Xôi. Bánh Flan Tráng Miệng ✓ Thịt heo Luộc, Giữ lại nước làm nước soup. Khi luộc cho thêm củ hành ✓ Cải bó Xôi cắt vừa miếng, đem hấp	*Bánh Khoai Lang Mật Trộn Rong Biển Áp Chảo. Ăn Kèm Bí Đao. Rau Câu Tráng Miệng ✓ Khoai lang mật đem hấp chín rồi tán nhuyễn ✓ Rong biển ăn liền bóp nát, trộn đều với khoai ✓ Cho thêm một lòng đỏ trứng, và một chút bột mì ✓ Nhào bột cho dẻo mịn ✓ Đun chảo, quét lớp mỏng dầu ăn rồi áp chảo ✓ Bí đao cắt hạt lựu. Nấu với nước dạng canh, không cho gia vị
Ngày 21	*Thịt Bò Xào Cà Rốt. Ăn Kèm Cải Bó Xôi. Tráng Miệng Táo Nướng Quế ✓ Thịt bò thái lát mỏng ✓ Cà rốt cắt dạng thanh nhỏ. ✓ Đun nóng chảo, cho bơ tỏi vào phi cho thơm. Cho cà rốt vào xào cho tái, tiếp theo cho thịt bò vào ✓ Bó xôi hấp chín ✓ Táo thái lát mỏng khoanh tròn, rắc bột quế lên. ✓ Đút lò nướng 200 độ C trong 10 phút	*Sườn Non Hầm Khoai Tây. Ăn Kèm Nui. Đu Đủ Tráng Miệng ✓ Nui luộc chín mềm, vớt ra rửa dưới nước lạnh, để ráo nước thêm ít dầu ăn vào trộn đều cho khỏi dính ✓ Khoai tây cắt miếng vừa ăn ✓ Sườn non cắt khúc, đem hầm chung với khoai tây
Ngày 22	*Thịt Gà Nhồi Cà Tím Áp Chảo. Ăn Kèm Đậu Hà Lan. Bánh Flan Tráng Miệng ✓ Thịt gà băm nhuyễn, ✓ Cà tím rửa sạch, cắt khoanh, tròn, bỏ ruột. Đem hấp cho cà chín tái ✓ Nhét thịt gà vào ruột cà	*Cá Trê Chiên. Ăn Kèm Cơm Nắm Rong Biển. Rau Tần Ô. Nho Tráng miệng ✓ Cá Trê để nguyên con hoặc cắt khoanh lớn. Đem chiên giòn ✓ Chiên xong tách thịt lại sau ✓ Cơm nắm cuộn rong biển ăn liền ✓ Tần ô cắt khúc, hấp chín

	✓ Đun nóng chảo, cho ít dầu rồi áp chảo ✓ Đậu Hà Lan hấp chín	
Ngày 23	*Trứng Gà Non Xào Bơ Tỏi Hành Tây. Ăn kèm Bí Đỏ. Tráng miệng Trà Hoa Quả ✓ Trứng gà hấp chín rồi bóc bỏ phần trứng vụn ✓ Bơ, tỏi băm nhuyễn, hành tây thái miếng ✓ Đun chảo, cho bơ tỏi phi lên cho thơm, cho trứng gà non vào xào trước, hành tây cho sau cùng ✓ Bí Đỏ cắt thanh đem hấp chín	*Thịt Bò Xào Nui Ống, Su Su. Ăn Rau Muống. Mận Tráng Miệng ✓ Nui luộc chín mềm, rửa dưới nước lạnh, để ráo rồi thêm ít dầu ăn vào. ✓ Thịt bò thái lát mỏng ✓ Susu cắt sợi ✓ Bơ, tỏi băm nhuyễn. ✓ Đun nóng chảo, cho, dầu ăn bơ tỏi vào phi thơm. Cho lần lượt su su, nui ống vào xào. Đảo nhẹ tránh nui bị nát. Thịt bò cho sau cùng ✓ Rau muống cắt khúc, hấp chín
Ngày 24	*Đùi Gà Hầm Khoai Sọ, Cà Rốt. Ăn Kèm Giá Đổ. Táo Tráng Miệng ✓ Đùi gà rửa sạch để nguyên cái ✓ Khoai sọ, cà rốt gọt vỏ. cắt vừa miếng, đem hầm chung với đùi gà ✓ Giá hấp chín	*Mì Trộn Lươn Xào Nghệ. Ăn Kèm Cà Chua. Lê Tráng Miệng ✓ Mì luộc chín mềm ✓ Lươn rửa với chanh cho hết nhớt, fillet nguyên miếng ✓ Đun chảo, cho dầu và nghệ vào tạo đều cho vàng. Cho Lươn vào xào. Thêm ít nước đun riêu lửa cho vừa sệt ✓ Lấy nước sốt rưới lên mì trộn đều, cho lươn lên trên ✓ Cà chua chocolate cắt miếng nhỏ
Ngày 25	*Cá Hồng Hấp. Ăn Kèm Nui, Rau Tần Ô. Bơ Tráng Miệng ✓ Nui luộc chín mềm, rửa lại dưới nước lạnh, để ráo, thêm ít dầu ăn trộn đều ✓ Cá hấp nguyên miếng, cho xả vào hấp cho thơm. Hấp xong tách thịt cá ✓ Rau tần ô cắt khúc đem hấp chín	*Thịt Bò Băm Viên. Ăn Kèm Măng Tây, Bông Cải Xanh. Đào Tráng Miệng ✓ Thịt bò băm nhuyễn, nặn viên dẹt. Đem chiên hoặc áp chảo ✓ Măng Tây và Bông Cải cắt vừa miếng, hấp chín

Ngày 26	*Trứng Chiên Đậu Cô Ve. Ăn Kèm Cơm Nắm Mè, Đậu Bắp. Dưa Hấu Tráng Miệng ✓ Trứng gà ta 2 quả, đánh lên cho nổi bọt xốp ✓ Đậu cô ve cắt khúc, trộn vào chung với trứng ✓ Đun chảo dầu nóng, đổ trứng vào chiên ✓ Mè ra sơ cho thơm, nắm cơm rồi rắc mè lên trên ✓ Đậu bắp cắt khúc đem hấp	*Thịt Dê Xào Hành Tây. Ăn Kèm Củ Cải Đường, Khoai Môn. Cherry Tráng Miệng ✓ Dê lựa phần nạc, rửa với giấm và rượu trắng cho hết mùi hôi. Rửa lại thật sạch với nước lạnh. Sau đó thái mỏng ✓ Hành tây thái miếng ✓ Bơ, tỏi băm nhuyễn. ✓ Đun nóng chảo, cho bơ tỏi phi thơm. Cho Hành tây xào trước, rồi thịt dê vào sau cùng ✓ Củ cải đường gọt vỏ, Khoai Môn gọt cắt miếng. Rồi đem hấp
Ngày 27	*Ức Gà Luộc. Ăn Kèm Bánh Mì Sandwich, Cải Dún. Bánh Flan Tráng Miệng ✓ Ức Gà Luộc, Giữ lại nước làm nước soup. Khi luộc cho thêm củ hành ✓ Cải dún cắt vừa miếng, đem hấp ✓	* Cá Lóc Hấp Xả. Ăn Kèm Bí Ngòi, Cải Ngồng. Rau Câu Tráng Miệng ✓ Cá lóc để nguyên khoanh hấp xả. Hấp chín tách thịt sau ✓ Bí ngòi, cải ngồng cắt vừa miếng đem hấp
Ngày 28	*Sườn Non Chiên Bơ. Ăn kèm Rau Ngót Bí Đỏ. Nho Tráng Miệng ✓ Sườn non rửa sạch để ráo ✓ Đun nóng dầu ăn thêm bơ vào. 3 phần dầu 1 phần bơ ✓ Chiên đến vàng vừa ăn không chiên khô ✓ Rau ngót rửa sạch, tuốt lá. Bí đỏ cắt thanh, hấp chín ✓	*Cá Chẻm Sốt Cam Xả. Ăn Kèm Đậu Que, Bún Gạo. Cam Tráng Miệng ✓ Cá chẻm fillet nguyên miếng ✓ Chiên cá chẻm vàng giòn ✓ Cho nước cam, xả cắt khúc đun nhỏ lửa đến khi sôi liu riu, ✓ Thêm hỗn hợp bột bắp và nước vào, đun riu lửa, khuấy đều tay đến khi đạt độ sệt vừa ý ✓ Rưới sốt cam vào cá ✓ Bún luộc chín mềm, rửa lại dưới nước lạnh, để ráo nước ✓ Đậu que cắt khúc, đem hấp

Ngày 29	*Cá rô phi viên chiên. Ăn kèm Dưa leo, khoai Nhật. Chuối Tráng Miệng ✓ Cá rô cạo lấy thịt, kiểm tra kỹ lại phần xương. ✓ Băm nhuyễn thịt cá và hành tím, rồi vo viên đem chiên ✓ Dưa leo cắt dạng thanh ✓ Khoai nhật cắt miếng vừa ăn rồi hấp chín ✓	*Thịt bò xào giá. Ăn kèm Cơm cuộn rong biển, bí xanh. Xoài Tráng Miệng ✓ Thịt bò thái lát mỏng. ✓ Đun dầu nóng, cho giá và thịt bò vào xào cùng lúc ✓ Bí xanh cắt miếng vừa ăn, hấp chín ✓ Cơm nắm cuộn với rong biển ăn liền
Ngày 30	*Thịt vịt băm viên. Ăn kèm Với Bún, Ớt Chuông, Dưa leo. Táo Tráng Miệng ✓ Bún luộc chín mềm, rửa lại dưới nước lạnh, để ráo ✓ Thịt vịt rửa với giấm cho đỡ mùi, rửa sạch lại với nước, rồi băm nhuyễn, nặn thành viên dẹt. đem hấp ✓ Ớt chuông rửa sạch, luộc hoặc hấp cho chín ✓ Dưa leo cắt dạng thanh	*Sườn non hầm khoai mỡ. Ăn kèm Bí xanh. Bơ Tráng Miệng ✓ Sườn non chặt khúc, trụng sơ qua trước khi hầm ✓ Khoai mỡ cắt khoanh tròn, cho vào hầm cùng sườn non ✓ Hầm xong chắt nước ra làm soup riêng ✓ Bí xanh cắt vừa miếng đem hấp

BÉ 8 THÁNG TUỔI

Đối với bé 8 tháng tuổi, chỉ Dùng Được những loại đạm, rau sau đây:

- **Thịt Heo:** Nạc thăn, Sườn Non, Tim heo
- **Thịt Bò:** Nạc Thăn
- **Thịt Gà:** Ưc gà, Đùi Gà, Trứng Gà Non, Trứng Gà Ta
- **Thịt Vịt:** Ưc 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 Chém. Và cá hồi.
- Bò câu, gà ác
- Dùng được các loại rau củ quả hạt, ngoại trừ nấm rơm, củ dền

Thời gian	Món 1	Món 2
Ngày 1	*Bánh Mì Sandwich Kẹp Phô Mai Thịt Gà. Ăn Kèm Mướp, Cà Rốt. Đu Đủ Tráng Miệng ✓ Bánh mì cán mỏng, quét phô mai trên bề mặt ✓ Thịt gà băm nhuyễn, nặn thành viên dẹt. Đem chiên ✓ Mướp, cà rốt, rửa sạch, cắt dạng thanh. Sau đó hấp chín	* Bông Bí Xào Thịt Heo. Ăn Kèm Nui, Bí Non, Su Su ✓ Thịt heo thái lát mỏng ✓ Đun nóng chảo, cho tỏi băm vào phi thơm Cho bông bí và thịt heo vào xào cùng lúc ✓ Nui luộc chín mềm, rửa dưới nước lạnh, để ráo, thêm dầu cho khỏi dính ✓ Bí non, su su cắt dạng thanh, đem hấp chín
Ngày 2	*Trứng Gà Cuộn. Ăn Kèm Cải Thìa, Khoai Lang Tím ✓ 2 Quả trứng gà ta đánh cho bông lên rồi chiên ✓ Cải thìa, khoai lang rửa sạch, đem hấp chín ✓ Cuộn trứng và phần rau phía	*Bánh Pancake Kẹp Thịt Bò Xà Lách Xoong. Ăn kèm Giá Đổ. Chery Tráng Miệng ✓ Mẹ mua gói bột làm bánh Pancake pha sẵn, về thêm nước rồi đổ rất đơn giản ✓ Thịt bò thái lát

	trên, rồi cắt thành miếng vừa ăn	✓ Xà Lách Xoong Cắt Khúc ✓ Đun dầu nóng, cho tỏi vào phi thơm. Cho thịt bò và xà lách xoong vào xào cùng lúc ✓ Bánh làm xong cán mỏng, kẹp với thịt và rau. Hoặc ăn riêng ✓ Giá đỗ hấp chín
Ngày 3	*Tôm Viên Đậu Đỏ. Ăn Kèm Đậu Cô Ve, Khoai Tây. Lê Tráng Miệng ✓ Đậu đỏ ngâm qua đêm, Luộc cho chín mềm rồi tán nhuyễn ✓ Tôm lột vỏ, bóc chỉ lưng, băm nhuyễn, trộn với đậu đỏ, nặn thành viên dẹt. Đem hấp hoặc áp chảo ✓ Đậu cô ve, khoai tây rửa sạch, cắt dạng thanh. Đem hấp chín	* Cá rô Phi Lăn Bột Chiên. Ăn Kèm Cơm Diêm Mạch, Súp Lơ Baby, Bí Xanh. Táo Tráng Miệng ✓ Hạt diêm mạch nấu với nước cho chín sệt giống như cơm nát ✓ Cá Fillet nguyên miếng, lăn với bột rồi đem chiên vàng ✓ Súp lơ baby, bí xanh rửa sạch, Cắt dạng thanh đem hấp chín
Ngày 4	*Thịt Bò Lá Lốt. Ăn Kèm Khoai Lang Su Su ✓ Thịt bò nạc trộn thêm chút mỡ, băm nhuyễn, thêm một ít bột xả cho thơm ✓ Gói thịt vào lá lốt đem chiên hoặc đút lò nướng ✓ Khoai lang, su su rửa sạch cắt dạng thanh. Đem luộc/hấp chín	*Giò Heo Hầm Cà Rốt, Bắp Mỹ. Ăn Kèm Mì, Cải thìa. Sữa Chua Tráng Miệng ✓ Giò Heo chặt miếng vừa ăn ✓ Cà rốt cắt thanh, bắp mỹ cắt khoanh ✓ Hầm chung với giò heo ✓ Bỏ thêm vài khúc xả đập d ✓ Mì luộc chín mềm, rửa lại dưới nước lạnh, để ráo nước ✓ Cải thìa cắt khúc đem hấp chín ✓
Ngày 5	*Cá Lóc Viên Bí Đỏ. Ăn Kèm Bắp Cải Tím, Cơm Nấm Hạt Chia. Tráng Miệng Trà Hoa Quả ✓ Cá lóc Fillet băm nhuyễn ✓ Bí đỏ đem luộc/hấp, tán nhuyễn ✓ Trộn cá và bí đỏ. Thêm Chút Bột Mì. Đem hấp/chiên ✓ Bắp cải tím thái nhỏ, đem luộc/hấp chín	* Cá Hồi Đút Lò Nướng Bơ Tỏi. Ăn Kèm Cơm Cuộn Rong Biển, Măng Tây, Khoai Môn. Dưa Hấu Tráng Miệng ✓ Cá Hồi Fillet Nguyên Miếng ✓ Đun nóng bơ, phi tỏi lên cho thơm ✓ Rưới sốt bơ tỏi lên mặt cá rồi đút lò nướng 200 độ C trong 15p ✓ Cơm cuộn rong biển ăn liền

	✓ Hạt chia có thể rang lại chút cho thơm. Nắm cơm rồi rắc hạt chia lên	✓ Măng tây cắt khúc, khoai môn cắt khoanh vừa ăn, rồi đem hấp chín
Ngày 6	*Thịt Vịt Rim Nước Tương Tách Muối. Ăn Kèm Bún, Su Hào, Đậu Rong. Bưởi Tráng Miệng ✓ Thịt vịt lóc phần thịt, rửa với rượu giấm cho đỡ mùi, rửa sạch lại với nước ✓ Đun dầu nóng, cho nước tương và gừng cắt lát, một ít nước lọc vào đun liu riu, rồi cho thịt vịt vào rim nhỏ lửa ✓ Bún luộc chín mềm, rửa dưới nước lạnh rồi để ráo ✓ Su Hào, Đậu Rong cắt dạng thanh đem hấp chín	*Nui Xào Bò. Ăn Kèm Bắp Non, Đậu Que. Chuối Tráng Miệng ✓ Nui luộc chín mềm, rửa dưới nước lạnh, để ráo, cho thêm chút dầu ăn cho đỡ dính ✓ Thịt bò băm hoặc thái lát mỏng ✓ Đun dầu nóng, cho bơ, tỏi băm vào phi cho thơm Cho nui vào xào trước, thịt bò vào sau Bắp non, đậu que cắt khúc đem hấp
Ngày 7	* Sườn Non Hầm Củ Dền, Khoai Tây, Đậu Trắng. Ăn kèm Bánh Mì Sandwich Quết Bơ Đậu Phộng ✓ Sườn non rửa sạch, đem hầm cùng củ dền, khoai tây, đậu trắng. Sườn non nhừ, vớt ra gỡ lấy thịt. Phần củ vẫn giữ lại để bé ăn cùng ✓ Bánh mì cán mỏng, quết bơ lên ✓	*Tim Gà Xào Mướp. Ăn Kèm Cải Thìa, Su Hào, Cơm Nắm Mè. Tráng Miệng Đậu Hũ Non Yến Mạch ✓ Tim Gà chà với muối, rửa lại nước cho thật sạch ✓ Mướp cắt miếng lớn ✓ Đun nóng dầu, cho tỏi phi thơm, cho tim gà vào xào trước, mướp cho vào sau ✓ Cải thìa cắt khúc, su hào cắt thanh, đem hấp ✓ Mè rang lại cho thơm, đem nắm với cơm
Ngày 8	*Cá Lóc Hấp Bầu. Ăn Kèm Su Su, Khoai Sáp Vàng. Đào Tráng Miệng ✓ Cá lóc Fillet nguyên miếng ✓ Ớt chuông thái sợi ✓ Bầu nửa trái, chẻ ra làm đôi rồi nạo bớt ruột ✓ Đặt cá lên trên trái bầu, cho hành	*Soup Yến Mạch Tôm. Ăn Kèm Cải Dún, Củ Cải Đường ✓ Cà rốt, nấm rơm cắt hạt lựu ✓ Tôm bóc vỏ, lột chỉ đen, cắt nhỏ ✓ Đun sôi nước, cho cà rốt và nấm vào nấu nhỏ lửa. ✓ Khi sôi lại, cho một ít bột bắp vào khuấy đều

	gừng và ớt chuông lên trên, đóng nắp hầm lại ✓ Su su, Khoai Sáp cắt thanh, đem hấp chín	✓ Sau đó cho yến mạch, một quả trứng vào đánh tan, khuấy đều. ✓ Cho tôm vào sau cùng ✓ Cải dún, củ cải đường cắt miếng vừa ăn đem hấp chín
Ngày 9	* Bò Câu Hầm Hạt Sen Đậu Xanh. Ăn kèm Cà Chua Bi, Măng Tây. Tráng miệng Trà Hoa Quả ✓ Đậu xanh ngâm qua đêm ✓ Bò câu rửa sạch để nguyên miếng (¼ hoặc ½ con) ✓ Hạt sen lấy tim ✓ Cho tất cả vào hầm. Chín vớt hạt ra riêng. Bò câu lóc thịt ✓ Măng Tây Hấp chín ✓ Cà chua bi cắt miếng vừa ăn	*Soup Ý Dĩ Tim Heo. Ăn Kèm Khoai Lang Tím, Rau Lang. Bơ Tráng Miệng ✓ Ý Dĩ ngâm qua đêm ✓ Đậu trắng, ý dĩ hấp cho mềm ✓ Tim heo băm nhuyễn ✓ Đun sôi nước, cho đậu trắng, ý dĩ vào nấu nhỏ lửa. ✓ Khi sôi lại, cho một ít bột bắp vào khuấy đều ✓ Sau đó cho một quả trứng vào đánh tan, khuấy đều. ✓ Cho tim heo vào sau cùng ✓ Khoai lang tím cắt khoanh vừa ăn, Rau lang cắt khúc, đem hấp chín
Ngày 10	*Lươn Nướng Tương. Ăn kèm Cải Thìa, Cà Cam, Cơm Nấm Ruốc Cá Hồi . Mận Đỏ Tráng Miệng ✓ Lươn Fillet Nguyên Miếng. Phết nước tương tách muối rồi đút lò nướng 200 độ c, 15 Phút ✓ Cà cam cắt miếng ✓ Cải thìa cắt khúc vừa ăn đem hấp ✓ Cơm nấm với ruốc cá hồi	*Bún Cá Chép. Ăn Kèm Cà Rốt, Rau Mồng Tơi, Đậu Xanh Viên ✓ Đậu xanh ngâm qua đêm, đem hấp cho chín rồi tán nhuyễn, vo viên nhỏ ✓ Bún khô luộc chín mềm, rửa dưới nước lạnh, để ráo ✓ Cá chép fillet, ✓ Cà chua cắt miếng ✓ Đun dầu nóng, cho hành vào phi thơm, cho cà chua vào xào tái, thêm nước đun liu riu ✓ Khi sôi thả cá vào ✓ Cà rốt, rau mồng tơi cắt miếng vừa ăn đem hấp chín

Ngày 11	*Thịt Heo Xào Bắp Cải. Ăn Kèm Giá Đổ, Khoai Mật, Cà Tím Áp Chảo ✓ Thịt heo thái lát mỏng ✓ Đun dầu nóng, cho tỏi phi thơm, cho bắp cải và thịt heo vào xào cùng lúc ✓ Giá Đổ, Khoai Mật cắt khoanh đem hấp chín ✓ Cà tím hấp cho tái, sau đó đem áp chảo ✓	*Gà Ác Hầm Bắp Mỹ, Đậu Đen. Ăn kèm Bí Ngòi, Mì Somen, Việt Quất Tráng Miếng ✓ Đậu đen ngâm qua đêm ✓ Gà Ác để nguyên miếng (½ hoặc nguyên con) ✓ Bắp Mỹ cắt khoanh ✓ Cho tất cả vào hầm ✓ Gà chín lấy ra bóc thịt. Rau củ để riêng, chắt nước soup riêng ✓ Mì somen luộc chín, rửa dưới nước lạnh, để ráo ✓ Bí Ngòi cắt khoanh, hấp chín ✓
Ngày 12	*Chim Cút Chiên Bơ. Ăn Kèm Cơm Nắm Nước Tương Tách Muối, Cải Kale, Su Hào ✓ Chim cút cắt ½ con, ướp với nước tương tách muối, hành tím. ✓ Đun dầu nóng, 3 phần dầu 1 phần bơ. Cho cút vào chiên ✓ Đun chảo nóng, quét lớp dầu mỏng, lấy nước ướp cút đun riu lửa cho sôi rồi tắt bếp ✓ Cơm nắm, phết với nước sốt vừa làm ✓ Cải kale, su hào cắt vừa miếng, hấp chín	*Cá Chém Hấp. Ăn Kèm Cơm Nắm Hạt Gai Dầu, Rau Ngót, Khoai Sọ. Cam Tráng Miếng ✓ Cá chém để nguyên khoanh, hoặc fillet nguyên miếng ✓ Gừng đập dập, xả cắt khúc đập dập. Một phần để dưới nước, một phần rải lên trên mặt cá ✓ Hấp chín bóc thịt ✓ Cơm nắm với hạt gai dầu ✓ Rau ngót, khoai sọ cắt vừa miếng, hấp chín
Ngày 13	*Thịt Cừu Xào Hành Tây. Ăn Kèm Nui, Bắp Cải, Đậu Bắp. Thanh Long Tráng Miếng ✓ Thịt cừu lựa phần nạc, rửa với rượu giấm cho đỡ mùi. Rửa sạch lại với nước. Đem thái lát mỏng ✓ Hành tây cắt vừa miếng ✓ Đun dầu nóng, cho bơ tỏi vào phi thơm. Cho thịt cừu và hành vào xào cùng lúc ✓ Nui luộc chín, rửa dưới nước, để ráo, thêm dầu cho đỡ dính	* Cá Trê Chiên. Ăn kèm Cơm Nắm Rong Biển, Cà Chua Cam, Rau Muống. Đậu Tráng Miếng ✓ Cá trê chà muối, chanh cho hết nhớt, cắt khoanh, đem chiên. Chiên xong gỡ thịt sau ✓ Cơm nắm cuộn rong biển ✓ Cà chua cam cắt vừa miếng, rau muống cắt khúc đem luộc. ✓ Giữ lại nước rau muống làm nước soup

	✓ Bắp cải, đậu bắp, cắt vừa miếng đem hấp	
Ngày 14	*Cá Hồi Hấp Tương Sả. Ăn Kèm Cà Tím Áp Chảo, Đậu Hà Lan. Bơ Tráng Miệng ✓ Cá hồi fillet, phết nước tương tác muối lên trên ✓ Cho xả gừng đập dập, một phần dưới nước, một phần để lên trên mặt cá rồi đem hấp ✓ Cà tím cắt thanh, đem hấp cho tái, rồi áp chảo ✓ Đậu hà lan đem hấp chín	*Nui Đút Lò Phô Mai. Ăn kèm Đậu Đỏ, Khoai Lang, Su Hào. Lê Tráng Miệng ✓ Đậu đỏ ngâm qua đêm ✓ Nui luộc chín mềm, xả qua nước lạnh, để ráo. Sau đó rưới xiu dầu ăn trộn đều để nui không dính vào nhau ✓ Xếp nui vào khay, cho phô mai (Mozzarella) lên trên, Rắc lớp mỏng bột pho mai (Parmesan) lên trên cùng. ✓ Đút lò ở 250 độ C từ 7-10p ✓ Đậu đỏ, Khoai lang, su hào rửa sạch, cắt dạng vừa miếng. Sau đó hấp chín ✓ Đậu hấp xong lấy ra tán nhuyễn, nặn thành viên
Ngày 15	*Soup Đậu Cúc, Cá Lăng. Ăn Kèm Bông Cải Xanh, Bánh Mì Sandwich. Xoài Tráng Miệng ✓ Đậu Cúc hấp chín mềm, có thể đập hơi dập đậu ra ✓ Cá lăng fillet, tán nhỏ thịt ✓ Đun sôi nước, cho đậu cúc vào ✓ Khi sôi lại, cho một ít bột bắp vào khuấy đều ✓ Sau đó cho một quả trứng vào đánh tan, khuấy đều. ✓ Cho cá vào sau cùng ✓ Bánh mì có thể nướng sơ lại, cho bé chấm với soup ✓ Bông cải xanh cắt vừa miếng đem hấp chín ✓	* Đùi Gà Hầm Đậu Trắng, Táo Đỏ. Ăn Kèm Mì, Măng Tây, Cải Cúc. Bưởi Tráng Miệng ✓ Đùi gà để nguyên cái ✓ Táo đỏ rửa sạch, cho vào hầm cùng đùi gà ✓ Hầm xong chặt nước soup giữ lại ✓ Măng tây, cải cúc cắt vừa miếng, hấp chín ✓ Mì luộc chín mềm, rửa dưới nước lạnh, để ráo ✓ Chan nước soup lên mì hoặc cho bé húp canh riêng

Ngày 16	*Cá Tầm Nướng Xả. Ăn Kèm Khoai Lang, Cải Ngọt , Đậu Đũa. Nhấn Tráng Miệng ✓ Cá tầm Fillet, hoặc cắt khoanh. ✓ Xả thái lát mỏng, rắc lên trên rồi đút lò nướng 200 độ c, 20 Phút ✓ Chín vàng lóc thịt cá ✓ Khoai lang, cải ngọt, đậu đũa cắt vừa miếng đem hấp	*Nui Xào Thịt Heo Pho Mai. Ăn kèm Su Su, Đậu Bắp, Ớt Chuông. Đào Tráng Miệng ✓ Nui luộc chín mềm, rửa dưới nước lạnh, để ráo rồi thêm ít dầu ăn vào. ✓ Thịt heo thái lát mỏng ✓ Đun dầu, cho pho mai vào đun cho tan ra, cho nui và thịt heo vào xào cùng lúc ✓ Su su, đậu bắp, ớt chuông rửa sạch, cắt thành thanh nhỏ. Sau đó luộc hoặc hấp cho chín
Ngày 17	* Thịt Bò Hấp Gừng. Ăn kèm Cơm Nấm, Đậu Lướt Ván, Đậu Ngọt ✓ Thịt bò thái lát mỏng, hấp với gừng cho thơm ✓ Cơm vo viên ✓ Đậu hủ chiên lướt vát ✓ Đậu ngọt đem hấp chín mềm	*Tôm Cuộn Măng Tây Áp Chảo. Ăn kèm Cơm Cuộn Rong Biển, Bắp Cải Tím. Tráng Miệng Chà Là ✓ Tôm bóc vỏ, lột chỉ đen ở lưng ✓ Thêm hành tím vào tôm, băm nhuyễn ✓ Măng tây cắt khúc vừa ăn, hấp tái ✓ Lấy tôm cuộn măng tây, đem áp chảo ✓ Cơm cuộn rong biển ăn liền ✓ Bắp cải tím cắt miếng vừa ăn, đem hấp
Ngày 18	*Bắp Non Xào Tim Heo. Ăn Kèm Mì, Đậu Cô Ve. Nho Xanh Tráng Miệng ✓ Mì luộc chín mềm, rửa dưới nước lạnh, để ráo ✓ Tim heo thái lát mỏng ✓ bắp non chẻ miếng vừa ăn ✓ Đun dầu nóng, cho tỏi phi thơm, Cho tim và bắp vào xào chung. Thêm một chút nước bột bắp cho hơi sệt lại ✓ Chắt nước sốt rưới lên mì trộn đều ✓ Đậu cô ve cắt vừa ăn đem hấp	*Bánh Pancake Cá Chép Tần Ô. Ăn Kèm Rau Bí, Củ Cải, Bắp Nếp ✓ Cá chép fillet, lọc xương băm nhuyễn ✓ Tần ô băm nhuyễn ✓ Pha bột làm bánh pancake theo công thức trên gói bánh, trộn bột với cá chép, và rau tần ô ✓ Sử dụng chảo dày, quét lớp mỏng dầu ăn. Đem hỗn hợp trên đi áp chảo. ✓ Rau bí, củ cải, bắp nếp cắt miếng vừa ăn đem hấp

Ngày 19	*Thịt Gà Luộc. Ăn kèm Cơm Nấm Pho Mai Rắc, Đậu Ngọt, Đậu Hũ Non Sốt Táo ✓ Thịt Gà luộc nguyên miếng, chín xong xé sợi ✓ Cơm vo viên, lấy pho mai rắc chảo rắc lên ✓ Đậu ngọt hấp chín ✓ Táo cắt hạt lựu, bỏ lõi, ✓ Bắt ít nước, đun táo riêu lửa đến lúc sôi, thêm một ít bột quế, một chút xíu bột nghệ. Đun cho đến khi mềm xốp lấy ra xay nhuyễn ✓ Sốt táo dư bảo quản ngăn mát 3 ngày. Ngăn đông 3 tháng ✓ Đậu hũ non hấp lại cho nóng, rồi rưới sốt táo lên trên	* Lươn Xào Ớt Chuông. Ăn Kèm Bông Cải. Thanh Long Tráng Miệng ✓ Lươn fillet nguyên miếng ✓ Ớt chuông cắt thanh nhỏ ✓ Đun dầu nóng, phi tỏi thơm, cho ớt chuông vào xào trước, lươn bỏ vào sau ✓ Bông cải rửa sạch, cắt thành thanh nhỏ. Sau đó luộc hoặc hấp cho chín
Ngày 20	*Cá Chém Cuộn Măng Tây. Ăn Kèm Bánh Bao, Súp Lơ Baby. Cam Tráng Miệng ✓ Măng tây rửa sạch, lấy phần ngon. Hấp tái ✓ Cá chém lọc xương lấy thịt, thái mỏng, dài rồi quấn đều quanh cuộn măng tây. Sau đó chiên hoặc áp chảo ✓ Súp lơ cắt vừa miếng đem hấp ✓ Bánh bao không nhân mang đi hấp	*Mì, Hành Tây, Mướp, Đậu Đũa, Bí Đỏ. Xoài Tráng Miệng ✓ Mì luộc chín mềm ✓ Hành tây, mướp, đậu đũa, bí đỏ rửa sạch, cắt thành thanh nhỏ. Sau đó luộc hoặc hấp cho chín
Ngày 21	*Cá Lóc Xào Giá. Ăn Kèm Cà Rốt, Lặc Lè. Chuối Tráng Miệng ✓ Cá lóc lọc xương lấy thịt, thái lát mỏng, đem xào cùng giá ✓ Cà rốt, lặc lè rửa sạch, cắt dạng thanh. Sau đó luộc hoặc hấp cho chín	* Cá Hồi Nướng Pho Mai. Ăn Kèm Bắp Cải, Bí Xanh. Lê Tráng Miệng ✓ Nui luộc chín mềm, rửa dưới nước lạnh, để ráo, thêm dầu ✓ Cá hồi Fillet nguyên miếng, Rắc lớp mỏng bột pho mai (Parmesan) lên trên. ✓ Đút lò nướng 200 độ c, 15 phút ✓ Bắp cải, bí xanh, cắt thành thanh nhỏ. Sau đó luộc hoặc hấp cho chín

Ngày 22	*Tôm Hấp. Ăn Kèm Khoai Tây, Đậu Đũa, Xoài Tráng Miệng ✓ Tôm làm sạch, đem luộc/hấp, bóc vỏ ✓ Khoai tây luộc/hấp chín, tán nhuyễn, trộn với tôm, nặn thành viên dẹt ✓ Đậu đũa cắt khúc, đem luộc/hấp	*Soup Đậu Lăng Cá Lóc. Ăn Kèm Khoai Lang, Bí Đỏ. Cherry Tráng Miệng ✓ Đậu Lăng Ngâm Qua Đêm. Đem hấp chín mềm ✓ Cá lóc fillet, tán nhỏ thịt ✓ Đun sôi nước, cho đậu lăng vào ✓ Khi sôi lại, cho một ít bột bắp vào khuấy đều ✓ Sau đó cho một quả trứng vào đánh tan, khuấy đều. ✓ Cho cá vào sau cùng ✓ Khoai lang, bí đỏ, cắt vừa miếng đem hấp chín
Ngày 23	*Thịt Dê Xào Sake. Ăn Kèm Cơm Nấu Nước Tương, Bí Xanh. Táo Tráng Miệng ✓ Thịt dê lựa phần nạc, rửa với rượu giấm cho đỡ mùi. Rửa sạch lại với nước. Đem thái lát mỏng ✓ Sake cắt miếng vừa ăn ✓ Đun dầu nóng, cho tỏi vào phi thơm. Cho sake vào xào trước cho tái, thịt dê cho vào sau ✓ Thịt cừu hấp với ít gừng, xé nhỏ ✓ Sake cắt miếng nhỏ. Đem xào cùng thịt cừu cho chín ✓ Bí xanh rửa sạch, cắt dạng thanh. Sau đó luộc hoặc hấp cho chín ✓ Táo cắt miếng nhỏ	*Bánh Pancake Cá Chém Cải Thì. Ăn kèm Dưa Leo, Cà Chua, Cải Thì. Bánh Flan Tráng Miệng ✓ Cá chém fillet, lọc xương băm nhuyễn ✓ Cải Thì băm nhuyễn ✓ Pha bột làm bánh pancake theo công thức trên gói bánh, trộn bột với cá chép, và rau cải thì ✓ Sử dụng chảo dày, quét lớp mỏng dầu ăn. Đem hỗn hợp trên đi áp chảo. ✓ Dưa leo, cà chua cắt miếng vừa ăn.
Ngày 24	*Sườn Non Hầm Bắp Mỹ, Cà Rốt. Ăn Kèm Bún, Bó Xôi. Dưa Hấu Tráng Miệng ✓ Bún luộc chín mềm, rửa dưới nước lạnh, để ráo ✓ Sườn non chặt khúc ✓ Bắp Mỹ, cà rốt cắt miếng vừa ăn.	* Xôi Đậu Phộng Lá Dứa. Ăn Kèm Đùi Gà Chiên, Dưa Leo. Sữa Chua Tráng Miệng ✓ Đậu phộng lựa hạt chắc ngon ✓ Pha 3 phần nếp 1 phần gạo ✓ Cho nước dứa vào nấu, canh nước giống như nấu cơm bình thường,

	Đem hầm cùng sườn non ✓ Hầm xong chặt nước soup riêng ăn với bún ✓ Bỏ xôi cắt khúc đem hấp chín	thêm một ít lá dứa cho thơm ✓ Dùng nồi cơm điện để nấu. Nhấn nút cook, khi chuyển sang chế độ warm thì mở nắp. Cho một ít mỡ gà, mỡ heo hoặc dầu ăn vào, khuấy đều ✓ Đóng nắp, bật chế độ cook lại, đợi đến khi xôi chín ✓ Đùi gà luộc hoặc chiên vừa tới ✓ Dừa leo cắt miếng vừa ăn
Ngày 25	* Sườn Non Hầm Su Su, Cà Rốt. Ăn Kèm Bánh Mì Sandwich. ✓ Sườn non rửa sạch, đem hầm cùng su su, cà rốt. Sườn non nhừ, vớt ra gỡ lấy thịt. Phần củ vẫn giữ lại để bé ăn cùng ✓ Bánh mì cán mỏng, cuộn và cắt từng khoanh	*Mì Sốt Đậu Đỏ, đậu đỏ, măng tây, bắp non ✓ Đậu đỏ ngâm qua đêm ✓ Mì luộc chín mềm, rửa dưới nước lạnh, để ráo, thêm dầu cho đỡ dính ✓ Hấp đậu cho chín mềm, xay nhuyễn để dạng sệt. Rưới lên mì trộn đều ✓ Măng tây, bắp non cắt vừa miếng đem hấp
Ngày 26	*Thịt Bò Băm Viên Nấu Cà. Ăn Kèm Bún, Cà Chua, Dừa Leo. Mận Tráng Miệng ✓ Bún luộc chín mềm, rửa dưới nước lạnh, để ráo ✓ Thịt bò băm với hành tím, nặn thành viên dẹt. Đem chiên hoặc áp chảo ✓ Cà chua băm/xay nhuyễn. Nấu cùng với ít nước, thêm thịt viên vào đảo đều ✓ Dừa leo rửa sạch, cắt dạng thanh	*Bánh Mì Sandwich kẹp Ruốc Cá Hồi. Ăn Kèm Bí Ngòi, Cà Chua. Chuối Tráng Miệng ✓ Bánh mì cán mỏng ✓ Cà chua cắt miếng ✓ Kẹp ruốc, cà chua vào bánh mì, cắt thành từng miếng vừa ăn ✓ Bí ngòi rửa sạch, đem luộc/hấp ✓ Chuối cắt miếng nhỏ
Ngày 27	*Trứng Gà Chiên Đậu Cô Ve. Ăn kèm Nui, Đậu Hà Lan, Bí Đỏ. Bánh Quy Tráng Miệng ✓ Nui luộc chín mềm, rửa dưới nước lạnh, để ráo nước, thêm dầu cho đỡ dính	* Chạo Sả Cá rô Phi . Ăn Kèm Cơm Nắm, Su Su, Cải Ngồng. Xoài Tráng Miệng ✓ Cá rô phi nạo thịt, lọc lại xương ✓ Băm hành tím bỏ vào cá, xong quét nhuyễn

	✓ Trứng gà đánh cho bông lên ✓ Đậu cô ve băm nhuyễn, trộn với trứng. Đem chiên chín ✓ Đậu Hà Lan, bí đỏ rửa sạch, đem luộc/hấp	✓ Xả cắt khúc, bóp cá quanh xả, đem hấp hoặc đút lò nướng 200 độ c, 15 phút ✓ Su su, cải ngồng, cắt khúc đem hấp chín
Ngày 28	*Thịt Vịt Hấp gừng.Ăn Kèm Bí Ngòi, Cà Chua Bi, Cơm Nấm ✓ Thịt vịt để nguyên miếng, rửa với rượu giấm cho hết mùi, rửa sạch lại với nước ✓ Đem hấp với ít gừng, xé nhỏ. ✓ Bí ngòi cắt khúc, đem luộc/hấp ✓ Cà chua bi cắt múi nhỏ ✓ Cơm vo viên	*Soup Hạt Diêm Mạch Cá Bông Lau. Ăn kèm Bông Cải Xanh, Khoai Lang. Kiwwi Tráng Miệng ✓ Diêm mạch Ngâm 1 tiếng. Đem hấp chín mềm ✓ Cá Bông Lau, tán nhỏ thịt ✓ Đun sôi nước, diêm mạch vào ✓ Khi sôi lại, cho một ít bột bắp vào khuấy đều ✓ Sau đó cho một quả trứng vào đánh tan, khuấy đều. ✓ Cho cá vào sau cùng ✓ Bông Cải Xanh, Khoai lang cắt vừa miếng, đem hấp chín
Ngày 29	*Cá Basa Nướng Mía. Ăn Kèm Cơm Nấm Rong Biển, Rau Tần Ô, Mướp ✓ Cá basa cắt khoanh, làm sạch ruột ✓ Mía cắt miếng nhỏ, nhét vào giữa cá ✓ Phết một lớp bột sả lên mặt cá rồi đem đút lò nướng 200 độ c. 15 phút ✓ Cơm nấm rong biển ăn liền ✓ Rau tần ô, mướp cắt miếng vừa ăn, đem hấp chín ✓	*Bánh Pancake Cá Lóc Rau Ngót. Ăn Kèm Bắp Nếp, Lắc Lè. Tráng Miệng Chè Đậu Xanh ✓ Cá lóc fillet, lọc xương băm nhuyễn ✓ Rau ngót băm nhuyễn ✓ Pha bột làm bánh pancake theo công thức trên gói bánh, trộn bột với cá lóc, và rau ngót ✓ bắp nếp cắt khoanh, lắc lè cắt miếng vừa ăn, đem hấp ✓ Tráng miệng chè đậu xanh
Ngày 30	*Cá Chép Hấp Hành. Ăn Kèm Cà Tím Áp Chảo, Đậu Hà Lan. Bơ Tráng Miệng ✓ Cá chép luộc/hấp chín, xé nhỏ ✓ Cà tím rửa sạch, cắt dạng thanh. Sau đó áp chảo	* Thịt Heo Luộc. Ăn kèm Mì, Rau Mồng Tơi, Bí Non. Thanh Long Tráng Miệng ✓ Thịt heo trụng qua, bỏ nước đầu Luộc xong thái lát mỏng, khi luộc bỏ thêm chút hành tím cho thơm.

	✓ Đậu Hà Lan luộc/hấp chín mềm	✓ Giữ lại nước luộc làm nước soup ✓ Mì luộc chín mềm ✓ Rau mồng tơi, bí non rửa sạch, cắt khúc. Sau đó luộc hoặc hấp cho chín
--	--	---

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:** Ưc gà, Đùi Gà, Trứng Gà Non, Trứng Gà Ta
- **Thịt Vịt:** Ưc 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 Chém.
- 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).

Thời gian	Món 1	Món 2
Ngày 1	*Tôm Cuộn Cải Ngọt. Ăn Kèm Cà Rốt, Bắp Cải. Cam Tráng Miệng ✓ Tôm băm nhuyễn ✓ Cải ngọt lấy phần lá, cuộn với tôm. Đem hấp chín ✓ Cà rốt, bắp cải cắt miếng vừa ăn đem hấp	*Nui Xào Thịt Bò. Ăn Kèm Măng Tây, Bắp Non. Dưa Hấu Tráng Miệng ✓ Nui luộc chín mềm, rửa dưới nước lạnh, để ráo, thêm dầu trộn đều ✓ Thịt bò thái lát mỏng ✓ Đun dầu nóng, cho bơ, tỏi phi thơm, cho nui xào trước, thịt bò cho vào sau ✓ Măng tây, bắp non cắt miếng vừa ăn đem luộc/hấp chín
Ngày 2	*Soup Cua Yến Mạch Nấm Bào Ngư. Ăn Kèm Bông Cải Xanh, Bánh Mì Sandwich	*Thịt Heo Viên Đậu Đỏ. Ăn Kèm Củ Dền, Củ Cải Đường, Đậu Cô Ve. Mận Tráng Miệng

	✓ Nấm bào ngư cắt hạt lựu ✓ Cua hấp chín, bóc vỏ tách thịt ✓ Đun sôi nước, cho nấm vào nấu nhỏ lửa. ✓ Khi sôi lại, cho một ít bột bắp vào khuấy đều ✓ Sau đó cho yến mạch, một quả trứng vào đánh tan, khuấy đều. ✓ Cho thịt cua vào sau cùng ✓ Bánh mì cắt bỏ phần rìa lấy ruột mềm ✓ Bông cải xanh cắt miếng vừa hấp chín	✓ Đậu đỏ ngâm qua đêm, hấp chín rồi xay nhuyễn ✓ Thịt heo xay, trộn cùng đậu đỏ. Đem hấp chín - Củ dền, đậu cô ve, củ cải đường cắt vừa ăn đem hấp chín
Ngày 3	*Cơm Nấm Ruốc Cá Hồi. Ăn Kèm Cải Ngọt, Đậu Bắp, Trứng Cút Luộc. Chuối Tráng Miệng ✓ Cơm trộn ruốc cá hồi rồi vo viên tròn ✓ Cải ngọt, đậu bắp, cắt miếng vừa ăn, đem hấp chín - Trứng cút đem luộc	* Đùi Gà Nướng Tương. Ăn kèm Mì, Đậu Que, Khoai Mỡ. Trà Hoa Quả ✓ Đùi gà rửa sạch để nguyên cái ✓ nước tương tách muối, cho thêm ít bột xà, dầu ăn, hành băm trộn đều. ✓ quét sốt tương phủ lên mặt gà rồi đem nướng ✓ Mì nấu chín mềm, rửa dưới nước lạnh, để ráo, thêm chút dầu ăn trộn đều cho đỡ dính ✓ Đậu Que, Khoai mỡ cắt miếng vừa ăn, đem hấp chín
Ngày 4	*Thịt Cừu Xào Bông Cải Xanh Cà Chua Bì. Ăn Kèm Cơm Nấm, Khoai Lang . Táo Tráng Miệng ✓ Thịt cừu để nguyên miếng, rửa với rượu giấm, rồi rửa sạch lại với nước - Đem hấp tái, với ít gừng, thái miếng mỏng. ✓ Bông cải, cà chua cắt miếng vừa ăn, đem xào cùng thịt cừu ✓ Cơm vo viên - Khoai lang cắt miếng vừa ăn, đem hấp chín	*Cá Diêu Hồng Xào Ớt Chuông. Ăn Kèm Bún, Rau Muống, Măng Tây. ✓ Bún luộc chín mềm, rửa dưới nước lạnh, để ráo, thêm chút dầu ăn trộn đều cho đỡ dính ✓ Cá diêu hồng fillet ✓ Ớt chuông cắt miếng vừa ăn. ✓ Đun dầu nóng, cho ít hành vào phi thơm, cho ớt chuông vào xào trước, gần chín cho cá vào đảo đều, tắt bếp ✓ Rau muống, măng tây cắt miếng vừa ăn, đem hấp chín

Ngày 5	*Trứng Hấp Nấm Cà Rốt. Ăn Kèm Cơm Nấm, Bí Đỏ, Cải Thảo ✓ Trứng gà đánh tan ✓ Nấm mèo ngâm 30 phút, rồi thái sợi ✓ Cà rốt băm nhuyễn. Trộn trứng, nấm mèo, cà rốt, đem hấp chín ✓ Bí đỏ, cải thảo cắt miếng vừa ăn, đem hấp chín ✓	*Lươn Xào Nghệ. Ăn kèm Cơm Nấm Hạt Chia, Cải Thì, Mướp ✓ Lươn Fillet nguyên miếng ✓ Đun dầu nóng, cho ít tỏi băm vào phi thơm, cho nghệ vào tào đều cho ra màu ✓ Thêm một ít nước. Cho lươn vào xào nhỏ lửa, lúc khô nước lại tắt bếp ✓ Cơm nấm hạt chia ăn liền ✓ Cải thì, mướp cắt miếng vừa ăn, đem hấp chín
Ngày 6	* Bánh Canh Sườn Non Đậu Xanh Khoai Tây. Ăn kèm Giá Đổ. Trà Lúa Mạch Tráng Miệng ✓ Đậu xanh ngâm qua đêm ✓ Bánh canh luộc chín mềm, rửa dưới nước lạnh, để ráo, thêm chút dầu ăn trộn đều cho đỡ dính ✓ Khoai tây gọt vỏ cắt miếng vừa ăn ✓ Sườn non rửa sạch, đem hầm cùng đậu xanh, khoai tây. ✓ Giá đổ đem hấp	* Cá Hồi Sốt Cam. Ăn Kèm Cơm Yến Mạch Phô Mai, Cải Kale. Cherry Tráng Miệng ✓ Yến mạch nấu với nước theo tỉ lệ 1:1.5 cho chín. Bắc xuống, rắc phô mai ✓ Cá hồi fillet nguyên miếng áp chảo ✓ Cho nước cam, xả cắt khúc đun nhỏ lửa đến khi sôi liu riu, ✓ Thêm hỗn hợp bột bắp và nước vào, đun riu lửa, khuấy đều tay đến khi đạt độ sệt vừa ý ✓ Rưới sốt cam vào cá
Ngày 7	*Thịt Vịt Hấp gừng. Ăn Kèm Bắp Cải, Rau Dền, Măng Tây. Thanh Long Tráng Miệng ✓ Thịt vịt thái miếng vừa ăn. ✓ Gừng xắt sợi, một ít thả dưới nước, một ít rắc lên thịt vịt đem hấp ✓ Bắp cải, Rau dền, măng tây cắt miếng vừa ăn, đem hấp chín ✓	* Trứng Gà Non Hấp. Ăn Kèm Bánh mì sandwich, Cải Thì, Bí Xanh. Táo Tráng Miệng ✓ Bánh mì sandwich cắt rìa, cán mỏng ✓ Trứng gà non hấp chín mềm. Cắt miếng nhỏ ✓ Cải thì, bí xanh đem luộc/hấp chín
Ngày 8	* Cháo Ếch Singapore. Ăn Kèm Đậu Rong, Bông Bí, Cháo Trắng	*Cá Chém Xào Ớt Chuông, Đậu Bắp, Cà Chua . Ăn Kèm Cơm Rắc Phô Mai

	✓ Ếch cắt miếng vừa ăn, đem ướp cùng nước tương tách muối, hành tím ✓ Xả cắt khúc lớn ✓ Đun dầu nóng, cho xả vào xào đều, cho ếch vào xào một chút. ✓ Thêm nước vào kho riêu lửa, khi chín lựa xả ra riêng ✓ Gạo pha thêm chút bột nếp, rang cho thơm, đem nấu cháo tỉ lệ nước 1:8 giống như cháo ếch ✓ Đậu rồng, bông bí cắt miếng vừa ăn, đem hấp chín	✓ Cá Fillet nguyên miếng ✓ Ớt chuông, đậu bắp, cà chua cắt miếng vừa ăn ✓ Đun dầu nóng, cho ít hành vào phi thơm - Đem xào chín hỗn hợp trên ✓ Cơm vo viên, rắc phô mai lên trên
Ngày 9	*Chim Cút Chiên Bơ. Ăn Kèm Bánh Mì Sandwich, Bông Cải Xanh, Bí Đỏ ✓ Chim cút cắt ½ con, ướp với nước tương tách muối, hành tím. ✓ Đun dầu nóng, 3 phần dầu 1 phần bơ. Cho cút vào chiên ✓ Đun chảo nóng, quét lớp dầu mỏng, lấy nước ướp cút đun riêu lửa cho sôi rồi tắt bếp ✓ Bông cải, bí xanh cắt miếng vừa ăn, đem hấp chín ✓ Bánh mì cán mỏng	* Tôm Đút Lò Phô Mai. Ăn kèm Nui, Cà Chua, Bí Ngòi. Chuối Tráng Miệng ✓ Nui nấu chín mềm, rửa dưới nước lạnh, để ráo, thêm dầu ăn trộn đều cho đỡ dính ✓ Tôm bóc vỏ, lột chỉ đen, khứa thịt ✓ Xếp tôm vào khay, cho phô mai (Mozzarella) lên trên, Rắc lớp mỏng bột phô mai (Parmesan) lên trên cùng. ✓ Đút lò ở 250 độ C từ 7-10p ✓ Cà Chua cắt miếng vừa ăn ✓ Bí ngòi cắt miếng vừa ăn, đem hấp chín
Ngày 10	* Cá Tầm Nướng Xả. Ăn kèm Bánh Pancake, Súp Lơ baby, Cải Kale ✓ Cá tầm ướp với bột xả, phết dầu ăn lên trên, đút lò nướng ✓ Có gói bột làm bánh Pancake pha sẵn, mẹ mua nguyên gói về dùng dần. Chỉ cần pha nước theo hướng dẫn rồi đổ bánh rất đơn giản ✓ Súp lơ baby, cải Kale cắt miếng vừa ăn, đem hấp chín	*Xôi Đậu Xanh Nước Cốt Dừa. Ăn Kèm Gà Hấp. Táo Tráng Miệng ✓ Đậu xanh ngâm qua đêm ✓ Pha 3 phần nếp 1 phần gạo ✓ Cho nước dừa vào, canh nước giống như nấu cơm bình thường, thêm một ít lá dứa cho thơm ✓ Dùng nồi cơm điện để nấu. Nhấn nút cook, khi chuyển sang chế độ warm thì mở nắp. Cho một ít mỡ gà, mỡ heo hoặc dầu ăn vào, khuấy đều ✓ Đóng nắp, bật chế độ cook lại, đợi đến khi xôi chín

		✓ Thịt gà hấp chín, xé sợi
Ngày 11	*Cá Lăng Hấp Gừng. Ăn Kèm Củ Dền, Bí Ngòi. Trà Hoa Quả Tráng Miệng ✓ Cá lăng nguyên khoanh hấp với ít gừng, xé nhỏ ✓ Củ dền, bí ngòi cắt miếng vừa ăn, đem hấp chín	*Soup cá thu đậu cúc, bánh mì sandwich, khoai môn, mỏng tươi, sơi ✓ Đậu cúc hấp chín rồi tán dập ✓ Cá thu hấp xả rồi tách thịt ✓ Đun nước sôi, thả đậu cúc vào ✓ Khi nào sôi lại, cho một ít nước bột bắp vào khuấy đều ✓ Sau đó cho một quả trứng vào đánh tan, khuấy đều. ✓ Cho cá thu vào sau cùng ✓ Bánh mì chấm với soup ✓ Mỏng tươi, khoai môn Cắt vừa ăn, đem hấp chín
Ngày 12	*Trứng Non Xào Cải Thảo Hành Tây. Ăn Kèm Cà Rốt, Nho, Cơm Nấm Rong Biển ✓ Trứng gà non luộc/hấp. Cắt miếng nhỏ ✓ Cải thảo, hành tây cắt miếng vừa ăn ✓ Đun dầu nóng, cho bơ tỏi băm vào phi thơm. Cho hành tây, cải thảo vào xào trước, hành tây, trứng cho vào sau ✓ Cà rốt Cắt vừa ăn, đem hấp chín ✓ Cơm vo viên, nấm với rong biển ăn liền	*Mì Xào Tim Heo, Bắp Non. Ăn Kèm Đậu Bắp, Giá Đổ ✓ Mì luộc chín mềm, rửa dưới nước lạnh, để ráo nước ✓ Tim Heo rửa với muối, rửa sạch với nước, thái lát mỏng ✓ bắp non chẻ vừa ăn ✓ Đun dầu nóng, cho tỏi vào phi thơm, cho bắp non vào xào. Cho tim heo vào sau - Thêm một ít nước bột bắp, cho món xào hơi sệt. ✓ Cho mì ra bát, rưới nước sốt món xào lên trên trộn đều ✓ Phần tim và rau củ lấy ra dùng riêng ✓ Giá Đổ, Đậu bắp Cắt vừa ăn, đem hấp chín
Ngày 13	*Thịt Heo Nhồi Bí Xanh Hấp. Ăn Kèm Cơm Yến Mạch, Rau Ngót, Khổ Qua Xào Trứng ✓ Thịt heo băm nhuyễn với hành tím,	*Cá Chép Sốt Cà. Ăn kèm Cơm Nấm Mè, Cà Rốt, Bắp Mỹ. Lê tráng Miệng ✓ Cá Chép Fillet nguyên miếng, đem chiên giòn

	✓ Bí xanh gọt vỏ, cắt khoanh, bỏ ruột. Nhét thịt heo vào khoanh bí, đem hấp ✓ Yến mạch nấu giống như cơm bình thường, có thể trộn 1 phần yến mạch, 1 phần gạo ✓ Rau ngót lặt lá, nấu với nước dạng canh ✓ Khô qua xào với trứng	✓ Cà chua chẻ miếng, bỏ hạt ✓ Đun dầu nóng, cho hành băm vào phi thơm, bỏ cà chua vào xào Thêm một ít nước bột năng cho cà sệt lại ✓ Đổ sốt lên cá ✓ Cơm vo viên. Rang mè cho thơm rắc lên cơm ✓ Bắp mỹ cắt khoanh, cà rốt Cắt vừa ăn, đem hấp chín
Ngày 14	*Soup Hạt Diêm Mạch Thịt Gà. Ăn Kèm Bông Cải Xanh, Khoai Lang. Dưa Hấu Tráng Miệng ✓ Thịt gà luộc chín, xé sợi ✓ lấy nước luộc thịt gà đun sôi lại, cho một ít bột bắp vào khuấy đều ✓ Sau đó cho yến mạch, một quả trứng vào đánh tan, khuấy đều. ✓ Cho thịt gà xé vào sau cùng ✓ Bông cải xanh, khoai lang Cắt vừa ăn, đem hấp chín	*Cá Hồi Chiên Sả. Ăn kèm Bánh Bao Sữa Hấp, Hoa Thiên Lý, Su Hào. Việt Quất Tráng Miệng ✓ Cá Hồi fillet nguyên miếng ✓ Đun dầu nóng, cho sả cắt khúc vào, thả cá hồi vào chiên ✓ Bánh bao đem hấp ✓ Hoa thiên lý, Su Hào Cắt vừa ăn, đem hấp chín
Ngày 15	*Cá Chẻm Băm Viên. Ăn kèm Cà Tím, Lặc Lè Áp Chảo, Cà Chua ✓ Các chẻm lọc xương lấy thịt, băm nhuyễn với hành tím, vo viên. Đem hấp hoặc chiên ✓ Cà tím, lặc lè cắt khoanh, hấp tái rồi đem áp chảo ✓ Cà chua cắt miếng vừa ăn	*Bồ Câu Hầm KỶ TỬ Táo Đỏ. Ăn Kèm Khoai Tây, Bầu ✓ Bồ câu cắt 1/2 hoặc 1/4 con ✓ Táo đỏ 2 quả, một nhúm nhỏ kỷ tử. Đem rửa sạch rồi hầm chung cùng bồ câu ✓ Hầm xong chắt nước soup riêng ✓ Khoai tây, bầu Cắt vừa ăn, đem hấp chín
Ngày 16	* Ghe Hấp. Ăn kèm Nui, Bí Ngòi, Su Su. Xoài Tráng Miệng ✓ Ghe hấp với xả, bóc thịt ✓ Nui luộc chín mềm, rửa dưới nước lạnh, để ráo nước, thêm chút dầu ăn trộn đều cho đỡ dính ✓ Bí ngòi, su su Cắt vừa ăn, đem hấp chín	* Bánh mì sandwich Phết Sốt Cá Lăng Rau Củ. Kiwi Tráng Miệng ✓ Bánh mì bỏ phần rìa, cán mỏng ✓ 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 pho

		mai. Quét hỗn hợp lên bề mặt bánh mì, cuộn tròn ✓ Cắt miếng vừa ăn ✓ Một phần cà rốt còn lại cắt dạng thanh luộc/hấp chín
Ngày 17	*Ốc Heo Chưng Bí Non. Ăn kèm Mì, Cải Cầu Vồng. Rau Câu Tráng Miệng ✓ Bí non cắt nấp, bỏ ruột ✓ Hành băm, gừng băm ✓ Ốc heo bóc gân máu, cho vào bí non, rắc hành và gừng lên trên. Đóng nắp lại đem hấp 20 phút ✓ Mì luộc chín mềm, rửa dưới nước lạnh, để ráo nước ✓ Cải Cầu vồng Cắt vừa ăn, đem hấp chín	*Gà Ác Hầm Táo Đỏ Kỷ Tử. Ăn Kèm Cơm Nấm Hạt Chia, Cà Chua, Bắp Cải Trắng ✓ Gà ác cắt 1/2 hoặc 1/4 con ✓ Táo đỏ 2 quả, một nhúm nhỏ kỷ tử. Đem rửa sạch rồi hầm chung cùng bồ câu ✓ Hầm xong chặt nước soup riêng ✓ Cơm nấu với hạt chia ✓ Cà chua cắt vừa miếng bỏ hạt - Bắp cải trắng Cắt vừa ăn, đem hấp chín
Ngày 18	*Soup Trứng Chép Rong Biển. Ăn Kèm Khoai Lang Tím, Cải Ngồng. Sữa Chua Tráng Miệng ✓ Đun sôi nước, cho rong biển vào nấu nhỏ lửa. ✓ Khi sôi lại, cho một ít bột bắp vào khuấy đều ✓ Sau đó cho trứng cá chép vào ✓ Khoai lang tím, cải ngồng Cắt vừa ăn, đem hấp chín	* Sườn Non Hầm Bắp Ngọt. Ăn kèm Nui, Mồng Tơi. Bưởi Tráng Miệng ✓ Nui luộc chín mềm, rửa dưới nước lạnh, để ráo nước, thêm chút dầu ăn trộn đều cho đỡ dính ✓ 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 Xào Bí Ngòi. Ăn kèm Cơm Nấm Pho Mai Rắc, Cải Thảo. Nho Tráng Miệng ✓ Thịt bò thái lát mỏng ✓ Bí ngòi cắt vừa miếng ✓ Đun dầu nóng, cho tỏi băm vào phi thơm, cho bí ngòi vào xào trước, thịt bò cho vào sau. ✓ Cơm vo viên rồi rắc pho mai lên trên ✓ Cải thảo luộc/hấp chín	*Cá Bớp Kho Nước Tương. Ăn Kèm Cơm Nấm, Bí Đỏ, Tần Ô. Lê Tráng Miệng ✓ Cá Bớp cắt khoanh, ướp với hành tím, nước tương tách muối ✓ Đun dầu nóng, cho hành băm vào phi thơm, cho cá vào kho riêu lửa ✓ Cơm vo viên ✓ Bí Đỏ, Tần Ô Cắt vừa ăn, đem hấp chín

Ngày 20	*Thịt Heo Sốt Đậu Hủ Non Nấm Đút Lò. Ăn kèm Mì, Cải Dún. Nho Đen Tráng Miệng ✓ Thịt heo băm nhuyễn với hành tím ✓ Nấm rơm, nấm linh chi xắt hạt lựu ✓ Đun dầu nóng, phi tỏi, cho nấm và thịt vào xào ✓ Thêm nước bột năng pha loãng, cho món xào hơi sệt lại ✓ Đậu hủ non cắt miếng vừa ăn, ✓ Đổ món xào lên trên ✓ Gói vào giấy bạc, đút lò 10p, 250 độ C ✓ Mì luộc chín mềm, rửa dưới nước lạnh, để ráo nước ✓ Cải dún Cắt vừa ăn, đem hấp chín	* Cá Bông Lau Chiên. Ăn Kèm Cơm đậu lăng, Canh Bông Bí, Su Su. ✓ Đậu lăng ngâm qua đêm ✓ Trộn 1 phần gạo, 1 phần đậu nấu cơm rồi vo viên ✓ Cá bông lau cắt khoanh hoặc fillet nguyên miếng rồi đem chiên - Bông Bí, Su Su Cắt hạt lựu, đem luộc với nước làm canh
Ngày 21	*Mồng Tơi Cuộn Tôm Thịt. Ăn kèm Khoai Mật, Củ Cải Đường. Bơ Tráng Miệng ✓ Tôm bóc vỏ, bỏ chỉ lưng ✓ Thịt băm nhuyễn ✓ Băm hành tím, trộn chung với tôm thịt. giã nhuyễn cho quết lại ✓ Mồng tơi lấy phần lá, cuộn với tôm thịt . Đem hấp chín ✓ Khoai mật, Củ Cải Đường, Cắt vừa ăn, đem hấp chín	*Cá Tầm Băm Viên. Ăn kèm Đậu Cô Ve, Ớt Chuông. Dưa Hấu Tráng Miệng ✓ Cá tầm fillet, băm nhuyễn với hành tím, một ít bột xà. - Vo viên dẹt. Đem chiên hoặc hấp chín ✓ Đậu cô ve, ớt chuông đem luộc/hấp chín ✓ Dưa hấu cắt miếng nhỏ
Ngày 22	*Cá Chép Xào Bầu. Ăn Kèm Cơm Nấm Rong Biển, Cải Thảo. Kiwi Tráng Miệng ✓ Cá Chép Fillet nguyên miếng ✓ Bầu cắt thanh ✓ Đun dầu nóng, cho hành vào phi thơm. Cho bầu vào xào trước, cho cá chép vào sau, đảo nhẹ tay ✓ Cơm vo viên, bọc rong biển ăn	*Thịt Cừu Viên Đậu Tương. Ăn kèm Khoai Lang, Măng Tây. Mận Tráng Miệng ✓ Đậu xanh ngâm qua đêm - Hấp chín, tán nhuyễn ✓ Thịt cừu rửa với rượu giấm cho đỡ mùi, rửa sạch lại với nước. ✓ Xay nhuyễn thịt cừu, trộn cùng đậu xanh. Ướp một chút nước tương tác

	liền ✓ Cải thảo Cắt vừa ăn, đem hấp chín	muối, tỏi băm Đem Hấp Chín ✓ Khoai lang, măng tây Cắt vừa ăn, đem hấp chín
Ngày 23	* Cá Lóc Hấp Xả. Ăn kèm Cơm Yến Mạch, Bí Ngòi, Cải Thìa. Bơ Tráng Miệng ✓ Cá lóc cắt khoanh, hoặc fillet nguyên miếng. Đem hấp xả cho thơm. Hấp xong lóc thịt ✓ Yến mạch nấu như nấu cơm bình thường. Hoặc trộn với gạo tỉ lệ 1:1 rồi nấu ✓ Bí ngòi, cải thìa Cắt vừa ăn, đem hấp chín	* Cá rô Phi Lăn Bột Chiên. Ăn kèm Cơm Diêm Mạch, Súp Lơ Baby, Bí Xanh. Táo Tráng Miệng ✓ Hạt diêm mạch nấu với nước cho chín sệt giống như cơm nát ✓ Cá Fillet nguyên miếng, lăn với bột rồi đem chiên vàng ✓ Súp lơ baby, bí xanh rửa sạch, Cắt dạng thanh đem hấp chín ✓
Ngày 24	*Lươn Hấp Xả gừng. Ăn kèm Cơm Nấm Mè, Bắp Cải, Cà Chua Bì, Dưa Leo. Táo Tráng Miệng ✓ Lươn fillet, đem hấp với xả và gừng. ✓ Mè rang sơ cho thơm, vo viên cơm rồi bóp với mè ✓ Bắp cải cắt miếng vừa ăn đem hấp ✓ Cà chua bì cắt miếng, bỏ hạt ✓ Dưa leo cắt dạng thanh	*Cá Hồng Xào Cà Rốt. Ăn kèm Bí Đỏ, Cà Rốt, Rau Mồng Tơi ✓ Cá điêu hồng lọc xương lấy thịt, thái miếng mỏng ✓ Đun dầu nóng, phi hành cho thơm, bỏ cà rốt vào xào trước, bỏ cà vào sau, đảo nhẹ tay ✓ Phần cà rốt còn lại cắt thanh, bí đỏ, rau mồng tơi Cắt vừa ăn, đem hấp chín
Ngày 25	*Trứng Hấp Đậu Nấm. Ăn kèm Bí Xanh, Cải Dún, Cơm Ruốc Cá Hồi. Xoài Tráng Miệng ✓ Trứng gà đánh cho bông lên ✓ Nấm mèo ngâm 30 phút, rồi lấy ra cùng đậu cô ve băm nhuyễn. ✓ Trộn trứng, nấm mèo, đậu cô ve, và một ít hành tím băm. Đem hấp chín. ✓ Bí xanh, cải dún luộc/hấp chín ✓ Cơm vo viên với ruốc cá hồi	* Cua Biển Hấp. Ăn kèm Rau Cải Thìa, Súp Lơ, Ớt Chuông. Bánh Flan tráng miệng ✓ Cua hấp xả, bóc lấy thịt ✓ Rau cải thìa, súp lơ, ớt chuông Cắt vừa ăn, đem hấp chín

Ngày 26	*Mực Xào Hành Tây. Ăn kèm Bắp Non, Rau Muống, Cà Rốt. Táo tráng miệng ✓ Mực làm sạch cắt miếng vừa ăn ✓ Hành tây thái mỏng ✓ Đun dầu nóng, cho hành tây và mực vào xào cùng lúc ✓ Bắp non, rau muống, cà rốt Cắt vừa ăn, đem hấp chín	*Cá Bớp Sốt Bơ Tỏi. Ăn Kèm Cơm Ý Dĩ, Cải Ngọt, Su Su ✓ Trộn ý dĩ vào gạo tỉ lệ 1:2 đem nấu cơm ✓ Cá bớp fillet nguyên miếng đem chiên giòn ✓ Đun dầu nóng, cho tỏi băm vào phi thơm, cho pho mai tách muối vào đun cho tan ra, thêm một chút xíu sữa nước của bé vào vừa sệt ✓ Rưới sốt lên cá ✓ Cải ngọt, su su Cắt vừa ăn, đem hấp chín
Ngày 27	*Thịt Vịt Hầm Khoai Môn. Ăn Kèm Rau Muống, Bún. Dưa Hấu Tráng miệng ✓ Bún luộc chín mềm, rửa dưới nước lạnh, để ráo, thêm chút dầu ăn trộn đều cho đỡ dính ✓ Thịt vịt rửa với rượu giấm cho đỡ mùi, rửa sạch lại với nước. fillet nguyên miếng. Cắt dạng thanh vừa ăn ✓ Khoai môn gọt vỏ cắt miếng vừa ăn ✓ Ướp vịt với một ít gừng thái lát, nước tương tách muối ✓ Đun nước dừa, cho tất cả vào hầm ✓ Rau muống Cắt vừa ăn, đem hấp chín	* Cá Trê Chiên. Ăn Kèm Cơm Cuộn, Đậu Bắp, Rau Lang. Măng Cầu Tráng Miệng ✓ Cá trê chà muối cho sạch nhớt, cắt khoanh ✓ Ướp cá với ít bột xà, đem chiên ✓ Cơm viên tròn ✓ Đậu bắp, rau lang Cắt vừa ăn, đem hấp chín
Ngày 28	*Cá Chém Kho Đậu Hũ, Nấm Rơm. Ăn kèm Cơm Cuộn Rong Biển, Lơ Baby. Trà Tráng Miệng ✓ Cá chém Fillet nguyên miếng ướp cá với hành tím ✓ Đậu hũ non cắt miếng vừa ăn, nấm rơm cắt đôi. ✓ Đun dầu nóng, cho hành vào phi thơm. Cho lần lượt đậu, nấm và	*Giò Heo Hầm Cà Rốt, Bắp Mỹ. Ăn Kèm Mì, Cải thìa. Sữa Chua Tráng Miệng ✓ Giò Heo chặt miếng vừa ăn ✓ Cà rốt cắt thanh, bắp mỹ cắt khoanh ✓ Hầm chung với giò heo ✓ Bỏ thêm vài khúc xả đập d ✓ Mì luộc chín mềm, rửa lại dưới nước

	cá vào. Châm thêm chút nước, kho riêu lửa ✓ Cơm cuộn rong biển ăn liền ✓ Lơ baby Cắt vừa ăn, đem hấp chín ✓	lạnh, để ráo nước ✓ Cải thìa cắt khúc đem hấp chín
Ngày 29	* Bò câu Nấu Xôi. Ăn kèm Su Hào, Cà Rốt. Thanh Long Tráng Miệng ✓ Bò câu lóc thịt, băm nhuyễn Xào thịt bò câu với ít hành cho thơm ✓ Pha 4 phần nếp, 1 phần gạo. Nấu như nấu cơm Khi gần chín, cho nhân bò câu vào trộn đều, ủ đợi chín ✓ Su hào, cà rốt Cắt vừa ăn, đem hấp chín	*Bánh Mì Sandwich Phết Sốt Tôm Bơ. Ăn Kèm Cà Chua, Dưa Leo, Bông Cải Xanh ✓ Bánh mì cán mỏng ✓ Tôm bóc vỏ, lột chỉ đen, hấp chín, giã nhuyễn ✓ Trộn tôm và phô mai, đút lò nướng 15 phút ✓ Phết sốt tôm bơ lên bánh mì, cắt miếng vừa ăn ✓ Dưa leo cắt dạng thanh, cà chua Cắt vừa ăn, ✓ Bông cải xanh Cắt vừa ăn, đem hấp chín
Ngày 30	*Cá Thát Lát Chiên Lá Lốt. Ăn Kèm Khoai, Bầu, Cơm Nấm Phô Mai Rắc ✓ Cá thát lát fillet, giã nhuyễn, trộn với hành băm ✓ Lá lốt rửa sạch, gói cá vào lá lốt. Đem chiên với ít dầu ✓ Khoai lang, bầu rửa sạch cắt dạng thanh. Đem luộc/hấp chín	*Cá Lãng Hấp Xả. Ăn Kèm Mì, Mướp, Cà Tím Áp Chảo. Táo Tráng Miệng ✓ Mì luộc chín mềm, rửa dưới nước lạnh, để ráo nước ✓ Cá lãng fillet hoặc để nguyên khoanh. Đem hấp xả, hấp xong lóc thịt ✓ Mướp Cắt vừa ăn, đem hấp chín ✓ Cà tím cắt khoanh, đem hấp tái, xong rồi áp chảo

BÉ 10 THÁNG TUỔI

Đối với bé 10 tháng tuổi, Dùng Được những loại đạm, rau sau đây:

- **Thịt Heo:** Nạc thăn, Sườn Non, Tim heo
- **Thịt Bò:** Nạc Thăn
- **Thịt Gà:** Ưc gà, Đùi Gà, Trứng Gà Non, Trứng Gà Ta
- **Thịt Vịt:** Ưc 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 Chém.
- 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.
- Bò câu, gà ác
- Óc heo, tủy heo, gan, cật heo, tim gan gà.
- Dùng được các loại rau củ quả hạt.

Thời gian	Món 1	Món 2
Ngày 1	*Bún trộn nước tương, cốt lết heo chiên sả. Ăn kèm dưa leo, giá đỗ, dưa gang ✓ Bún luộc chín mềm, trộn nước tương đều tay ✓ Cốt lết lấy song dao đập thịt cho mềm ướp 1 thìa nước tương và sả băm 15p. Gạt xả ra bột chiên đều 2 mặt, chiên vừa tới không nên để lâu khô thịt sẽ dai ✓ Giá đỗ luộc/hấp. Dưa leo cắt thanh	*Cơm nắm, thịt bò băm trộn hành tây nhồi cà chua hấp. Ăn kèm cải thìa, nước ép lê ✓ Cơm chín, nắn dẹt ✓ Thịt bò băm nhỏ trộn hành tây cắt hạt lựu. Cà chua cắt múc ruột ra. Cho thịt bò vào ruột. Đem đi hấp chín ✓ Cải thìa hấp chín

Ngày 2	*Bánh mì sandwich quét bơ nướng, thịt gà băm trộn khoai tây, đậu hà lan chiên xù. Ăn kèm rau dền cơm, đậu Hà Lan. Quýt ✓ Bánh mì cắt bỏ phần rìa lấy ruột mềm, quét bơ lên bề mặt, đem nướng trong lò hoặc nồi chiên không dầu ✓ Thịt gà băm nhuyễn, khoai tây hấp tán nhuyễn. Trộn thịt gà, đậu hà lan nặn viên dẹt chiên vàng 2 mặt. ✓ Rau dền cắt nhỏ hấp chín	Cơm nầm hạt chia, trứng gà trộn rong biển chiên. Ăn kèm cà rốt, đậu cô ve, mận ✓ Cơm trộn hạt chia, nặn viên dẹt ✓ Trứng gà đánh tan, rong biển cắt nhỏ thả vào trứng trộn đều. Chiên chín 2 mặt ✓ Đậu cô ve, cà rốt cắt thanh luộc/hấp
Ngày 3	*Yến mạch, cá diêu hồng hấp nước tương. Ăn kèm khoai môn, măng tây, chè đậu xanh ✓ Yến mạch nấu với nước tỷ lệ 1:4 cho chín dùng như cơm ✓ Cá diêu hồng lọc xương lấy thịt, thái miếng ướp 1 thìa cp nước tương, 2 củ hành tím chẻ đôi hấp chín ✓ Khoai tây cắt thanh, măng tây luộc/hấp ✓ Đậu xanh ngâm qua đêm hầm 1 tiếng với 2 viên đường thốt nốt, múc ra chén chan nước cốt dừa lên	* Lươn cuốn lá lốt chiên, cơm nầm rong biển. Ăn kèm hành tây, rau cải ngọt, mướp, đu đủ ✓ Lươn băm nhỏ, trộn với thịt heo xay và hành tím ✓ Lấy lá lốt cuốn lại. Chiên chín ✓ Cơm trộn rong biển cắt nhỏ, nặn viên ✓ Mướp cắt nhỏ, phi hành thơm cho mướp vào xào đổ ½ chén nước đun sôi lên làm canh ✓ Hành tây, cải ngọt hấp chín
Ngày 4	*Bún, gà ác hầm bắp non đậu cúc. Ăn kèm hoa thiên lý, su su, táo ✓ Bún luộc chín mềm ✓ Gà ác hầm với bắp non và đậu cúc cùng 2 chén nước trong 45p ✓ Hoa thiên lý xào chín ✓ Su su luộc/hấp	*Cơm nầm mè, mực ống nhồi thịt hấp. Ăn kèm ớt chuông, cải xanh, đào ✓ Cơm trộn mè, nặn dẹt ✓ Mực làm sạch lột da. Thịt xay trộn hành tím băm nhồi vào thân mực, lấy tăm ghim phần đầu lại. Đem đi hấp chín ✓ Ớt chuông cắt thanh, cải xanh cắt khúc luộc/hấp chín

Ngày 5	*Bánh canh, giò heo hầm cà rốt khoai tây. Ăn kèm rau tần ô, xoài ✓ Bánh canh luộc chín mềm ✓ Giò heo cắt khoanh, cà rốt cắt khúc, khoai tây cắt làm 3. Hầm cùng 2 chén nước trong 45p ✓ Chanh nước vào bánh canh, giò heo để nguyên cái cầm ăn ✓ Tần ô luộc/hấp chín	*Mì xào thịt cua biển. Ăn kèm đậu hũ chiên, cà chua bi, súp lơ baby ✓ Mì luộc chín mềm ✓ Phi hành thơm, cho cua vào xào, cho mì vào xào cùng ✓ Đậu hũ cắt thanh chiên ✓ Cà chua cắt miếng nhỏ ✓ Súp lơ baby hấp chín
Ngày 6	*Soup ý dĩ tim heo, rau ngót. Ăn kèm bí đỏ, đậu hũ đậu gà sốt bơ ✓ Ý dĩ ngâm 30p, nấu cùng nước dashi rau củ tỉ lệ 1:7 ✓ Tim heo tái mỏng xào thơm với hành tím cho vào soup ✓ Rau ngót băm nhỏ cho vào soup ✓ Bí đỏ cắt thanh luộc/hấp chín ✓ Bơ xay nhuyễn, rưới lên đậu hũ non đậu gà	* CƠM NẤM HẠT CHIA, CÁ HỒI SỐT QUẢ MƠ NGÂM. Ăn kèm bông bí, củ cải đường, bánh quy ✓ CƠM trộn hạt chia, năn viên ✓ Quả mơ ngâm bỏ hạt xay nhuyễn ✓ Cá hồi thái lát. Phi thơm hành tím cho cá vào lật 2 mặt, cho mơ xay vào với 1 ít nước rim cạn nước ✓ Bông bí, củ cải đường hấp chín
Ngày 7	*Bún, cá lăng. Ăn kèm súp lơ, khoai tây, chuối ✓ Bún luộc chín mềm ✓ Phi thơm hành cho cá vào trở đều 2 mặt đổ 1,5 chén nước vào đun sôi. Thả cà chua cắt múi và dưa cắt lát vào đun sôi ✓ Chanh nước dùng lên bún ✓ Súp lơ, khoai tây luộc/hấp chín	*Nui trộn phô mai, cá tầm nướng mỡ hành. Ăn kèm nấm bào ngư xào, su hào, đậu Hà Lan ✓ Nui luộc chín mềm. Phô mai đun chảy cho nui vào xào cùng ✓ Cá tầm cắt khoanh. ✓ Thái nhỏ hành lá, đun sôi dầu đổ vào hành lá. Múc rưới đều lên cá tầm. Cho cá vào lò nướng hoặc nồi chiên không dầu ✓ Nấm bào ngư xào chín ✓ Su hào, đậu Hà Lan luộc/hấp chín
Ngày 8	* CƠM NẤM RUỐC HEO, TÔM LẮN BỘT CHIÊN. Ăn kèm rau cải ngồng, khoai mật, nho xanh	*Miến tim gà. Ăn kèm cải ngọt, củ cải, bánh gạo, mận đen ✓ Miến luộc chín mềm

	✓ Cơm trộn cùng ruốc heo, năn viên ✓ Chuẩn bị 2 chén. 1 chén bột gạo pha nước sánh mịn, 1 chén bột chiên xù. Tôm bóc lấy nõn chừa đuôi cho đẹp. Lăn tôm qua bột gạo rồi lăn qua bột chiên xù. Cho vào chảo chiên ✓ Cải ngồng cắt nhỏ. Nấu cùng với nước cho chín làm canh ✓ Khoai mật cắt thanh hấp	✓ Tim gà cắt đôi trưng qua nước sôi cho đỡ thanh. Phi thơm hành, cho tim vào xào chín, sau đó cho miến vào xào cùng nêm 1 thìa cp nước tương. ✓ Rau cải ngọt, củ cải cắt thanh luộc/hấp chín
Ngày 9	*Phở đùi gà. Ăn kèm cải thảo, cà rốt, cam xoàn ✓ Hầm xương bò với 1/2 củ hành tây, 2 hoa quế. Lấy nước dùng ✓ Phở luộc chín mềm ✓ Đùi gà thả vào nồi nước dùng đun cho chín, lấy ra xé thịt xếp lên phở. Chan nước. ✓ Cải thảo, cà rốt luộc/hấp chín	* Tôm rim nước dừa, cơm năn mè. Ăn kèm bắp nếp, rau lang, lê ✓ Tôm bóc nõn ướp 1 thìa cp nước tương, hành tím băm. Cho chảo dầu nóng cho tôm vào xào cho săn lại, đổ nước dừa vào rim cạn nước. ✓ Cơm trộn mè, năn dẹt ✓ Rau lang băm nhỏ. Nấu cùng với nước làm canh ✓ Bắp nếp hấp chín
Ngày 10	*Bún cá rô phi chiên giòn , năn đông cô. Ăn kèm su hào, chuối ✓ Bún luộc chín mềm ✓ Hầm xương heo 45p để lấy nước dùng ✓ Cá rô phi thái lát chiên giòn ✓ Năn đông cô cắt nhỏ đem xào ✓ Xếp cá, năn lên bún, chan nước dùng vào ✓ Su hào cắt thanh luộc/hấp	*Cơm năn, cá ngừ rim thơm mật mía. Ăn kèm cà chua bi, bí ngòi, bơ ✓ Cơm chín, năn viên ✓ Cá ngừ chiên sơ 2 mặt. Phi hành thơm, xào thơm mềm, cho cá và 1 thìa cp mật mía vào rim cùng 1 ít nước. Đun đến khi nước kẹo lại ✓ Cà chua bi cắt miếng nhỏ ✓ Bí ngòi luộc/hấp
	*Bánh mì sandwich, cá bớp chiên. Ăn kèm đậu cô ve, hành tây, mướt ✓ Bánh mì cắt bỏ phần rìa lấy ruột mềm, cắt thanh ✓ Cá bớp chiên vàng đều 2 mặt	*Xôi hoa đậu biếc, gà và trứng non xào ớt chuông. Ăn kèm bó xôi, củ susu, nước ép dưa hấu ✓ Hoa đậu biếc ngâm trong nước nóng cho ra màu. Đổ màu vào nước ngâm nếp.

Ngày 11	✓ Đậu cô ve, hành tây, ướp luộc/hấp. ✓ Cuộn bánh mì với cá	✓ Ngâm nếp qua đêm, đem nếp đi hấp chín ✓ Trứng non hấp chín, gà that lát, ớt chuông cắt lát. Xào chung với nhau ✓ Bó xôi, susu cắt thanh luộc/hấp ✓ Dưa hấu ép lấy nước
Ngày 12	*Soup Hạt diêm mạch, ếch xào ướp. Ăn kèm khoai lang, củ sen, xoài ✓ Ngâm hạt diêm mạch, vớt ra. Nấu cùng với nước dashi rau củ cho nở bung. Tỉ lệ 1:7 ✓ Phi hành thơm cho ếch vào xào cho săn, sau đó cho ướp vào xào ✓ Khoai lang, củ sen luộc/hấp, xay nhuyễn, nặn thành viên. Đem áp chảo	* Thịt vịt kho gừng nước tương, cơm nắm, đậu ngự tươi, cải ngọt, khoai môn, lê ✓ Thịt vịt ướp 1 thìa cp nước tương. Phi hành cho thơm, cho vịt vào đảo đều, cho nước xấp xấp và 2 lát gừng vào kho cho cạn nước. ✓ Đậu ngự hấp chín giã nhuyễn trộn vào cơm, nặn dẹt ✓ Cải ngọt, khoai môn luộc/hấp chín
Ngày 13	*Cơm cuộn rong biển, cánh gà nướng bơ tỏi. Ăn kèm bắp cải, lặc lè, sinh tố cà chua ✓ Trải rong biển ra, lấy cơm dàn đều lên bề mặt rong biển, cuộn tròn, cắt nhỏ ✓ Phi tỏi cho vàng, cho miếng bơ nhỏ vào chảo đun chảy. quết lên cánh gà, cuộn giấy bạc cho vào lò nướng hoặc nồi chiên không dầu ✓ Bắp cải, lặc lè cắt thanh luộc/hấp Cà chua gọt vỏ, bỏ hạt, xay với sữa đặc Nhật	*Nui trộn tôm mực phủ phô mai sợi đút lò, giá đỗ, cải thìa, bí đỏ, mận ✓ Nui luộc chín mềm ✓ Tôm mực băm nhỏ, xào với hành tím. Cho vào nui trộn đều lên, rải 1 lớp phô mai sợi hoặc pm tách muối lên bề mặt. Cho vào lò nướng hoặc nồi chiên không dầu ✓ Cải thìa, giá đỗ, bí đỏ luộc/hấp
Ngày 14	*Bánh mì sandwich, Ba rọi bò cuộn nấm kim châm áp chảo. Ăn kèm cải dún, bí ngòi, bánh men sữa ✓ Bánh mì cắt bỏ phần rìa lấy ruột mềm, cắt thanh ✓ Nấm kim châm trần qua nước sôi. Ba rọi bò trải ra cho nấm kim	*Cơm nắm, chim cú nướng sốt teriyaki. Ăn kèm rau ngót, su hào, bánh flan ✓ Cơm chín, nặn dẹt ✓ Chim cú làm sạch. Lấy tấm dăm đều lên cú, thoa đều sốt teriyaki lên cú ướp 20p. Cuộn vào giấy bạc nướng lò hoặc nồi chiên không dầu.

	châm vào cuộn tròn lại. ✓ Cho dầu olive vào nóng chảo, áp chảo đều hai mặt thịt bò cuộn ✓ Cải dún, bí ngòi cắt thanh luộc/hấp	Hoặc để lên chảo phi thơm hành, cho củt vào trở 2 mặt, cho ít nước vào rim ✓ Rau ngót tuốt lá, cắt nhỏ. Đem nấu chín với nước làm canh ✓ Su hào cắt thanh luộc/hấp
Ngày 15	*Soup hạt kê Hạt kê khoai môn cá chẽm. Ăn kèm bông cải xanh, ớt chuông, hồng xiêm ✓ Ngâm hạt kê 30p, vớt ra. Nấu cùng với nước dashi rau củ cho chín tỉ lệ 1:5 ✓ Cá chẽm phile băm nhỏ xào thơm với hành tím ✓ Thả cá chẽm và khoai môn cắt nhỏ vào nước dùng hạt kê, tán nhuyễn khoai tạo độ sệt ✓ Bông cải xanh, ớt chuông luộc/hấp	* Cá tuyết hấp nước tương nấm linh chi. Ăn kèm rau bí, bí non, cơm nầm, sữa chua ✓ Cơm chín, nầm dẹt ✓ Phile cá tuyết rải nấm lên bề mặt, 2 củ hành tím chẻ đôi, thêm 1 muỗng cp dầu olive, 1 muỗng cp nước tương. Đem hấp chín. ✓ Rau bí, bí non cắt thanh luộc/hấp chín
Ngày 16	*Cơm chiên đậu hà lan cà rốt, trứng hấp thịt. Ăn kèm bó xôi, rau câu ✓ Cà rốt cắt hạt lựu. Luộc cà rốt và đậu hà lan cho chín mềm ✓ Phi thơm tỏi, cho cơm vào xào đều, đập quả trứng lấy lòng đỏ thả vào cơm đảo đều cho màu đẹp, đợi cơm khô ráo chút, cho cà rốt và đậu hà lan vào đảo đều. ✓ Đánh tan 1 quả trứng, cho 1 ít thịt băm vào đánh đều. cho vào chén đem chưng cách thủy Bó xôi cắt khúc hấp chín	*Nui xào thịt vịt đậu phộng. Ăn kèm súp lơ trắng, đậu que, đậu hũ non yến mạch sốt táo ✓ Nui luộc chín mềm ✓ Đậu phộng luộc chín bỏ ✓ Thịt vịt băm nhỏ. Phi thơm hành tím cho thịt vịt vào xào sơ, thả đậu phộng và nui vào xào cùng ✓ Súp lơ trắng, đậu que luộc/hấp ✓ Xay táo nhuyễn, đổ lên đậu hũ non
Ngày 17	*Cơm nầm, cá trê chiên. Ăn kèm bí ngòi xào, bí nụ, trà hoa quả ✓ Cơm chín, nầm dẹt ✓ Cá trê đồng chiên chín 2 mặt, gỡ thịt	*Hủ tiếu sườn non hầm bắp non củ cải. Ăn kèm cải cầu vồng, bơ, trà lúa mạch ✓ Hủ tiếu luộc chín mềm ✓ Phi thơm hành tím, cho sườn vào

	✓ Bí ngò cắt lát xào chín với tỏi băm và dầu ăn ✓ Bí nự cắt đôi theo chiều dọc hấp chín ✓ 1 gói trà hoa quả hòa với 40ml nước ấm	đào cho sẵn, cho 2 chén nước vào đun sôi. Cho bắp và củ cải vào hầm cùng. ✓ Cải cầu vồng cắt khúc luộc/hấp ✓ Bơ cắt miếng nhỏ ✓ 1 gói trà lúa mạch hòa với 40ml nước ấm
Ngày 18	*Soup đậu lăng khoai mỡ tủy heo. Ăn kèm đậu ngọt, đậu trắng, tráng miệng sữa chua xoài ✓ Hầm củ quả 30' để lấy nước dùng. Đậu lăng ngâm qua đêm hoặc ngâm nước nóng 1 tiếng, giã nhuyễn. Thả đậu lăng, khoai mỡ và tủy heo vào nước dùng. Nghiền khoai mỡ ra cho sệt nước ✓ Đậu trắng, đậu ngọt luộc/hấp	* Cơm nắm rong biển, trứng chiên tôm nầm. Ăn kèm măng tây, khoai lang tím, nước ép quýt ✓ Cơm chín trộn rong biển cắt nhỏ, nắn dẹt ✓ Nổn tôm và nầm băm nhỏ. Đánh tan 1 quả trứng, cho tôm và nầm vào. Chiên chín 2 mặt ✓ Khoai tím cắt khoanh, măng tây hấp chín
Ngày 19	*Bún cá chẻm nầm. Ăn kèm cải thảo, bánh bông lan, dưa hấu ✓ Bún luộc chín mềm ✓ Hầm nước xương heo 45p, lấy nước dùng ✓ Nấm rơm cắt nhỏ. Đem xào chung phi lê cá chẻm băm. Thả vào nước dùng. ✓ Chan nước dùng vào bún ✓ Cải thảo luộc/hấp	*Cơm nắm, cá lăng hấp gừng. Ăn kèm bắp nếp, đậu rồng, mận đỏ ✓ Cơm chín trộn nước tương, nắn dẹt ✓ Cá lăng luộc/hấp chín, xé nhỏ ✓ Bắp nếp, đậu rồng luộc/hấp
Ngày 20	*Cơm nắm nước tương, óc heo chưng bí non. Ăn kèm bó xôi, lạc lè, nho xanh ✓ Cơm chín trộn nước tương, nắn dẹt ✓ Óc heo bóc chỉ máu, bí non khoét ruột, cho óc heo vào bí hấp chín ✓ Bó xôi cắt khúc, lạc lè cắt thanh luộc/hấp	*Mì trộn thịt bò sốt cà chua. Ăn kèm bắp cải tím, bí ngò vàng, dâu hàn ✓ Mì luộc chín mềm ✓ Thịt bò thái lát mỏng ✓ Phi hành cho thơm xào cà chua, cho thịt bò vào xào rồi rim sệt lại. Cho mì vào đảo đều ✓ Bắp cải tím, bí ngò vàng cắt thanh luộc/hấp

Ngày 21	*Soup Hạt kê lươn, rau cải ngọt, bông hẹ, chuối ✓ Hầm nước xương heo 45p, lấy nước dùng ✓ Ngâm hạt kê, vớt ra. Nấu cùng với nước cho chín tỉ lệ 1:7 ✓ Lươn luộc/hấp chín, xé nhỏ thả vào soup ✓ Rau cải ngọt, bông hẹ luộc/hấp chín	* Gà ác hầm hạt sen đậu đỏ, nấm hương, khoai tây, súp lơ, bánh bao hấp ✓ Gà ác hầm với ít gừng, hạt sen, táo đỏ cho chín mềm ✓ Đậu đỏ ngâm với nước qua đêm. Nấu chín đậu, nghiền, nặn thành viên tròn ✓ Nấm hương cắt lát đem xào chín ✓ Khoai tây, súp lơ cắt thanh luộc/hấp chín ✓ Bánh bao sữa không nhân hấp chín
Ngày 22	*Bún riêu cua, rau muống, đậu hũ chiên, thanh long ✓ Bún luộc chín mềm ✓ Đậu hũ chiên vàng đều ✓ Cua xay nhuyễn, lọc qua rây. Lấy nước lọc cua thu được đem đun sôi. ✓ Cà chua xào chín, thả vào nồi cua cho màu thêm đẹp ✓ Chan nước lên bún cùng cà chua và thịt cua ✓ Rau muống cắt khúc luộc	*Nui, bồ câu nướng sốt teriyaki, cà rốt, cải ngọt, nho đen ✓ Nui luộc chín mềm ✓ Bồ câu làm sạch, lấy tăm đâm lên bồ câu cho thấm gia vị. Ướp với hành tím và sốt teriyaki trong 20p. Cuốn giấy bạc cho vào lò nướng hoặc nồi chiên không dầu ✓ Cà rốt, cải ngọt luộc/hấp
Ngày 23	*Bánh mì sandwich, cá tầm sốt cà chua. Ăn kèm bắp ngọt, khổ qua, rau lang ✓ Bánh mì cắt bỏ phần rìa lấy ruột mềm, cắt thanh ✓ Cá tầm chiên sơ 2 mặt ✓ Phi hành tím cho thơm chp cà chua vào xào cho nát, cho cá tầm vào rim. ✓ Bắp ngọt, khổ qua, rau lang luộc/hấp	*Cơm nắm phô mai rắc, mực xào hành tây cà chua dưa, canh rau má, quả na ✓ Cơm chín trộn với phô mai rắc, nắn dẹt ✓ Mực cắt khoanh, hành tây cắt sợi, cắt chua cắt lát, dưa cắt lát. ✓ Phi hành tím thơm lên, cho mực vào xào trước cho gần chín, cho củ quả vào xào cùng cho mềm ✓ Rau má cắt nhỏ nấu cùng nước làm canh

Ngày 24	*Cháo Hạt kê, tôm càng xanh nướng phô mai. Ăn kèm rau đay, bắp non, kiwi vàng ✓ Ngâm hạt kê qua đêm, vớt ra. Nấu cùng với gạo và nước tỉ lệ 1:7 cho chín ✓ Tôm càng xanh cắt đôi theo chiều dọc, rải phô mai sợi lên, quét ít dầu olive lên tôm, cho vào lò nướng hoặc nồi chiên không dầu. ✓ Rau đay cắt nhỏ nấu với nước làm canh ✓ Bắp non hấp chín ✓ Kiwi cắt miếng nhỏ	* Cơm nắm, tim gà ướp. Ăn kèm giá đỗ, khoai Nhật, mận đen, trà lúa mạch ✓ Cơm chín, nặn dẹt ✓ Tim gà cắt đôi trần qua với nước sôi và gừng. Phi hành băm lên, cho tim gà và mướp cắt nhỏ xào chung ✓ Giá đỗ, khoai Nhật cắt thanh luộc/hấp chín ✓ Mận cắt miếng nhỏ ✓ 1 gói trà lúa mạch pha với 40ml nước ấm
Ngày 25	*Bún xào thịt cua. Ăn kèm, khoai tây chiên, rau dền, susu, xoài ✓ Bún luộc chín mềm, cắt nhỏ ✓ Thịt cua xào sơ với hành tím cho thơm, cho bún xào cùng, trộn đều ✓ Khoai tây cắt thanh chiên vàng 2 mặt ✓ Rau dền, susu cắt thanh hấp chín ✓ Xoài cắt nhỏ	*Cơm nắm ruốc cá hồi, đậu hũ nhồi thịt sốt cà. Ăn kèm rau lang, đậu trắng, nhãn ✓ Cơm chín, trộn với ruốc cá hồi, nặn dẹt ✓ Đậu hũ chiên sẵn cắt đôi, lật muống bỏ bớt ruốc đậu hũ, nhồi thịt băm vào giữa ✓ Xào cà chua cho mềm, xếp đậu hũ vào, cho ít nước vào rim. ✓ Rau lang, đậu trắng luộc/hấp
Ngày 26	*Cơm nắm mè, chả cá thác lác hấp. Ăn kèm bí đỏ, cải cầu vồng, bánh flan ✓ Cơm chín trộn với mè, nặn dẹt ✓ Cá thác lác nạo, nhào chung với ít bắp mỹ băm nhuyễn, vo viên tròn mang đi hấp chín ✓ Bí đỏ cắt khoanh, cải cầu vồng cắt khúc luộc/hấp ✓ Tách lòng đỏ trứng đánh tan, Cho 60ml sữa mẹ vào nồi, sau đó đun	*Phở xào thịt bò. Ăn kèm đậu ngọt, củ năng, bơ, nước ép mận đỏ ✓ Phở luộc chín mềm ✓ Thịt bò thái mỏng xào với tỏi cho chín, cho phở vào xào cùng ✓ Đậu ngọt, củ năng luộc/hấp ✓ Bơ cắt nhỏ

	trên lửa nhỏ đến khi sôi lăn tăn. Tiếp theo, cho từng ít một phần sữa vừa đun vào trứng rồi tiếp tục khuấy đều cho hòa quyện. ✓ Lọc hỗn hợp bánh flan qua rây lọc cho mịn mượt, sau đó đổ vào hũ thủy tinh ✓ Bắc nồi lên bếp, xếp hũ bánh flan vào rồi đổ nước sao cho vừa đủ ngập hũ. Tiếp theo, phủ kín khăn lên miệng nồi, đậy nắp kín và hấp cách thủy trên lửa nhỏ khoảng 20 phút	
Ngày 27	*Cơm nắm, cá cơm mềm lăn bột chiên, sốt bí xào tỏi, bánh tart trứng ✓ Cơm chín, nắn dẹt ✓ Pha bột chiên giòn hoặc bột gạo cho sệt, thả cá vào đảo đều, Lấy thìa múc từng muỗng hỗn hợp dàn trên chảo từng hình tròn nhỏ, chiên vàng 2 mặt. ✓ Phi tỏi cho thơm cho sốt bí vào xào chín	* Bún trộn nước tương, thịt heo trộn mỡ hành tím vo viên nướng, dưa leo, lê, trà hoa quả ✓ Bún khô luộc chín mềm, vớt ra trộn nước tương. ✓ Thịt heo xay trộn ít hành tím băm, lấy xiên que rồi nắn thịt bám lên que, làm từng que nhỏ vừa ăn ✓ Thái nhỏ hành lá, đun sôi chút dầu rồi quét lên thịt heo. Cho thịt vào lò nướng hoặc nồi chiên không dầu ✓ Dưa leo, lê cắt miếng nhỏ
Ngày 28	*Cơm nắm, gà xào hoa thiên lý. Ăn kèm su hào, bơ, sữa chua ✓ Cơm chín nắn dẹt ✓ Gà thái mỏng xào với hoa thiên lý cùng dầu và tỏi băm ✓ Su hào luộc/hấp	*Nui, cá lóc chiên xả. Ăn kèm bông điên điển, cải bó xôi, bí xanh, mận ✓ Nui luộc chín mềm ✓ Cá lóc lọc xương, thái mỏng. Ướp với xả băm trong 15'. Gạt bớt sả ra khỏi cá rồi chiên vàng 2 mặt, hoặc có thể chiên trong nồi chiên không dầu. ✓ Bông điên điển, cải bó xôi, bí xanh luộc/hấp
	*Cơm nắm, sườn non hầm bí đỏ.	*Cơm chiên củ quả, ếch sốt bơ tỏi.

Ngày 29	Ăn kèm cải kale, đậu bắp, việt quất ✓ Cơm chín, nấu viên dẹt ✓ Sườn non xào qua với hành tím cho săn lại đổ 2 chén nước vào đun sôi, vớt bọt. Thả bí đỏ cắt nhỏ vào nồi hầm như cùng sườn. ✓ Cải kale, đậu bắp luộc/hấp chín	Ăn kèm cải thìa, cà chua, cherry ✓ Cà rốt, đậu que cắt hạt lựu, luộc chín mềm ✓ Phi tỏi thơm, cho cơm vào đảm đều. Đập quả trứng lấy lòng đỏ cho vào cơm xào đều để lên màu đẹp, thả cà rốt, đậu ve vào đảo đều ✓ Phi tỏi thơm, thả 1 viên bơ nhỏ đun cho tan, cho đùi ếch vào xào cho săn, cho ít nước vào rim cho chín ✓ Cải thìa và cà chua hấp chín
Ngày 30	*Bánh pancake cá hồi bắp mỹ bó xôi. Ăn kèm khoai tây, su hào, mướp, măng cụt ✓ Pha bột pancake với nước hoặc sữa khuấy đều. Xay nhuyễn cá hồi và cải bó xôi, trộn vào bột đảo đều. Đem đi áp chảo 2 mặt ✓ Khoai tây, su hào mướp cắt thanh luộc/hấp	* Miến lươn thịt băm. Ăn kèm khoai sọ, đậu que, cải ngồng, bánh gạo ✓ Hầm nước xương heo 45p để lấy nước dùng. ✓ Miến luộc chín mềm ✓ Lươn lóc phi lê, thịt heo xay xào với hành tím cho chín. ✓ Xếp lươn và thịt lên miến, chan nước dùng vào. ✓ Khoai sọ, đậu que, cải ngồng cắt thanh hấp chín

BÉ 11 THÁNG TUỔI

Đối với bé 11 tháng tuổi, Dùng Được những loại đạm, rau sau đây:

- **Thịt Heo:** Nạc thăn, Sườn Non, Tim heo
- **Thịt Bò:** Nạc Thăn
- **Thịt Gà:** Ưc gà, Đùi Gà, Trứng Gà Non, Trứng Gà Ta
- **Thịt Vịt:** Ưc 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 Chém
- 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.

Thời gian	Món 1	Món 2
Ngày 1	*Bún, thịt heo xào nấm hương, củ dền, hạt macca trộn táo ✓ Bún luộc chín mềm ✓ Thịt heo, nấm hương thái lát xào ✓ Củ dền luộc/hấp ✓ Hạt macca giã nhuyễn ✓ Táo xay cùng hạt macca ✓	*Cơm nắm, đùi gà hầm nấm rơm củ cải. Ăn kèm cải thìa cà rốt, bánh quy ✓ Cơm nấu chín, nắm dẹt hoặc vo tròn ✓ Đùi gà rửa sạch, khứa 2,3 khứa cho mau chín. Củ cải cắt khoanh, nấm cắt đôi hầm chung với đùi gà khoảng 45p ✓ Cải thìa, cà rốt luộc/hấp chín
Ngày 2	*Bánh mì sandwich quét đậu ngự phô mai. Ăn kèm thịt gà xào, cải bó xôi	*Mì, cá hồi sốt cam, cà rốt, bắp nếp non, hành tây, su su, mận ✓ Mì luộc chín mềm

	✓ Bánh mì cắt bỏ phần rìa lấy ruột mềm ✓ Thịt gà thái lát mỏng. Xào chín ✓ Đậu ngự ngâm, nấu với nước cho chín mềm, tán nhuyễn ✓ Cải thìa luộc/hấp chín ✓ Trộn đậu ngự, phô mai. Quét hỗn hợp lên bề mặt bánh mì, cắt thanh	✓ Cá hồi thái lát, rim với nước cam cho đến khi sệt lại là được ✓ Bắp nếp non, su su hấp chín ✓ Hành tây cắt nhỏ. Đem xào với mì ✓ Mận cắt miếng nhỏ
Ngày 3	*Soup Yến mạch, thịt bò xào, bí xanh, đậu Hà Lan, lê ✓ Yến mạch nấu với nước hầm xương hoặc dashi rau củ tỷ lệ 1:5 cho chín ✓ Thịt bò thái mỏng xào với măng tây ✓ Bí xanh, đậu Hà Lan, luộc/hấp ✓ Lê cắt miếng nhỏ	*Cá lăng rim gừng nước tương, cơm nắm đậu gà, hành tây, rau cải ngọt, đậu que, đu đủ ✓ Cá lăng lọc phile ướp với nước tương. Cho chảo dầu nóng, thả cá vào trở 2 mặt, đổ vào ít nước và 3 lát gừng rim đến khi cạn nước. ✓ Đậu gà ngâm qua đêm với nước. Nấu chín đậu giã nhuyễn, trộn cùng cơm, nặn viên dẹt ✓ Đậu que, hành tây, cải ngọt đem luộc/hấp chín ✓ Đu đủ cắt miếng nhỏ
Ngày 4	*Bún, trứng gà, nấm mèo, bầu, cà rốt, táo ✓ Bún luộc chín mềm, để sợi to ✓ Nấm mèo băm nhuyễn, trộn đều với trứng. Đem hấp ✓ Bầu, cà rốt đem luộc/hấp chín - Táo cắt miếng nhỏ	*Nui, cá tầm, nấm rơm, bắp cải tím, củ cải ✓ Nui luộc chín mềm ✓ Cá tầm lọc xương lấy thịt, hấp với ít gừng ✓ Nấm rơm băm nhỏ. Xào cùng cá ✓ Bắp cải tím, củ cải luộc/hấp chín
Ngày 5	*Miến lươn. Ăn kèm cải ngọt, susu, cà chua bi, lê ✓ Miến luộc chín để riêng ✓ Hầm nước xương heo 45p cho ngọt ✓ Lươn phile thái sợi, Xào chín. Xếp lên bề mặt miến. Chan nước lên ✓ Cải ngọt, susu, cà chua luộc/hấp chín	*Cơm nắm, chim cú rim nước tương, hành tây, lạc lè, bó xôi, mận ✓ Cơm nấu chín nặn thành viên dẹt ✓ Chim cú làm sạch, lấy nĩa đâm nhẹ lên mình cú cho thấm gia vị. Ướp nước tương đều 2 mặt. Cho chảo dầu nóng phi hành thơm, cho cú vào lật 2 mặt, đổ ít nước sập sập

	✓ Lê cắt thanh	vào đun nhỏ lửa đến khi cạn nước ✓ Hành tây, lặt lè, bó xôi hấp chín. Cắt dạng thanh ✓ Mận cắt miếng nhỏ
Ngày 6	*Yến mạch, gà ác hầm hạt điều củ cải. Ăn kèm rau lang, nho ✓ Yến mạch nấu với nước hầm xương hoặc dashi rau củ tỷ lệ 1:5 cho chín ✓ Gà ác làm sạch hầm với hạt điều, củ cải và hành tím trong 30p ✓ Rau lang hấp chín ✓ Nho cắt miếng nhỏ	* Cá lóc lăn bột chiên xù, bánh mì sandwich quét bơ, đậu ngự tươi, rau tần ô, bí đỏ, bơ ✓ Cá lóc lấy phile, lăn qua 1 lớp trứng gà rồi 1 lớp bột chiên giòn. Chiên hơi sần, lấy ra lăn tiếp trứng gà và 1 lớp xù nữa rồi chiên vàng ✓ Rau tần ô, bí đỏ, đậu ngự luộc/hấp ✓ Bánh mì sandwich cắt dạng thanh quét bơ đậu phộng ✓ Bơ cắt miếng nhỏ
Ngày 7	*Cơm nắm rong biển, chả cua, cải thảo xào, bí ngòi, cam xoàn ✓ Rong biển cắt vụn, trộn với cơm rồi nặn dẹt ✓ Cua xay nhuyễn lọc qua rây, lấy nước thu được đun lên lấy kết tủa thịt cua nổi trên mặt nước. Trộn thịt cua với thịt xay với 1 trái trứng gà ta. Đem đi hấp. Chín rồi mở nắp ra quét thêm 1 lớp long đỏ trứng lên bề mặt rồi đập nắp hấp tiếp 5p. ✓ Cải thảo cắt nhỏ xào chín ✓ Bí ngòi cắt thanh hấp chín ✓ Cam xoàn cắt miếng nhỏ	* Bún cá rô đồng, cà chua. Ăn kèm bí xanh, súp lơ trắng ✓ Bún khô luộc mềm để riêng ✓ Cá rô đồng chiên chín, gỡ thịt ✓ Lấy xương cá hầm với xương heo trong 45' lấy nước dùng ✓ Xào cà chua cho nát rồi thả vào nồi nước dùng tạo màu đẹp ✓ Xếp bún, cá rô lên chan nước dùng vào ✓ Bí xanh, súp lơ cắt thanh hấp chín
Ngày 8	*Cải ngọt cuốn chả mực, cơm nắm mè. Ăn kèm củ dền, bắp mỹ, chuối ✓ Cơm chín trộn với mè nặn viên dẹt	*Mì tươi tôm thịt băm. Ăn kèm cải thìa, nấm rơm, nước ép lê ✓ Mì luộc chín mềm ✓ Tôm thịt băm nhỏ xào với hành tím. Đổ nước vào đun sôi lên làm nước

	✓ Mực băm nhuyễn trộn với bột mì và nước cho dẻo. Cải ngọt trung sơ nước sôi cho mềm lá dễ cuốn. Cuốn mực vào lá cải ngọt. Đem hấp ✓ Củ dền cắt thanh, bắp cắt khoanh luộc/hấp chín ✓ Chuối cắt miếng nhỏ	dùng. Thả nấm và cải thìa vào luộc xong vớt ra ăn riêng ✓ Chan nước vào mì ✓ Lê ép lấy nước
Ngày 9	*Soup bí đỏ tủy heo, bánh mì sandwich, mướp, bí nụ, nhãn ✓ Hầm nước xương heo trong 45'. Lấy nước dùng. ✓ Thả bí đỏ và tủy heo vào đun sôi đến khi bí nát thì dằm ra cho sệt nước ✓ Bánh mì cắt thanh ✓ Mướp cắt thanh, bí nụ cắt đôi luộc/hấp chín	* Bánh pancake cá chẽm xà lách xoong. Ăn kèm củ cải đường, lặc lè, khoai tây ✓ Bột bánh pancake trộn sữa khuấy tan. Cá chẽm phi lê và xà lách xoong xay nhuyễn thả vào hỗn hợp bột. Đem áp chảo ✓ Củ cải đường, lặc lè cắt khoanh, khoai tây cắt thanh luộc/hấp chín ✓
Ngày 10	*Cơm nắm ruốc cá hồi, chả cá thác lác chiên. Ăn kèm rau bí, trà long nhãn ✓ Cơm nấu chín, trộn với ruốc cá hồi nặn viên dẹt ✓ Cá thác lác trộn hành tím nhỏi quết đều tay 10p ✓ Nấm rơm cắt nhỏ. Đem xào chung với bún, thịt heo ✓ Đọt bí luộc/hấp chín Long nhãn khô để vào ly, rót nước nóng vào ly ngâm khoảng 15p cho ra độ ngọt thanh và ngуй bột	*Nui xào tim heo, khoai lang, bí ngòi, rau mồng tơi, bơ ✓ Nui luộc chín mềm ✓ Tim heo trần với nước sôi, thái miếng nhỏ, xào với hành tím cho săn lại rồi cho nui vào xào cùng ✓ Khoai lang, bí ngòi, rau mồng tơi hấp chín ✓ Bơ cắt miếng nhỏ
Ngày 11	*Bánh mì sandwich quết phô mai thịt gà, bí đỏ, khoai môn, củ sen, lê ✓ Bánh mì cắt bỏ phần rìa lấy ruột mềm quết ✓ Thịt gà thái miếng mỏng, đem	*Cơm nắm phô mai rắc, óc heo chưng. Ăn kèm súp lơ baby, cà chua cam, sữa chua ✓ Cơm chín, rắc phô mai vào cơm, nặn viên dẹt ✓ Óc heo làm sạch chỉ máu, bí non

	✓ Chiên ✓ Bí đỏ băm nhỏ. Đem nấu chín với nước làm canh. ✓ Khoai môn, củ sen luộc/hấp chín ✓ Lê cắt miếng nhỏ ✓	✓ khoét ruột. Thả óc vào ruột bí và 2 lát gừng, hấp chín ✓ Súp lơ baby, chà chua hấp chín ✓
Ngày 12	*Soup Hạt ý dĩ, thịt bò, bắp cải tím, mướp hương, bơ ✓ Hạt ý dĩ nấu với nước hầm xương hoặc dashi rau củ tỷ lệ 1:5 cho chín ✓ Thịt bò thái miếng mỏng. Đem xào với tỏi ✓ Bắp cải tím, mướp hương luộc/hấp chín ✓ Bơ cắt miếng nhỏ	* Cá rô phi hấp, thịt gà xào nước tương mè, cơm nắm, cải thìa, su hào, chôm chôm ✓ Cá rô phi hấp với gừng rồi gỡ thịt. Cơm chín trộn cá rô phi nắm dẹt ✓ Thịt xào với hành tím và nước tương, tắt bếp rắc mè trắng lên ✓ Cải thìa, su su luộc/hấp chín ✓ Chôm chôm cắt vỏ bỏ hạt
Ngày 13	*Cơm nắm, trứng đúc thịt hấp. Ăn kèm cải cay, bí ngòi, khoai lang, rau câu ✓ Cơm chín nắm dẹt ✓ Trứng gà đánh tan, thả thịt băm và chút hành tím trộn đều đem đi hấp ✓ Cải cay, bí ngòi, khoai lang cắt thanh luộc/hấp chín Rau câu để hũ xúc thìa	*Nui phủ phô mai đút lò, tôm luộc nước dừa, cà rốt su hào xào, nho xanh ✓ Nui luộc chín mềm. Phủ 1 lớp phô mai sợi lên trên cuộn vào giấy bạc, bỏ vào lò nướng hoặc nồi chiên không dầu. ✓ Tôm để nguyên con luộc với nước dừa, lột vỏ ✓ Cà rốt, su hào bào sợi xào chín ✓ Nho xanh lột vỏ
Ngày 14	*Lươn sốt teriyaki, cơm nắm hạt chia, súp lơ trắng, khổ qua, bánh gạo ✓ Cơm chín, trộn hạt chia nắm dẹt ✓ Lươn phi lê phết sốt lên lươn để ướp 30', Lấy lươn ra bọc giấy bạc nướng trong lò hoặc nồi chiên không dầu ✓ Súp lơ, khổ qua cắt thanh hấp/luộc chín.	*Mỳ spaghetti bò băm cà chua, khoai tây chiên, dưa leo, trà hoa quả ✓ Mì luộc chín mềm để riêng ✓ Cà chua và thịt bò băm xào chung với nhau, cho thêm ít tương cà hữu cơ ✓ Khoai tây cắt thanh chiên lên ✓ Dưa leo gọt vỏ cắt thanh ✓ Pha 1 gói trà hoa quả với 40ml nước ấm

		✓
Ngày 15	*Soup yến mạch, trứng gà non xào bơ tỏi. Ăn kèm rau lang, cà rốt, mận ✓ Hạt yến mạch nấu với nước hầm xương hoặc dashi rau củ tỷ lệ 1:5 cho chín ✓ Trứng gà non hấp chín, cắt nhỏ. Cho chảo dầu nóng xào bơ và tỏi trước rồi bỏ trứng vào xào ✓ Rau lang, cà rốt luộc/hấp chín ✓ Mận cắt miếng nhỏ	* Cá chép chiên, cơm nắm rong biển. Ăn kèm cải bó xôi, hành tây, bông hẹ, đu đủ ✓ Cá chép lọc xương lấy thịt, băm nhuyễn vo viên đem chiên ✓ Cơm chín trộn rong biển cắt nhỏ, nặn dẹt ✓ Cải bó xôi, hành tây, bông hẹ luộc/hấp chín ✓ Đu đủ cắt miếng nhỏ
Ngày 16	*Mì gạo, gà ác hầm hạt sen. Ăn kèm bắp non, su su, xoài xay trộn hạt sachi ✓ Mì gạo luộc chín mềm ✓ Gà ác nấu cùng hạt sen cho chín mềm ✓ Bắp non, su su luộc/hấp chín Xoài xay cùng hạt sachi	*Nui, cá lóc nướng mỡ hành. Ăn kèm bắp cải tím, khoai tây, rau cải ngọt, củ sen, đào ✓ Nui luộc chín mềm ✓ Cá lóc lọc xương lấy thịt, thái miếng mỏng. ✓ Hành lá cắt nhỏ, đun sôi dầu rồi đổ vào hành. Lấy muống quét lên cá. Quấn giấy bạc cho vào nồi chiên không dầu hoặc lò nướng ✓ Bắp cải tím, khoai lang, cải ngọt, củ sen hấp chín ✓ Đào cắt miếng nhỏ
Ngày 17	*Bánh mì sandwich, thịt bò câu, nấm mèo. Ăn kèm bông cải xanh, ớt chuông, chuối xay trộn hạt điều ✓ Bánh mì cắt bỏ phần rìa lấy ruột mềm ✓ Nấm mèo ngâm mềm ✓ Thịt bò câu băm nhuyễn cùng nấm mèo, vo viên dẹt. Đem chiên chín	*Bánh canh mực. Ăn kèm cải ngồng, bí non, bánh quy, dâu hàn ✓ Bánh canh luộc chín mềm ✓ Mực xào với hành cho săn rồi đổ nước vào đun sôi làm nước dùng. Chan nước dùng vào bánh canh và lấy mực ra cắt nhỏ ✓ Cải ngồng, bí non cắt miếng nhỏ hấp chín ✓ Dâu để nguyên trái

	✓ Bông cải xanh, ớt chuông luộc/hấp chín ✓ Chuối cắt nhỏ xay cùng hạt điều	
Ngày 18	*Súp hạt diêm mạch, thịt cừu hầm củ sen. Ăn kèm rau má, khoai lang, táo ✓ Nấu hạt diêm mạch với nước hầm xương hoặc dashi rau củ tỷ lệ 1:5 cho chín ✓ Thịt cừu thái miếng mỏng hầm với củ sen ✓ Rau má cắt nhỏ, đem nấu với hầm làm canh ✓ Khoai lang luộc/hấp chín ✓ Táo cắt miếng nhỏ	* Chả Tôm nấm đông cô, cơm nắm hạnh nhân. Ăn kèm đậu bắp, củ dền, su hào, cải ngọt, bơ ✓ Tôm, nấm đông cô băm nhuyễn. Trộn cùng tôm, vo viên dẹt. Đem hấp chín ✓ Hạnh nhân giã nhuyễn, trộn với cơm nắm viên dẹt ✓ Đậu bắp, củ dền, su hào, cải ngọt cắt thanh luộc/hấp chín ✓ Bơ cắt miếng nhỏ
Ngày 19	*Bún thịt vịt nấu khoai môn. Ăn kèm hoa thiên lý, cà rốt, cà chua bi, táo ✓ Bún luộc chín mềm ✓ Thịt vịt cắt lát xào với hành tím rồi đổ nước vào đun sôi, thả khoai môn vào nấu cho khoai mềm ✓ Chan nước dùng lên bún, thịt vịt xé nhỏ ✓ Hoa thiên lý, cà rốt, cà chua luộc/hấp chín - Táo cắt miếng nhỏ	*Nui xào thịt heo. Ăn kèm rau ngót, bắp nếp, hạt macca, mặn ✓ Nui luộc chín mềm ✓ Thịt heo thái nhỏ, xào với hành tím cho chín rồi cho nui vào đảo cùng ✓ Rau ngót, bắp nếp hấp chín ✓ Hạt macca luộc chín, giã nhuyễn ✓ Mặn cắt miếng nhỏ
Ngày 20	*Ếch rim nước dừa, cơm nắm hạt óc chó. Ăn kèm bắp cải trắng xào, lạc lè, trà hoa quả ✓ Hạt óc chó giã nhuyễn trộn với cơm rồi nặn viên dẹt ✓ Ếch ướp với ít nước tương. Cho chảo nóng cho ếch vào xào cho săn, đổ nước dừa sấp sấp rồi đun cho cạn nước ✓ Bắp cải cắt sợi xào chín ✓ Lạc lè luộc/hấp chín	*Tim gà xào đậu que, cơm nắm hạt gai dầu. Ăn kèm cải dún, cà tím áp chảo ✓ Cơm chín trộn hạt gai dầu rồi nặn tròn ✓ Tim gà trần qua nước sôi, thái miếng mỏng. Đem xào chín với đậu que cắt khúc ✓ Cà tím cắt thanh hoặc khoanh đem áp chảo cho mềm

	✓ Pha 1 gói trà hoa quả với 40ml nước ấm	✓ Cải dún hấp chín
Ngày 21	*Cá trê đồng chiên, cơm nắm nước tương. Ăn kèm susu bắp non xào, bánh flan ✓ Cơm nấu chín trộn nước tương, năn viên ✓ Cá trê đồng chiên chín, gỡ thịt ✓ Bắp non, susu cắt thanh xào chín với dầu và hành tím	* Cá hồi áp chảo. Ăn kèm củ sen, rau lang, nấm hương xào nui, bí đỏ, chuối ✓ Cá hồi cắt miếng mỏng. quét 1 lớp mỏng dầu olive cho lá hương thảo vào chiên héo. Cho cá hồi vào áp chảo, lật đều 2 mặt ✓ Nui luộc chín mềm, nấm hương cắt lát, xào chín 2 món ✓ Rau lang, bí đỏ cắt thanh hấp chín ✓ Chuối cắt miếng nhỏ
Ngày 22	*Bún giò heo hầm củ dền cà rốt khoai tây. Ăn kèm bánh quy ✓ Bún luộc chín mềm, cắt nhỏ ✓ Giò heo rửa sạch, củ dền, cà rốt, khoai tây cắt thanh. Hầm chung với nhau trong 45p ✓ Chan nước lên bún, giò heo cà củ quả xếp ra đĩa cầm ăn	*Cá chim trắng sốt cà chua, cơm nắm mè. Ăn kèm rau bí, khoai tây, nho đen ✓ Cơm chín trộn với mè, năn viên ✓ Cá chim trắng để nguyên khoanh hoặc phi lê. Cà chua cắt múi xào thơm với hành cho nát, thả cá vào trở đều 2 mặt. Cho thêm ít nước vào rim cho chín ✓ Rau bí, khoai tây cắt khoanh hấp chín ✓ Nho cắt miếng nhỏ
Ngày 23	*Tôm thịt nhồi dưa leo hấp, cơm nắm nước tương. Ăn kèm bắp non, bó xôi, đu đủ ✓ Cơm chín trộn nước tương, năn viên ✓ Tôm thịt băm nhuyễn trộn với ít hành tím đảo đều. ✓ Dưa leo cắt khoanh lớn cỡ 1 đốt tay khoét ruột, nhồi tôm thịt vào giữa. Đem đi hấp ✓ Bắp non, bó xôi luộc/hấp chín ✓ Đu đủ cắt miếng nhỏ	*Hủ tiếu xào thịt bò. Ăn kèm cải thìa, củ cải, nước điện giải ✓ Hủ tiếu luộc chín mềm ✓ Thịt bò thái lát mỏng. Chảo dầu nóng thả ít tỏi băm phi thơm cho thịt bò vào xào qua, thả hủ tiếu vào đảo đều nêm ít nước tương ✓ Cải thìa, củ cải cắt thanh hấp chín ✓ Nước điện giải pha chung với 40ml nước ấm ✓

Ngày 24	*Soup Hạt kê, lươn. Ăn đậu que, ớt chuông, bắp non, bơ trộn đậu phộng ✓ Đun nước hầm xương trong 45' lấy nước dùng. Hạt kê ngâm qua đêm hoặc ngâm nước nóng 1 tiếng. Nấu hạt kê trong nước dùng cho chín. ✓ Lươn hấp chín, lấy thịt xào sơ với hành tím. Thả vào soup ✓ Đậu que, ớt chuông, bắp non luộc/hấp chín ✓ Đậu phộng luộc chín, xay cùng bơ cho nhuyễn	* Cá chẽm sốt nấm đậu, cơm nắm rong biển. Ăn kèm đậu rồng, măng đen ✓ Cá chẽm lọc phile, thái lát ✓ Cho chảo dầu nóng, xào ít hành băm rồi cho nấm vào xào thêm ít nước tương. Cho ít nước vào rim cùng cá chẽm, gần chín cho đậu hũ non vào. Xào để còn nước, cho 5g bột bắp vào để hỗn hợp sánh lại. ✓ Cơm chín trộn với rong biển cắt vụn, nặn viên ✓ Đậu rồng luộc/hấp chín ✓ Măng cắt miếng nhỏ
Ngày 25	*Chim cút rim nước tương, cơm nắm. Ăn kèm khoai mật, cải kale, dưa lưới ✓ Cơm chín nắm thành viên ✓ Chim cút làm sạch, lấy tấm đâm lên thân cút, ướp với nước tương và hành tỏi băm trong 15p ✓ Cho chảo dầu nóng cho chim cút vào trở đều 2 mặt. Cho ít nước vào rim cho chín ✓ Khoai mật cắt khoanh, cải kale lấy lá cắt khúc luộc/hấp chín ✓ Dưa lưới cắt miếng nhỏ	* Gà xào sả nghệ, cơm nắm mè. Ăn kèm bông cải xanh, xoài ✓ Cơm chín trộn với mè, nặn viên ✓ Đùi gà chặt khúc. Cho chảo dầu nóng xào ít hành băm, 1 nhánh nghệ đập dập và sả cắt lát, sau đó bỏ gà vào xào cho chín. ✓ Bông cải xanh cắt nhỏ hấp chín ✓ Xoài cắt miếng nhỏ
Ngày 26	*Cơm nắm rong biển, thịt bò câu rim nước dừa. Ăn kèm bắp nếp, bí đỏ, lê ✓ Cơm nấu chín trộn với rong biển cắt nhỏ, nặn viên ✓ Thịt bò câu ướp với chút nước tương. Xào sơ bò câu với dầu và hành tím băm, đổ nước dừa vào sập sập, đun cạn nước. ✓ Bắp nếp, bí đỏ luộc/hấp chín ✓ Lê cắt miếng nhỏ	*Miến xào cua. Ăn kèm bắp mỹ, mướp, susu, nướp ép nho ✓ Miến ngâm nước cho mềm ✓ Thịt cua hấp xào sơ với dầu ăn và hành tím, cho ít nước cỡ 2 muỗng canh vào đun sôi lên, thả miến vào đảo đều cho khô lại thì tắt bếp ✓ Bắp mỹ, mướp, susu cắt thanh hấp chín ✓ Nho ép lấy nước

Ngày 27	*Nui xào tôm mực. Ăn kèm cải dún, cà rốt, su hào, vải ✓ Nui luộc chín mềm ✓ Tôm mực cắt hạt lựu, xào với hành tím và dầu ăn. Cho nui vào đảo đều ✓ Cà rốt, su hào, cải dún cắt thanh luộc/hấp chín ✓ Vải bỏ vỏ và hạt ✓	* Thịt heo xào hoa thiên lý, cơ mằm. Ăn kèm đậu rồng, khổ qua, táo ✓ Cơ mằm, nấu thành viên ✓ Thịt heo cắt lát xào với hoa thiên lý ✓ Đậu rồng, khổ qua cắt thanh luộc/hấp chín ✓ Chuối cắt miếng nhỏ
Ngày 28	*Bún riêu cua. Ăn kèm đậu hũ chiên, rau muống, cam xoàn ✓ Bún luộc chín mềm ✓ Đậu hũ chiên vàng đều ✓ Cua xay nhuyễn, lọc qua rây. Lấy nước lọc cua thu được đem đun sôi. ✓ Cà chua xào chín, thả vào nồi cua cho màu thêm đẹp ✓ Chan nước lên bún cùng cà chua và thịt cua ✓ Rau muống cắt khúc luộc ✓ Cam xoàn cắt nhỏ	*Nui xào ghẹ hành tây. Ăn kèm bí ngòi vàng, cải cầu vồng, dưa gang ✓ Nui luộc chín mềm ✓ Thịt ghẹ xào hành tây cho chín rồi cho nui vào xào, đảo đều ✓ Bí ngòi còng cắt thanh, cầu vồng cắt khúc hấp chín ✓ Dưa gang cắt miếng nhỏ
Ngày 29	*Bánh mì sandwich, gan gà xào ớt chuông. Ăn kèm lặt lè, bầu, rau bí ✓ Bánh mì cắt bỏ phần rìa lấy ruột mềm, cắt thanh ✓ Gan gà, ớt chuông cắt lát xào cùng tỏi và dầu ăn cho chín ✓ Bầu cắt sợi nấu chín với nước làm canh ✓ Lặt lè, rau bí luộc/hấp chín ✓ Ới bỏ hạt cắt miếng nhỏ	*Cơ mằm hạt chia, cốt lết rim mật mía. Ăn kèm cải ngọt, súp lơ xanh, mít ✓ Cơ mằm, trộn với hạt chia, nấu viên ✓ Cốt lết dùng sống dao đập thịt cho mềm ướp với mật mía và nước tương ✓ Phi hành tím cho thơm, cho cốt lết vào trở đều 2 mặt, cho ít nước vào rim cho cạn nước và chín thịt ✓ Cải ngọt, súp lơ xanh luộc/hấp chín ✓ Mít bóc múi, bỏ hạt

Ngày 30	*Cơm nắm, cá bơn chưng nước tương, bánh pancake cải bó xôi, kiwi ✓ Cơm chín, nắm viên ✓ Cá bơn ướp nước tương để ra chén, xếp lên 2-3 đầu hành lá đem chưng cho chín ✓ Lấy bột bánh pan cake pha nước hoặc sữa khuấy đều cho tan bột. Cải bó xôi xay với ít nước cho nhuyễn. Trộn cải vào bột, áp chảo cho chín ✓ Kiwi cắt miếng nhỏ	* Mì tươi, thịt dê hầm khoai sọ, bắp mỹ, cải cay, đậu hũ non trộn việt quất ✓ Mì trụng qua nước sôi ✓ Thịt dê cắt lát hoặc viên, hầm với khoai sọ khoảng 45' ✓ Bắp mỹ cắt khoanh, cải cat cắt khúc hấp chín ✓ Đậu hũ non yến mạch trộn việt quất xay
-----------------------	---	---

BÉ 12 THÁNG TUỔI

Dùng được tất cả các loại thức ăn bao gồm cả các loại có vỏ như: bào ngư, hến, nghêu, hào...

Thời gian	Món 1	Món 2
Ngày 1	*Cơm trắng, sườn non khìa nước dừa, củ susu xào, canh rau ngót, chuối ✓ Sườn non chặt khúc vừa ăn, ướp 1 thìa nước mắm để khoảng 20p. Cho chảo dầu nóng, phi thơm hành băm, cho sườn vào đảo đều, đổ nước dừa vào rim đến khi cạn nước ✓ Su hào thái sợi xào ✓ Cho chảo dầu nóng xào thịt băm cùng hành tím, đổ 1 chén nước vào đun sôi, cho rau ngót đã nhặt lá vào nấu đến khi mềm, nêm ½ thìa cp hạt nêm ✓ Chuối cắt khoanh ✓	*Nui chả cá thác lác, rau tần ô, bánh bông lan, bơ ✓ Nui luộc chín mềm ✓ Hầm nước xương heo trong 45p ✓ Chả cá thác lác trộn với hành tím nêm ½ thìa cp hạt nêm, nhồi đều tay, nặn dẹt hoặc tròn, thả vào nồi nước dùng. ✓ Nêm vô nồi nước dùng 1 thìa nước mắm. ✓ Rau tần ô cắt nhỏ trụng vào nước dùng rồi xếp lên nui. ✓ Chan nước lên nui kèm chả cá ✓ Bơ cắt miếng nhỏ
Ngày 2	*Cơm trắng, thịt bò xào hoa thiên lý, cà rốt hấp, canh bí đỏ, bưởi ✓ Thịt bò thái lát, xào cùng hoa thiên lý và tỏi dầu ăn, nêm 1 thìa cp nước tương, ½ thìa cp đường ✓ Cà rốt cắt thanh luộc ✓ Cho chảo dầu nóng xào thịt băm	*Bánh canh cá lóc. Ăn kèm rau cải ngọt, bánh khoai lang nhân tôm chiên, dưa hấu ✓ Bánh canh luộc mềm ✓ Cá lóc phile hấp chín, gỡ thịt xào sơ với củ nghệ, nêm ½ thìa hạt nêm ✓ Hầm nước xương heo 45p, nêm 1 thìa cp nước mắm. ✓ Luộc cải ngọt cắt khúc trong nước

	cùng hành tím, đổ 1 chén nước vào đun sôi, thả bí đỏ vào nấu cho mềm	dùng rồi vớt ra dùng riêng ✓ Xếp cá lên bánh canh, chan nước vào. ✓ Khoai lang hấp chín nghiền nhuyễn trộn ít bột mì và tôm băm. Chiên vàng đều 2 mặt ✓ Dưa hấu cắt miếng
Ngày 3	*Soup cua, bánh mì sandwich, bắp cải luộc, táo ✓ Hầm nước dùng xương gà 45p ✓ Lấy nước dùng nêm thêm 1 thìa cp nước mắm ✓ Thả cua, bắp mỹ tế hạt, cà rốt cắt hạt lựu vào nước dùng đun sôi ✓ Lấy 2 thìa cp bột bắp hòa chút nước lọc khuấy tan. Đổ từ từ vào nồi soup khuấy đều tay tránh vón cục ✓ Bánh mì sandwich cắt thanh chấm soup ăn ✓ Bắp cải cắt nhỏ luộc ✓ Táo cắt miếng nhỏ	*Cơm trắng, cá basa kho tộ, canh cải thìa, su hào luộc, đu đủ ✓ Cá basa cắt khúc, ướp ½ thìa cp hạt nêm, 1 thìa nước mắm. ✓ Cho vào chảo chút nước và đường trắng đun sôi lên làm nước màu, thấy chuyển qua màu cánh gián là cho cá vào lật đều 2 mặt. Cho tiếp nước dừa xấp xấp cá, đun cạn nước. ✓ Xào ít hành tím lên cho thơm, cho cải thìa cắt khúc xào, cho thêm nửa chén nước đun sôi lên làm canh ✓ Su hào cắt thanh đem luộc/hấp chín ✓ Đu đủ cắt miếng nhỏ
Ngày 4	*Bún sườn non nấu chua. Ăn kèm cà rốt, susu luộc, cherry ✓ Bún luộc chín mềm ✓ Xào ít hành tím cho thơm, rồi cho sườn vào đảo săn lại. Tiếp đến cho cà chua cắt múi vào xào cùng, đổ ít nước rim. Sau đó cho 2 chén nước nào đun sôi. Nêm 1 thìa cp nước mắm, 1 thìa cp đường, ½ thìa hạt nêm. Đun nhỏ lửa cho sườn mềm. Chan nước vào bún cùng sườn và cà chua ✓ Cà rốt susu cắt thanh đem luộc/hấp chín	*Cơm trắng rắc hạt gai dầu, cá chẽm sốt chanh dây, canh rau má, bắp mỹ luộc, quả na ✓ Cá chẽm lấy phi lê chiên vàng 2 mặt ✓ Lấy nửa quả chanh dây, lọc bỏ hạt cùng nước nóng để lấy được nước cốt. Đun sôi nước cốt với 2 thìa cp đường, ½ thìa nước mắm. Rim cá chẽm trong nước chanh dây đến khi nước sệt lại ✓ Xào ít thì băm với hành tím, đổ ½ chén nước vào, thả rau má cắt nhỏ vào đun sôi lên làm canh ✓ Bắp mỹ luộc/hấp chín ✓
Ngày 5	*Phở bò, tráng miệng thanh long	*Cơm trắng, hến xào xả. Canh tần ô, bí đỏ hấp, nhãn

	✓ Bánh phở khô luộc cho chín mềm ✓ Thịt bò cắt lát mỏng xào với cải ngọt cùng tỏi và dầu ăn ✓ Hầm nước xương bò cùng ½ củ hành tây, 2 hoa quế. Nêm vào nồi 1 thìa cp hạt nêm ✓ Xếp thịt bò và cải ngọt lên phở và chan nước dùng vào.	✓ Ruột hến mua về trần qua nước sôi cùng gừng nhiều để khử tanh ✓ Xào hến cùng xả cắt lát, nêm ½ thìa cp nước mắm, 1 thìa cp đường ✓ Xào thịt băm với hành tím cho thơm, đổ ½ chén nước đun sôi rồi thả tần ô cắt nhỏ vào làm canh ✓ Nhãn bóc vỏ, bỏ hạt
Ngày 6	*Cơm trắng, cá trê chiên trộn mắm gừng, canh mướp, củ dền hấp, lê ✓ Cá trê đồng chiên vàng 2 mặt, gỡ thịt. ✓ Gĩa nát gừng, đổ 1 muống cp nước mắm, ½ thìa cp đường, khuấy tan đường. Đổ nước mắm vào thịt cá trộn đều ✓ Xào thơm hành tím đổ ½ chén nước đun sôi, thả mướp cắt nhỏ vào đun cho mềm. ✓ Củ dền cắt thanh hấp chín ✓ Lê cắt miếng nhỏ	* Nui xào tim gà. Ăn kèm cải thìa, khoai tây xào, bơ ✓ Nui luộc chín mềm ✓ Tim gà thái đôi, xào chín với hành tím, thả nui vào xào cùng. Nêm 1 thìa cp nước tương, 1 thìa cp hạt nêm, 1 thìa cp đường. ✓ Khoai tây cắt lát xào chín với tỏi ✓ Cải thìa luộc/hấp ✓ Bơ cắt miếng nhỏ
Ngày 7	*Bún cari đùi gà, ăn kèm bắp cải luộc, tráng miệng chè đậu đen ✓ Bún luộc chín mềm ✓ Cà rốt cắt khoanh, khoai tây cắt làm 4, đùi gà để nguyên hoặc chặt làm 3. ✓ Phi thơm hành tỏi băm, thả đùi gà và 1 viên cari Nhật vào đảo đều, đổ 2 chén nước vào đun sôi, thả cà rốt khoai tây vào đun, nêm thêm 1 thìa cp nước mắm, 1 thìa cp hạt nêm, 1 thìa cp đường. Đun đến khi sệt lại ✓ Chan nước và đồ ăn lên bún ✓ Bắp cải cắt nhỏ luộc chín ✓ Ngâm đậu đen qua đêm, hầm đậu đen trong nồi áp suất 1 tiếng cùng 2 viên đường thốt nốt. Đợi	*Cơm trắng, cá tầm nướng sả, đậu que luộc, canh cải thảo, rau câu ✓ Cá tầm cắt khoanh ướp với xả, 1 thìa cp hạt nêm, 1 thìa cp dầu ăn. Cối giấy bạc bỏ vào lò nướng hoặc nồi chiên không dầu ✓ Xào thơm hành tím cùng tôm băm đổ ½ chén nước đun sôi, thả cải dún cắt nhỏ vào đun cho mềm. ✓ Đậu que cắt khúc hấp chín

	chín, Đổ nước cốt dừa lên bề mặt chè	
Ngày 8	*Bánh mì sandwich, thịt gà xào hành tây, ớt chuông, canh rau ngót, nho ✓ Bánh mì cắt bỏ phần rìa lấy ruột mềm ✓ Thịt gà thái lát xào chung với hành tây và ớt chuông nêm 1 thìa cp hạt nêm ✓ Xào thơm hành tím cùng thịt băm đổ ½ chén nước đun sôi, thả rau ngót cắt nhỏ vào đun cho mềm.	*Cơm trắng, còi sò điệp sốt bơ tỏi. Ăn kèm mướp đắng, cải kale , bánh gạo ✓ Phi thơm tỏi cho 1 lát bơ 2gr vào đun chảy, cho còi sò vào xào chín, nêm 1 thìa cp mắt, ½ thìa cp đường ✓ Mướp đắng cắt khoanh, cải kale luộc chín. Lấy nước luộc làm canh
Ngày 9	*Soup ghẹ trứng, bắp mỹ, đậu hà lan, tráng miệng dưa lưới ✓ Hầm nước xương trong 45p, lấy nước dùng ✓ Thịt ghẹ, hạt bắp và đậu hà lan thả vào nồi đun mềm. Vớt xương ra. ✓ 2 thìa cp bột bắp khuấy với ít nước lọc, đổ từ từ vào nồi nước dùng khuấy đều tay. Nêm 1 thìa cp hạt nêm	* Cơm trộn ruốc cá hồi rong biển, trứng hấp, canh rau dền, chuối ✓ Cơm chín trộn với ruốc cá hồi và rong biển cắt nhỏ ✓ Đập 1 quả trứng gà ta vào chén đánh tan, cho nước gấp đôi mức trứng đánh đều lần nữa, nêm 1 thìa cp hạt nêm. Bọc màng bọc thực phẩm đem hấp ✓ Xào thơm hành tím cùng thịt băm đổ ½ chén nước đun sôi, thả rau dền cắt nhỏ vào đun cho mềm
Ngày 10	*Bún, thịt gà, nấm mèo. Ăn kèm bắp cải tím, củ cải, táo ✓ Bún luộc chín mềm, cắt nhỏ ✓ Thịt gà băm nhỏ, nấm mèo ngâm mềm rồi băm nhỏ. Trộn chung với nhau, vo viên ✓ Xào hành tím thơm lên đổ 1,5 chén nước vào đun sôi, thả các viên gà vào, nêm 1 thìa cp hạt nêm. Chờ chín chan nước dùng vào bún	*Cơm trắng, ếch kho sả nghệ, canh bí xanh, bó xôi hấp, bánh flan tráng miệng ✓ Lấy 2 đùi ếch xào với hành tím băm, xả cắt lát, nghệ đập dập cho săn. Nêm 1 thìa cp hạt nêm, ½ thìa cp đường. Cho vào ít nước đun liu riu đến cạn ✓ Xào thơm hành tím cùng thịt băm đổ ½ chén nước đun sôi, thả bí xanh cắt nhỏ vào đun cho mềm

	✓ Bắp cải tím, củ cải luộc/hấp chín - Táo cắt miếng nhỏ	✓ Bó xôi hấp chín
Ngày 11	*Bánh canh mực tôm. Ăn kèm cải cầu vồng, bắp nếp, trà hoa quả ✓ Bánh canh luộc chín mềm ✓ Tôm và mực băm nhuyễn. Xào với hành tím cho thơm. Đổ 1,5 chén nước đun sôi ✓ Chan nước lên bánh canh ✓ Cải cầu vồng cắt khúc, bắp nếp hấp/ luộc chín ✓ Trà hoa quả pha với 40ml nước ấm ✓	*Cơm trắng, cá hồi sốt cà chua, canh nấm đậu hũ non, tráng miệng hồng xiêm ✓ Cá hồi chiên sơ 2 mặt. ✓ Cà chua cắt múi xào nát, cho 1 thìa cp đường, 1 thìa cp tương cà hữu cơ, cho ít nước đun sôi. Cho cá hồi vào đun sệt ✓ Xào thơm hành tím cùng thịt băm đổ ½ chén nước đun sôi, thả nấm rơm và đậu hũ cắt nhỏ vào đun cho mềm ✓
Ngày 12	*Miến vịt. Ăn kèm xà lách romaine, bánh pancake ✓ Miến luộc chín mềm ✓ Đùi vịt hầm với củ cải cho mềm. Cho ít tỏi phi vào nước dùng cho thơm, nêm 1 thìa cp hạt nêm ✓ Xếp thịt vịt xé và xà lách cắt nhỏ lên miến. Chan nước dùng lên ✓ Lấy bột bánh pancake pha với nước hoặc sữa, đem áp chảo	* Cơm trắng, cá bớp kho thơm, canh rau muống. Ăn kèm bí ngòi, lê nam phi ✓ Xào hành băm cho thơm, cho cá bớp vào lật đều 2 mặt cho săn, cho dừa vào xếp xung quanh, cho nước xấp xấp. Nêm 1 thìa cp nước mắm, 1 thìa cp hạt nêm, 1 thìa cp đường. Đun cạn nước ✓ Xào thơm hành tím cùng thịt băm đổ ½ chén nước đun sôi, thả rau muống cắt nhỏ vào đun cho mềm ✓ Bí ngòi luộc/hấp chín ✓ Lê cắt miếng nhỏ
Ngày 13	*Cơm trắng, trứng chiên hào sữa, canh cà chua. Ăn kèm đậu bắp, quýt ✓ Trứng 1 quả đánh tan, trộn với hào sữa, nêm 1 thìa cp nước mắm. Phi hành tím, cho trứng vào chiên 2 mặt cho chín ✓ Xào thơm hành tím cùng thịt băm đổ ½ chén nước đun sôi, thả cà chua cắt nhỏ vào đun cho mềm, vớt vỏ ra	*Cơm trắng, sườn non kho trứng cút, canh cải thảo. Ăn kèm bầu, xoài ✓ Phi tỏi thơm cho sườn vào đảo cho săn. Nêm 1 thìa cp hạt nêm, ½ thìa cp nước mắm, 1 thìa cp đường. Đổ nước dừa vào đun sôi, thả trứng cút đã luộc và bóc vỏ vào rim cùng, đun đến khi cạn nước ✓ Xào thơm hành tím cùng tôm băm đổ ½ chén nước đun sôi, thả rau

	✓ Đậu bắp luộc/hấp chín ✓ Quýt bóc múi	- cải thảo cắt nhỏ vào đun cho mềm ✓ Bầu hấp chín ✓ Xoài cắt miếng nhỏ
Ngày 14	*Bánh bao hấp, chim cú rot. Ăn kèm mướp, cải thìa hấp, kiwi vàng ✓ Bánh bao sữa hấp chín ✓ Chim cú lấy tấm đâm thân cho dễ thấm gia vị. Ướp 1 thìa cp nước tương, 1/2 thìa cp hạt nêm, dầu muống ngũ vị hương. ✓ Chiên chim cú cho chín 2 mặt ✓ Mướp và cải thìa hấp chín ✓ Kiwi cắt miếng nhỏ	*Mì, thịt cua, đậu cô ve, giá đỗ, su hào, đậu bắp ✓ Mì luộc chín mềm ✓ Thịt cua hấp với ít gừng. Phi hành cho thơm, xào mì với cua, nêm 1 thìa cp hạt nêm ✓ Đậu cô ve, giá đỗ, su hào, đậu bắp hấp chín ✓
Ngày 15	*Cơm trắng, đậu hũ nhồi thịt sốt cà chua, canh bí xanh. Ăn kèm cải thảo, cam xoàn ✓ Đậu hũ chiên sẵn cắt đôi, lật muống bỏ bớt ruột đậu hũ, nhồi thịt băm vào giữa ✓ Xào cà chua cho mềm, xếp đậu hũ vào, cho ít nước vào rim. Nêm 1 thìa cp nước mắm, 1/2 thìa cp đường ✓ Xào thơm hành tím cùng tôm băm đổ 1/2 chén nước đun sôi, thả bí xanh cắt nhỏ vào đun cho mềm ✓ Cam xoàn cắt nhỏ	* Mì mug, óc heo chưng bí non. Tráng miệng nho xanh ✓ Mì mug đổ nước sôi cho chín ✓ Óc heo làm sạch chỉ máu, bí non khoét ruột, cho óc heo vào bí hấp chín cùng 2 lát gừng ✓ Nho xanh cắt miếng nhỏ
Ngày 16	*Bún gạo xào thịt bò. Ăn kèm cải dún, susu, đậu rồng, bưởi ✓ Bún luộc chín mềm ✓ Thịt bò cắt lát mỏng xào với tỏi cho chín, đổ bún gạo vào xào đều tay, nêm 1 thìa cp nước tương, 1/2 thìa cp hạt nêm,	*Nui, thịt cừu, bông điên điển, khoai lang, rau cải ngọt, củ sen, đào ✓ Nui luộc chín mềm ✓ Thịt cừu thái miếng mỏng. Đem xào với nui ✓ Bông điên điển, khoai lang, cải ngọt, củ sen hấp chín

	✓ Cải dún, susu luộc/hấp chín	✓ Đào cắt miếng nhỏ
Ngày 17	*Bánh mì sandwich, cá diêu hồng, nấm đông cô. Ăn kèm bông cải xanh, ớt chuông, chuối ✓ Bánh mì cắt bỏ phần rìa lấy ruột mềm ✓ Cá diêu hồng lọc xương lấy thịt, băm nhuyễn cùng nấm đông cô, vo viên dẹt, nê 1 thìa cp hạt nêm. Đem chiên chín ✓ Bông cải xanh, ớt chuông luộc/hấp chín ✓ Chuối cắt nhỏ	*Cơm cuộn, tôm rim me, canh bí đỏ, bánh flan tráng miệng ✓ Trãi rong biển, lấy cơm dàn đều lên tấm rong biển. ✓ Cà rốt, susu cắt sợi luộc chín. Xúc xích cá cắt dọc. Xếp lên cơm cuộn tròn lại, cắt khoanh nhỏ ✓ Phi hành thơm lên, cho tôm đã bóc vỏ vào xào cho săn, Cho 1,5 thìa cp nước cốt me vào rim, nê 2 thìa cp đường, 1 thìa cp nước mắt. Rim đến khi sệt lại ✓ Xào thơm hành tím cùng thịt băm đổ ½ chén nước đun sôi, thả bí đỏ cắt nhỏ vào đun cho mềm
Ngày 18	*Súp hạt diêm mạch, tim heo, rau má, khoai lang, củ sen, đu đủ ✓ Nấu hạt diêm mạch với nước hầm xương cho chín, tỉ lệ 1:5 ✓ Tim heo trần qua nước sôi, hấp và thái mỏng xào với hành tím ✓ Xào thơm hành tím cùng thịt băm đổ ½ chén nước đun sôi, thả rau má cắt nhỏ vào đun cho mềm ✓ Khoai lang, củ sen luộc/hấp chín ✓ Đu đủ cắt miếng nhỏ	*Cơm trắng, cánh gà giữa sốt mắt, canh xà lách xoong. Ăn kèm khoai tây, lựu ✓ Cánh gà chiên vàng 2 mặt ✓ Phi tỏi thơm, cho 1 thìa cp nước mắt, 1 thìa cp đường đun sôi, cho cánh gà vào đảo cho đến khi keo lại ✓ Khoai tây luộc/hấp chín ✓ Lựu tách hạt
Ngày 19	*Cơm trắng rắc rong biển mè, Thịt bò xào bí nũ, canh mồng tơi. Ăn kèm bí ngòi, nước ép lê ✓ Thịt bò thái lát, bí nũ chẻ đôi. Xào thịt bò cùng bí nũ và tỏi dầu ăn	*Nui trộn phô mai, thịt gà, canh rau ngót. Ăn kèm bắp nếp, đậu rồng, mận ✓ Nui luộc chín mềm, xào với phô mai ✓ Thịt gà băm nhỏ, nê 1 thìa cp hạt

	cho chín. ✓ Xào thơm hành tím cùng thịt băm đổ ½ chén nước đun sôi, thả rau mồng tơi cắt nhỏ vào đun cho mềm ✓ Bí ngòi cắt thanh hấp chín Lê ép lấy nước	nêm vo viên dẹt. Đem chiên chín xít tương cà hữu cơ ✓ Xào thơm hành tím cùng thịt băm đổ ½ chén nước đun sôi, thả rau ngót cắt nhỏ vào đun cho mềm ✓ Bắp nếp, đậu rồng hấp chín ✓ Mận cắt miếng nhỏ
Ngày 20	*Cơm trắng, Lươn kho nghệ, canh cải ngọt. Ăn kèm su hào, Đào ✓ Lươn cắt khúc. Phi thơm hành tím và củ nghệ, cho lươn vào xào cho săn. Nêm 1 thìa cp hạt nêm, ½ thìa cp đường. Cho ít nước rim cạn. ✓ Xào thơm hành tím cùng tôm băm đổ ½ chén nước đun sôi, thả rau cải cắt nhỏ vào đun cho mềm ✓ Su hào cắt thanh luộc/hấp chín ✓ Đào cắt miếng nhỏ	*Mì, bồ câu hầm. Ăn kèm bí đỏ, bó xôi, dưa hấu ✓ Mì luộc chín mềm ✓ Bồ câu hầm cùng táo đỏ, bắp mỹ, hạt sen. ✓ Chan nước ăn cùng mì ✓ Bí đỏ, bó xôi hấp chín ✓ Dưa hấu cắt nhỏ
Ngày 21	*Cơm trộn ruốc cá hồi, nghêu hấp xả, canh bầu. Ăn kèm bắp non, đậu bắp, hồng xiêm ✓ Cơm trộn cùng ruốc cá hồi ✓ Nghêu hấp cùng xả, tiêu xanh cho chín ✓ Xào thơm hành tím cùng tôm băm đổ ½ chén nước đun sôi, thả bầu cắt nhỏ vào đun cho mềm ✓ Bắp non và đậu bắp hấp chín rưới nước tương lên. ✓ Hồng xiêm cắt nhỏ	* Hủ tiếu xào mực. Ăn kèm cà chua bi, rau lang, khoai môn, chuối ✓ Hủ tiếu luộc chín mềm ✓ Mực cắt sợi xào cùng hành tím, nêm ½ thìa cp nước mắm, ½ thìa cp đường. Cho hủ tiếu vào đảo đều ✓ Cà chua bi, rau lang, khoai môn luộc/hấp chín ✓ Chuối cắt miếng nhỏ
Ngày 22	*Cơm trắng, chạo sả chả cá thác lác, canh tần ô. Ăn kèm susu, lác, canh tần ô. Ăn kèm susu,	*Mì bò kho. Ăn kèm bánh mì sandwich, dưa leo

	cam canh ✓ Cá thác lác nạo sẵn trộn với hành tím băm, nêm 1 thìa cp hạt nêm. Nhào đều. ✓ Sả cắt khúc cỡ 1 ngón tay, nắm cá thác lác tròn dài bọc quanh sả. Đem chiên chín ✓ Xào thơm hành tím cùng thịt băm đổ ½ chén nước đun sôi, thả tần ô cắt nhỏ vào đun cho mềm ✓ Susu cắt thanh hấp chín	✓ Mì luộc chín mềm ✓ Thịt bò thái viên vuông, ướp ngũ vị hương, bột cà ri, hạt nêm, nước mắm, đường. ✓ Cà rốt, khoai tây cắt khúc ✓ Xào thịt bò với tỏi và sả, cho 2 chén nước vào, thả cà rốt khoai tây vào đun cạn ½ nước ✓ Chan nước lên mì ✓ Dưa leo và bánh mì cắt thanh
Ngày 23	*Bánh mì sandwich, tôm, đậu cô ve, cà rốt, nấm mèo. Ăn kèm su su, khoai tây, đu đủ ✓ Bánh mì cắt bỏ phần rìa lấy ruột mềm ✓ Tôm băm nhuyễn ✓ Đậu cô ve, cà rốt, nấm mèo băm nhỏ. Xào cùng tôm ✓ Cho phần xào lên bề mặt bánh mì úp miếng còn lại lên cắt làm 3. ✓ Su su, khoai tây luộc/hấp chín ✓ Đu đủ cắt miếng nhỏ	*Cơm trắng, cồi sò điệp xào củ quả, canh mướp. Ăn kèm bó xôi, đậu hũ non yến mạch sốt cherry ✓ Phi thơm hành tím, cho cồi sò điệp, bông cải xanh, ớt chuông, bắp non vào xào cùng 1 lúc, nêm thêm 1 thìa cp hạt nêm. ✓ Xào thơm hành tím cùng thịt băm đổ ½ chén nước đun sôi, thả mướp cắt nhỏ vào đun cho mềm ✓ Bó xôi cắt khúc hấp chín
Ngày 24	*Soup Hạt kê thịt bò câu. Ăn kèm đậu que, bắp cải tím, bơ, bánh quy ✓ Hầm nước xương heo trong 45p, lấy nước dùng. Nấu nước cùng hạt kê tỉ lệ 1:5 ✓ Thịt bò câu hấp chín, xé miếng thả vào soup. Nêm ½ thìa cp hạt nêm ✓ Đậu que, bắp cải tím luộc/hấp chín ✓ Bơ cắt miếng nhỏ	* Cơm trắng, cá thu chiên trộn mắm tỏi, canh cà chua. Ăn kèm rau lang, bắp non, chuối ✓ Cá thu chiên vàng 2 mặt, gỡ thịt. Phi tỏi thơm, cho 1 thìa cp nước mắm, ½ thìa cp đường khuấy đều. Trộn mắm vào cá ✓ Xào thơm hành tím cùng thịt băm đổ ½ chén nước đun sôi, thả cà chua cắt nhỏ vào đun cho mềm. Vớt vỏ cà chua ✓ Rau lang, bắp non luộc/hấp chín ✓ Chuối cắt miếng nhỏ
	*Bún cá bóp nấu chua. Ăn kèm	*Cơm trắng, giò heo hầm khoai

Ngày 25	giá đỗ, mướp hương, su su, mận ✓ Bún luộc chín mềm ✓ Cá bớp lọc xương lấy thịt, thái miếng . Phi hành và rau thơm cho thơm, bỏ cà chua vào xào nát, cho cá vào, nêm 1 thìa cp hạt nêm. Đổ 1,5 chén nước vào đun sôi. Chan nước và cá lên bún ✓ Giá đỗ, mướp hương, su su luộc/hấp chín ✓ Mận cắt miếng nhỏ	sọ, canh rau ngót. Ăn kèm súp lơ trắng, nho đen ✓ Giò heo cắt khoanh, khoai sọ gọt vỏ. Hầm giò heo trong 45', nêm 1 thìa cp hạt nêm. ✓ Xào thơm hành tím cùng thịt băm đổ ½ chén nước đun sôi, thả rau ngót cắt nhỏ vào đun cho mềm. ✓ Súp lơ luộc chín
Ngày 26	*Cơm trắng, ba rọi kho tiêu. Canh rau cải dún. Ăn kèm khoai lang, dưa lưới ✓ Ướp thịt với 1 thìa cp nước mắm, ½ thìa cp hạt nêm trong 10p. Đun nước với 1 thìa cp đường để làm nước màu. Khi nào ngả màu cánh gián đổ thịt vào đảo đều. Cho nhánh tiêu xanh và nước vào. Đun đến khi nước sệt lại ✓ Xào thơm hành tím cùng thịt băm đổ ½ chén nước đun sôi, thả cải dún cắt nhỏ vào đun cho mềm. ✓ Khoai lang luộc/hấp chín ✓ Dưa lưới cắt miếng nhỏ	*Mì, trứng gà, nấm mèo, dưa leo, cà chua bi. Ăn kèm đậu gũ non yến mạch sốt xoài ✓ Mì luộc chín mềm. Phi thơm hành tím, cho mì vào xào, nêm 1 thìa cp tương cà hữu cơ. ✓ Trứng đánh tan cùng nấm mèo băm nhuyễn, nêm 1 thìa cp nước mắm. Đem hấp ✓ Dưa leo cắt dạng thanh ✓ Cà chua bi cắt múi nhỏ
Ngày 27	*Cơm trắng, tôm rim chua ngọt, canh bí đỏ. Ăn kèm cải ngồng, dâu hàn ✓ Phi hành thơm lên cho nồn tôm vào đảo đều chi săn lại. Nêm 1 thìa cp cốt me, 1 thìa cp đường, 1 thìa cp nước mắm. Đổ thêm chút xíu nước rim kẹo nước lại ✓ Xào thơm hành tím cùng thịt băm đổ ½ chén nước đun sôi, thả bí đỏ cắt nhỏ vào đun cho mềm. ✓ Cải ngồng luộc/hấp chín ✓ Dâu hàn cắt miếng nhỏ	* Cơm trắng, mực nhồi thịt hấp, canh mồng tơi. Ăn kèm dưa leo, bắp mỹ, ổi ✓ Mực ống làm sạch. Thịt xay trộn với củ hành băm và ít nấm mèo, nêm ½ thìa hạt nêm trộn đều. Nhồi thịt vào trong con mực, lấy tăm ghim phía đầu mực để không bung thịt ra lúc hấp. ✓ Xào thơm hành tím cùng tôm băm đổ ½ chén nước đun sôi, thả bí đỏ cắt nhỏ vào đun cho mềm. ✓ Bắp mỹ luộc/hấp chín ✓ Dưa leo, ổi cắt miếng nhỏ

Ngày 28	*Mì mug, nghêu xào cà chua, susu và bắp nếp hấp, nhãn ✓ Nghêu hấp chín gỡ lấy ruột, xào với cà chua nêm ½ thìa cp hạt nêm, ½ thìa cp đường ✓ Mì mug đổ nước sôi nấu chín ✓ Susu cắt thanh, bắp nếp luộc/hấp chín ✓ Nhãn lột vỏ bỏ hạt	*Nui xào bò cải ngọt. Ăn kèm bánh mì sandwich chiên, rau bí, bưởi ✓ Nui luộc chín mềm ✓ Thịt bò thái lát xào với tỏi cho chín, nêm 1 muỗng cp nước tương, ½ muỗng cp dầu hào, ½ muỗng cp đường, thả cải ngọt vào xào chín ✓ Bánh mì sandwich cắt thanh, chiên giòn 2 mặt ✓ Rau bí hấp chín
Ngày 29	*Cơm trắng, cá trê kho gừng, canh cải cay, khổ qua xào trứng, tráng miệng thanh long ✓ Cá trê rửa sạch cắt khúc, ướp 1 thìa cp nước mắm, ½ thìa cp hạt nêm, hành tím băm. Thả gừng lấy màu cánh gián, cho cá vào lật đều, cho ít nước và 2 lát gừng đập dập vào kho cùng đến khi cạn nước. ✓ Xào thơm hành tím cùng tôm băm đổ ½ chén nước đun sôi, thả cải cay cắt nhỏ vào đun cho mềm. ✓ Khổ qua bào mỏng. Phi thơm hành, cho khổ qua vào xào sơ, đập quả trứng vào đảo đều, nêm ½ muỗng hạt nêm.	*Mì, cá chép, bông hẹ, xà lách xoong, nấm hương, ớt chuông ✓ Mì luộc chín mềm, xào với hành tím và dầu olive ✓ Cá chép lọc xương lấy thịt, băm nhuyễn, vo viên dẹt, đem hấp ✓ Bông hẹ cắt nhỏ. Xào chung với cá chép ✓ Xà lách xoong, nấm hương, ớt chuông luộc/hấp chín
Ngày 30	*Cơm trộn gia vị rắc cơm, chả lá lốt chiên, canh bắp cải. Ăn kèm cà rốt, su hào, vú sữa ✓ Cơm chín, rắc gia vị rắc cơm vào trộn đều ✓ Thịt bò băm nhuyễn, trộn hành phi, nêm ½ thìa cp dầu hào, 1 thìa cp nước tương ✓ Xào thơm hành tím cùng tôm	* Cơm trắng, đùi gà nướng mật ong, canh bí ngòi. Ăn kèm dưa leo, cà chua, hồng chín ✓ Đùi gà để nguyên cái, lấy tăm đâm nhiều lên đùi gà để thấm gia vị. quét 1 thìa cp nước tương, 1 thìa cp dầu hào, ít tiêu, ½ thìa cp mật ong, ướp 20p. Cuốn giấy bạc, cho vào nồi chiên không dầu hoặc lò nướng.

PHƯƠNG PHÁP ĂN DẶM BLW

	bắt đồ ½ chén nước đun sôi, thả bắp cải cắt nhỏ vào đun cho mềm. ✓ Vú sữa bỏ đôi lấy thìa múc	✓ Dưa leo, cà chua cắt miếng vừa ăn ✓ Hồng cắt miếng nhỏ
--	---	--