

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 yêu,

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 KIỂU NHẬT

❖ **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.

Cách chế biến chung:

- **Cháo nấu theo tỷ lệ: 1 thìa gạo 10 thìa nước, sau đó rây mịn trộn với dùng dashi**
- **Nấu nước dùng dashi: Có 2 cách phổ biến nhất.**

Cách 1: Cách nấu nước Dashi rau củ

- Rau quả mua về rửa sạch rồi cắt khúc, thái mỏng.
- 250g rau củ quả, 800ml nước. Nhân lên theo tỷ lệ nếu muốn dùng nhiều hơn.
- Chuẩn bị nồi nước 800ml rồi đun trên bếp. Cho rau lâu chín (cà rốt, bắp ngô, mía...) vào trước, nấu trong khoảng 20 phút.
- Tiếp đó, bỏ các loại rau nhanh chín như su su, mướp, bắp cải, khoai tây, khoai lang... rồi nấu tiếp thêm 10 phút.
- Sau khoảng 30 phút, tắt bếp, gắp từng loại rau củ quả ra rây hoặc nghiền.
- Nước nấu xong để nguội. Sau đó, lọc qua rây thấm giấy rồi đổ vào khay để trữ đông.

Cách 2: Làm nước dashi từ rong biển (20gr) và cá bào (40gr)

- Rong biển đem ngâm nước lạnh từ 5 - 10 phút rồi để khô hoặc dùng khăn ráo nước lau sạch. Tiếp đó, cho rong biển vào nồi nước đun 2 lít trên bếp khoảng 5 phút rồi vớt ra (Không đun lâu vì sẽ làm nước dùng dashi có vị đắng).
- Cho cá ngừ bào khô vào nồi nước đang đun cho đến khi thấy cá chìm hết xuống đáy rồi tắt bếp (Không đảo cá vì sẽ làm nước bị đục, mất ngon).
- Lọc nước dùng dashi bằng rây lọc. Để lọc tự nhiên, không vắt để nước không bị đắng.

PHƯƠNG PHÁP ĂN DẶM KIỂU NHẬT

Món ăn	Nguyên liệu	Cách chế biến
Ngày 1 Cháo và cà rốt nghiền	✓ 15 gr gạo ✓ Nửa củ cà rốt	✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:10, nấu 15gr với 150ml nước lọc hoặc nước dashi cho chín ✓ Cà rốt luộc hoặc hấp chín, nghiền nhuyễn ✓ Để riêng 2 món rồi ăn từng loại
Ngày 2 Cháo rau bó xôi	✓ 15gr gạo ✓ 3 lá cải có xôi	✓ Nấu cháo với 150ml nước cho chín. ✓ Hấp hoặc luộc cải bó xôi cho chín, xay nhuyễn với 1 thìa canh nước luộc hoặc dashi. ✓ Để riêng 2 món ăn riêng.
Ngày 3 Cháo khoai tây, hạt sen	✓ 15gr gạo ✓ Nửa củ khoai tây ✓ 6 hạt sen	✓ Nấu cháo với 150ml nước cho chín. ✓ Luộc khoai tây và hạt sen cho chín. Xay nhuyễn khoai tây và hạt sen chung với nhau. Nếu mẹ muốn bé ăn riêng mỗi loại thì mẹ nghiền rồi rây qua rây lọc nhé, vì xay ít rất khó xay. ✓ Dùng từng món riêng.
Ngày 4 Cháo súp lơ xanh + chuối	✓ 15gr gạo ✓ 3 nhánh súp lơ xanh ✓ Nửa quả chuối sứ	✓ Nấu cháo với 150ml nước cho chín. ✓ Luộc súp lơ chín mềm rồi nghiền, rây nát cùng nước luộc. Chuối luộc hoặc không cũng được, rây nát ra. ✓ Dùng riêng từng món.

Ngày 5 Cháo mồng tươi, đu đủ	✓ 15gr gạo ✓ 5 lá mồng tươi ✓ 1 miếng đu đủ bằng 2 ngón tay ✓ 1 muỗng cp dầu ăn	✓ Nấu cháo với 150ml nước cho chín. ✓ Rau mồng tươi luộc chín, rây nát với nước luộc ✓ Đu đủ rây nát hoặc lấy muỗng nghiền ra cho nát. ✓ Trộn mồng tươi với cháo và dầu ăn, đu đủ ăn riêng.
Ngày 6 Khoai lang trộn nước ép táo + củ cải trắng	✓ 1 củ khoai lang nhỏ ✓ 1 quả táo ép lấy nước ✓ 2 củ cải đường	✓ Khoai lang luộc chín, xong rây mịn với nước luộc. ✓ Trộn khoai lang và nước ép táo tỉ lệ 2:1. ✓ Củ cải luộc chín, xong rây mịn. ✓ Dùng riêng từng món.
Ngày 7 Cháo trộn cải thìa + nước ép dưa hấu	✓ 2 thìa cp cháo trắng ✓ 3 lá cải thìa ✓ 2 miếng dưa hấu hình tam giác	✓ Nấu cháo với 150ml nước cho chín. ✓ Cải thìa lật lấy lá luộc chín, nghiền nhuyễn. ✓ Trộn cháo và cải thìa vào chén. ✓ Nước ép dưa hấu để chén riêng.
Ngày 8 Cháo trộn rau muống + chuối trộn sữa chua	✓ 15gr gạo ✓ 5 cây rau muống ✓ Nửa quả chuối ✓ Nửa hũ sữa chua	✓ Nấu cháo với 150ml nước cho chín. ✓ Rau muống luộc chín, nghiền nhuyễn. ✓ Trộn cháo và rau muống vào chén. ✓ Chuối nghiền nhuyễn và trộn đều với sữa chua. ✓ Ăn riêng cháo và sữa chua.

PHƯƠNG PHÁP ĂN DẶM KIỂU NHẬT

Ngày 9 Cháo đậu ngọt, su hào, cà chua	✓ 15 gr gạo ✓ 3 tép đậu ngọt ✓ Nửa củ susu ✓ 3 quả cà chua cam trứng	✓ Nấu cháo với 150ml nước cho chín. ✓ Đậu ngọt, su hào, cà chua luộc chín. Rây nhuyễn từng món ✓ Dùng riêng cháo với củ quả từng loại riêng.
Ngày 10 Cháo trắng + đu đủ ray mịn + nước ép lê	✓ 15gr gạo ✓ 1 khoai đu đủ cỡ 2 đốt tay ✓ Nửa quả lê ép lấy nước	✓ Nấu cháo với 150ml nước cho chín. ✓ Chọn đu đủ mềm, nghiền và ray mịn. ✓ Lê ép lấy nước. ✓ Dùng riêng các món.
Ngày 11 Cháo trắng + xoài ray mịn + nước cà rốt lê	✓ 15gr gạo ✓ Nửa quả xoài nhỏ ✓ Nửa củ cà rốt và nửa quả lê	✓ Nấu cháo với 150ml nước cho chín. ✓ Xoài chín nghiền, rây nhuyễn. ✓ Cà rốt và lê ép lấy nước, có thể đun nhẹ lên cho bớt hăng mùi cà rốt.
Ngày 12 Cháo trộn khoai mỡ + rau cải xoăn, đậu cúc	✓ 15gr gạo ✓ 1 khoai khoai mỡ dày chừng 1 đốt ngón tay ✓ 2 lá cải xoăn ✓ 10 hạt đậu cúc ✓ ¼ phô mai tách muối	✓ Nấu cháo với 150ml nước cho chín. ✓ Luộc rau cải xoăn, khoai mỡ và đậu cúc chín mềm, rồi ngâm nhuyễn từng món với nước luộc. ✓ Trộn cháo cùng khoai mỡ và phô mai. Cải xoăn và đậu cúc dùng riêng không trộn vào cháo.

Ngày 13 Cháo trộn đậu cô ve + bí đỏ ray mịn, bánh gạo	✓ 15gr gạo ✓ 4 cây đậu cô ve ✓ 1 khoai bí đỏ dày chừng 1 đốt tay ✓ 1 cái bánh gạo	✓ Nấu cháo với 150ml nước cho chín ✓ Đậu cô ve bỏ xơ luộc chín, nghiền và ray mịn ✓ Trộn cháo và đậu vào bát ✓ Bí đỏ luộc chín, nghiền và ray mịn ✓ Dùng từng phần riêng: cháo trộn đậu cove, bí đỏ và bánh gạo
Ngày 14 Cháo, măng tây, khoai môn, nho	✓ 15gr gạo ✓ 2 cây măng tây ✓ 3 quả nho	✓ Nấu cháo với 150ml nước cho chín ✓ Măng tây bẻ đoạn nhỏ rồi xào thơm lên với dầu ăn và tỏi băm, sau đó cho ít nước vô đun cho măng tây mềm ra. Rây nhuyễn ✓ Nho lột vỏ và bỏ hạt nếu có, cắt hạt lựu ✓ Dùng riêng từng phần
Ngày 15 Cháo bắp nếp + đậu que, khoai mật	✓ 15gr gạo ✓ Nửa trái bắp nếp ✓ 5 cây đậu que ✓ Nửa củ khoai mật	✓ Nấu cháo với 150ml nước cho chín. ✓ Bắp, đậu que, khoai mật hấp hoặc luộc chín. Rây nát cùng nước luộc. ✓ Dùng các phần riêng lẻ. ✓ Có thể dùng nước luộc để uống như canh.
Ngày 16 Chuối, táo, lê	✓ 1 quả chuối sứ ✓ Nửa quả táo ✓ Nửa quả lê	✓ Chuối nghiền và ray mịn. ✓ Táo băm nhỏ, ray mịn. ✓ Lê xay mịn. ✓ Dùng các phần riêng lẻ hoặc có thể trộn cùng sữa mẹ.

PHƯƠNG PHÁP ĂN DẶM KIỂU NHẬT

Ngày 17 Cháo rau ngót, bí xanh, bơ	✓ 15 gr gạo ✓ 2 thìa cp rau ngót ✓ 2 thìa cp bơ	✓ Nấu cháo với 150ml nước cho chín. ✓ Rau ngót lật lấy lá luộc chín, nghiền và ray mịn. ✓ Bí xanh luộc nghiền, rây nhuyễn. ✓ Bơ nghiền và ray mịn. ✓ Dùng các phần riêng lẻ, mẹ lấy nước rau ngót cho bé uống như canh.
Ngày 18 Bí đỏ hạt đậu, rau cải thìa, đậu trắng, xoài	✓ 1 khoai bí đỏ dày 1 đốt ngón tay ✓ 5 lá cải thìa ✓ 10 hạt đậu trắng ✓ 1 miếng xoài nhỏ	✓ Bí đỏ, cải thìa, đậu trắng luộc chín, nghiền và ray mịn từng loại. ✓ Xoài cắt hạt lựu hoặc nghiền nhuyễn.
Ngày 19 Khoai tây trộn sữa mẹ + đu đủ ray mịn, đậu hũ non yến mạch	✓ 1 củ khoai tây nhỏ ✓ 100ml sữa mẹ ✓ Đu đủ 1 khoai dày cỡ 1 đốt tay ✓ Đậu hũ non yến mạch làm sẵn	✓ Khoai tây luộc chín, nghiền và ray mịn trộn với sữa mẹ. ✓ Đu đủ nghiền và ray mịn rưới lên đậu hũ non ăn kèm.
Ngày 20 Cháo trộn cải cầu vồng, khoai môn, bắp non	✓ 15gr gạo ✓ 2 cây cải cầu vồng ✓ 1 khoai khoai môn dày 1 đốt ngón tay ✓ 3 cây bắp non	✓ Nấu cháo với 150ml nước cho chín. ✓ Cải cầu vồng hấp và ray nhuyễn và trộn với cháo. ✓ Khoai môn và bắp non hấp hoặc luộc sau đó rây nhuyễn dùng riêng từng món.

Ngày 21 Cháo trộn bắp mỳ, khoai mỡ, rau cải xoăn	✓ 15gr gạo ✓ 1/3 trái bắp mỳ ✓ 1 khoai mỡ cắt lát dày 1 đốt ngón tay ✓ 3 lá cải xoăn	✓ Nấu cháo với 150ml nước cho chín. ✓ Bắp mỳ, khoai mỡ, cải xoăn hấp chín. Nghiền, rây nhuyễn bắp mỳ rồi trộn vào cháo. ✓ Khoai mỡ, cải xoăn rây nhuyễn dùng riêng từng món.
Ngày 22 Cháo trộn bí ngòi vàng hạt ý dĩ, đậu ngọt, rau bắp cải	✓ 15gr gạo ✓ 5gr hạt ý dĩ ngâm qua đêm ✓ 5 tép đậu ngọt ✓ 2 lá bắp cải	✓ Nấu cháo, hạt ý dĩ với 200ml nước cho chín rây qua rây lọc cho nhuyễn. ✓ Bí ngòi vàng hấp hoặc luộc, nghiền và rây mịn trộn chung với cháo. ✓ 5 tép đậu ngọt và 2 lá bắp cải luộc và rây nhuyễn. Dùng riêng 2 món.
Ngày 23 Cháo trộn bông cải trắng, đậu cúc, mướp	✓ 15gr gạo ✓ 2 nhánh bông cải trắng ✓ 10 hạt đậu cúc ✓ 1 khoai mướp cắt lát dày 1 ngón tay	✓ Nấu cháo với 150ml nước cho chín. ✓ Bông cải luộc chín, nghiền và rây mịn trộn vào cháo. ✓ Đậu cúc và mướp hấp chín và rây nhuyễn. Dùng riêng 2 món với cháo bông cải.
Ngày 24 Cháo trộn rau muống, cà chua beef, đậu hà lan	✓ 15gr gạo ✓ 5 cây rau muống ✓ 1 trái cà chua beef ✓ 20 hạt đậu hà lan	✓ Nấu cháo với 150ml nước cho chín. ✓ Luộc rau muống, cà chua, đậu hà lan cho chín. Rây nhuyễn từng loại. ✓ Trộn cháo và rau muống, 2 loại kia dùng riêng.
Ngày 25 Cải ngồng, khoai sọ, dưa leo, cà rốt	✓ 3 cây cải ngồng ✓ 1 củ khoai sọ ✓ 1 trái dưa leo baby	✓ Hấp hoặc luộc các loại rau củ quả và sau đó rây nhuyễn từng loại. Dùng riêng từng loại.

PHƯƠNG PHÁP ĂN DẶM KIỂU NHẬT

	✓ ½ củ cà rốt	
Ngày 26 Cháo trắng trộn khoai tím, mồng tơi, đậu mắt ngọc	✓ 15gr gạo ✓ 1 củ khoai tím nhỏ ✓ 10 lá mồng tơi ✓ 10 hạt đậu mắt ngọc	✓ Nấu cháo với 150ml nước cho chín. ✓ Khoai tím, mồng tơi, đậu mắt ngọc hấp chín. Rây nhuyễn từng loại. ✓ Trộn khoai tím vào cháo, 2 loại kia dùng riêng.
Ngày 27 Cháo trắng măng tây + đu đủ ray mịn + nước ép táo	✓ 15gr gạo ✓ 2 cây măng tây ✓ 1 miếng đu đủ nhỏ ✓ Nửa quả táo	✓ Nấu cháo với 150ml nước cho chín. ✓ Măng tây xào tỏi thơm lên, cho ít nước vào đun sôi cho mềm. Sau đó rây nhuyễn trộn vào cháo. ✓ Đu đủ rây nhuyễn hoặc cắt hạt lựu. ✓ Táo ép lấy nước.
Ngày 28 Cháo trắng, susu, đậu bắp, cà chua socola	✓ 15gr gạo ✓ Nửa củ susu ✓ 2 cây đậu bắp ✓ 3 trái cà socola	✓ Nấu cháo với 150ml nước cho chín. ✓ Hấp hoặc luộc chín susu, đậu bắp, cà chua socola. Rây nhuyễn. ✓ Dùng riêng từng loại. ✓ Nếu luộc củ quả thì mẹ có thể lấy nước luộc làm canh.
Ngày 29 Cháo trộn khoai lang mật, bầu, nho	✓ 15gr gạo ✓ ½ củ khoai lang mật ✓ 1 khoanh bầu dày bằng 2 đốt tay ✓ 3 quả nho đen không hạt	✓ Nấu cháo với 150ml nước cho chín. ✓ Hấp chín khoai mật, bầu rồi rây nhuyễn từng loại. ✓ Trộn khoai mật vào cháo. ✓ Nho lột vỏ cắt hạt lựu.

Ngày 30 Cháo trộn xà lách xoong, hạt sen, bí non	✓ 15gr gạo ✓ 1 nắm xà lách xoong baby ✓ 10 hạt sen ✓ 1 quả bí non nhỏ	✓ Nấu cháo với 150ml nước cho chín. ✓ Hấp xà lách xoong, hạt sen, bí non cho chín. Rây nhuyễn. ✓ Trộn cháo và xà lách xoong, 2 món còn lại dùng riêng.
--	--	--

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.

Cách chế biến chung:

- **Cháo nấu theo tỷ lệ: 1 thìa gạo 7 thìa nước, sau đó rây mịn trộn với dùng dashi**
- **Nấu nước dùng dashi: nấu rau củ chung với nhau trong khoảng 30 phút, sau đó lọc lấy nước dùng, còn rau củ còn lại rây mịn cho bé ăn dần.**
 - **Đối với thịt các mom rửa sạch với muối rau đó có thể hấp gừng hoặc xào thơm lên với hành tím để thơm ngon hơn.**
 - **Đối với cá mom rửa sạch, hấp với gừng xả để khử tanh**
 - **Đơn vị đạm thịt cá ở thực đơn là phile.**

Thời gian	Món 1	Món 2
Ngày 1	*Cháo cà rốt, đậu xanh 20gr gạo Nửa củ cà rốt 10gr đậu xanh tách vỏ ngâm qua đêm	*Cháo súp lơ xanh đậu bắp 20gr gạo 2 nhánh súp lơ xanh 2 cây đậu bắp 5gr phô mai rắc cháo

	1 muỗng cp dầu ăn olive ✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:7, 20gr gạo với 140ml nước ✓ Cà rốt, đậu xanh luộc chín, nghiền nhuyễn ✓ Trộn cháo vào đậu xanh vào bát cùng dầu ăn, cà rốt dùng riêng	✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:7 theo cách trên ✓ Súp lơ xanh, đậu bắp đem luộc/hấp, nghiền nhuyễn và ray mịn ✓ Rắc phô mai lên cháo rồi trộn đều, rau củ ăn riêng
Ngày 2	*Nui thịt bò sốt cà chua 25 gram nui 25gr thịt bò 3 quả cà chua bi ✓ Nui nấu chín mềm với nước hoặc nước dashi cho ngon hơn, cắt nhỏ nui ✓ Thịt bò, cà chua băm nhuyễn, sau đó đem xào cùng 1 thìa cp dầu ăn ✓ Trộn nui và hỗn hợp xào trên vào bát	*Bí đỏ, rau ngót nghiền + Bơ trộn sữa mẹ 1 khoai bí đỏ 5 ngọn rau ngót 1/3 trái bơ 100ml sữa mẹ ✓ Bí đỏ luộc/hấp, đem nghiền nhuyễn ✓ Rau ngót lật lấy lá, đem luộc, xay và ray mịn ✓ Bơ nghiền nhuyễn, trộn với sữa mẹ
Ngày 3	*Cháo trộn thịt heo, đậu Hà lan, bắp ngọt 20 gr gạo 25 gr thịt heo	* Mì trộn cá diêu hồng, rau cải ngọt + nước ép táo 25 gr mì 200ml nước dashi

	1.5 thìa cp đậu Hà Lan 1.5 thìa bắp ngọt ✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:7 theo cách trên ✓ Thịt heo xay nhuyễn, đem xào với ít dầu ✓ Đậu, bắp đem luộc/hấp, xay nhuyễn ✓ Trộn cháo, thịt, rau củ trên vào bát	30gr phile cá diêu hồng 2 lá cải ngọt Nửa quả táo ép lấy nước ✓ Luộc mì chín mềm, vớt ra và cắt nhỏ rồi đun nhẹ với nước dashi ✓ Cá rửa sạch, luộc/hấp với gừng khử tanh, nghiền nhuyễn ✓ Rau cải ngọt đem luộc/hấp, nghiền nhuyễn và ray mịn ✓ Trộn mì, cá, cải ngọt vào bát
Ngày 4	*Cháo thịt bò, củ cải trắng + nho 20 gr gạo 25 gr thịt bò Nửa củ cải trắng 3 trái nho ✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:7 theo cách trên ✓ Thịt bò xay nhuyễn, đem xào với ít dầu và hành ✓ Củ cải đem luộc/hấp, nghiền và ray mịn ✓ Cháo, thịt bò, củ cải trên vào bát ăn riêng từng món ✓ Nho bỏ vỏ, cắt miếng nhỏ	* Nui khoai lang nhật, phô mai + chuối ray mịn 25 gr nui 200ml nước dashi 1 củ khoai lang nhật nhỏ ¼ phô mai tách muối 1 trái chuối ✓ Nui luộc chín mềm với nước dashi, vớt ra và cắt nhỏ rồi thả vào lại. Bỏ phô mai tách muối vào đun chảy rồi tắt bếp ✓ Khoai lang luộc/hấp, nghiền nhuyễn ✓ Trộn nui, bí đỏ, khoai lang vào bát ✓ Chuối nghiền và ray mịn

Ngày 5	*Bún trộn thịt vịt, bắp mỳ, cải ngồng 50gr bún tươi (25gr bún khô) 25gr thịt gà 1/3 quả bắp mỳ 2 cây cải ngồng ✓ Bún luộc chín mềm, vớt ra và cắt nhỏ ✓ Thịt vịt băm nhỏ xào với hành khô ✓ Bắp, cải ngồng đem luộc/hấp, xay nhuyễn và ray mịn ✓ Trộn bún và thịt vịt ✓ Bắp mỳ và cải ngồng dùng riêng	* Khoai môn trộn nước táo + củ cải đường 1 khoanh khoai môn 1 quả táo ép lấy nước 2 quả củ cải đường ✓ Khoai môn luộc chín, xong ray mịn ✓ Trộn khoai môn và nước ép táo tỉ lệ 2:1 ✓ Củ cải luộc chín, xong ray mịn
Ngày 6	*Cháo trộn đậu gà, rau muống, cá rô phi 20gr gạo 5gr đậu gà ngâm qua đêm 3 cây rau muống 50gr cá rô phi file ✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:7 theo cách trên ✓ Đậu gà nấu với nước cho chín mềm, tán nhuyễn và ray mịn ✓ Cá rô phi hấp chín với gừng, sau đó tán nhuyễn ✓ Rau muống đem luộc/hấp, xay nhuyễn và ray mịn	* Khoai tây trộn nước lê + cà rốt nghiền 1 củ khoai tây Nửa quả lê ép lấy nước Nửa củ cà rốt ✓ Khoai tây luộc chín, xong ray mịn ✓ Trộn khoai tây và nước ép lê tỉ lệ 2:1 ✓ Cà rốt luộc chín, xong ray mịn

	✓ Trộn cháo và đậu gà, ✓ Rau muống, cá rô phi dùng riêng	
Ngày 7	*Cháo thịt gà, yến mạch, phô mai + bơ trộn sữa mẹ 20gr gạo 25gr thịt gà 5gr bột yến mạch 1/4 phô mai tách muối 1/3 quả bơ 100ml sữa mẹ ✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:7 theo cách trên. Nấu sôi lại cùng yến mạch ✓ Thịt gà luộc/hấp, xé sợi mỏng nhỏ ✓ Trộn cháo và phô mai ✓ Thịt gà dùng riêng ✓ Bơ xay mịn, trộn kèm sữa mẹ	* Cháo thịt bò, rau dền + cam ngọt 20gr gạo 25gr thịt bò 5 cây rau dền cơm 1 quả cam xoàn ✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:7 theo cách trên ✓ Thịt bò băm/xay nhuyễn. Xào chín ✓ Rau dền luộc chín, xay, ray mịn ✓ Cháo, bò, rau dền vào từng bát ăn riêng ✓ Cam gọt vỏ cắt miếng nhỏ
Ngày 8	* Cháo trộn thịt heo, su su + khoai lang tím ray mịn 20gr gạo 25gr thịt heo Nửa củ su su 1 củ khoai lang tím ✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:7 theo cách trên ✓ Thịt heo băm xào sơ với hành tím	* Cải xoăn trộn nước táo + bí ngòi+ dưa hấu 2 lá cải xoăn Nửa quả táo ép lấy nước 1 khúc bí ngòi bằng 1 ngón tay 1 tam giác dưa hấu nhỏ ✓ Cải xoăn luộc chín, xong ray mịn ✓ Trộn cải xoăn và nước ép táo tỉ lệ

	trộn vào cháo ✓ Su su đem luộc/hấp, nghiền và ray mịn ✓ Khoai lang luộc chín, nghiền và ray mịn	2:1 ✓ Bí ngòi luộc chín, xong ray mịn ✓ Dưa hấu cắt hạt lựu
Ngày 9	*Cháo cá diêu hồng, rau ngót + khoai lang 20gr gạo 30gr cá diêu hồng 3 ngọn rau ngót Nửa củ khoai lang mật ✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:7 theo cách trên ✓ Cá lọc xương lấy thịt, băm nhuyễn, xào chín ✓ Rau ngót luộc/hấp, xay nhuyễn ✓ Khoai lang luộc/hấp, nghiền và ray mịn ✓ Dùng các phần riêng lẻ	* Cháo thịt vịt, bắp cải + đu đủ 20gr gạo 25gr thịt vịt 2 lá bắp cải 1 khoanh đu đủ ✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:7 theo cách trên ✓ Thịt vịt băm/xay nhuyễn, xào chín ✓ Bắp cải luộc/hấp, xay và ray mịn ✓ Đu đủ nghiền và ray mịn
Ngày 10	*Cháo đậu đen, su su, trứng gà non 20gr gạo 10gr đậu đen ngâm qua đêm 30gr trứng gà non Nửa củ su su ✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:7 theo cách trên	* Nui trộn đậu lăng, rau cải, thịt gà + đu đủ 25 gr nui 3 lá rau cải 5gr đậu lăng 2 thìa cp đu đủ ✓ Nui luộc chín mềm, vớt ra và cắt

	✓ Đậu đen nấu với nước cho chín mềm, tán nhuyễn và ray mịn ✓ Susu luộc/hấp, nghiền nhuyễn ✓ Trứng gà non luộc sơ rồi xào qua tỏi cho khử tanh, nghiền nhuyễn ✓ Trộn cháo và đậu đen ✓ Dùng riêng cháo và củ quả	nhỏ ✓ Rau cải luộc/hấp, xay và ray mịn ✓ Thịt gà băm nhuyễn xào qua với hành tím dầu ăn ✓ Trộn nui đậu lăng, rau cải, cà rốtào bát ✓ Đu đủ nghiền và ray mịn
Ngày 11	*Cháo trộn sườn non, đậu bắp + xoài 20gr gạo 2 cục sườn non 2 cây đậu bắp 1 má xoài ✓ Nấu cháo cùng sườn non ✓ Sườn non nhừ, vớt ra gỡ lấy thịt, băm nhỏ ✓ Đậu bắp luộc/hấp, xay nhuyễn và ray mịn dùng riêng ✓ Trộn cháo, sườn non ✓ Xoài ray mịn	* Cháo trắng trộn trứng gà + canh bí đỏ + rau cải thìa 20gr gạo 1 lòng đỏ trứng gà ta 1 khoai bí đỏ 3 lá cải thìa ✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:7 theo cách trên ✓ Cháo chín cho lòng đỏ trứng gà khuấy đều ✓ Bí đỏ cắt miếng nhỏ. Nấu dạng canh, không nêm gia vị ✓ Cải thìa luộc rồi ray mịn
Ngày 12	*Mì somen thịt heo + rau mồng tơi + cà rốt + bơ 25 gr mì 25gr thịt heo 5 lá rau mồng tơi Nửa củ cà rốt	* Cháo trộn thịt bò, ớt chuông + nước ép táo 20gr gạo 25gr thịt bò 1/5 trái chuông Nửa quả táo

	Nửa quả bơ ✓ Mì luộc chín mềm, vớt ra và cắt nhỏ ✓ Rau mồng tơi, cà rốt luộc/hấp, xay và ray mịn ✓ Thịt heo băm nhuyễn, xào với hành khô cho thơm ✓ Cho mì và bát, cho thịt, rau, cà rốt đã ray mịn lên bề mặt cháo ✓ Bơ nghiền và ray mịn	✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:7 theo cách trên ✓ Thịt bò băm/xay nhuyễn, xào chín cùng ớt chuông, cho ít nước vô rim cho ớt chuông mềm nát ✓ Trộn cháo, bò, ớt chuông vào bát ✓ Táo ép lấy nước
Ngày 13	*Cháo trộn thịt gà hành tây, đậu ngọt, chuối 20gr gạo 25gr thịt gà 5 tép đậu ngọt ¼ củ hành tây 1 trái chuối ✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:7 theo cách trên ✓ Thịt gà băm nhuyễn xào chung với hành tây cắt hạt lựu cho mềm nát, dùng nước luộc đậu ngọt rây nát ✓ Đậu ngọt luộc/hấp, nghiền và ray mịn ✓ Trộn cháo và thịt gà, đậu ngọt dùng riêng ✓ Chuối nghiền và ray mịn	* Bí đỏ+ cá diêu hồng + đậu Hà lan + Mận 1 khoai bí đỏ 10gr Hà Lan 50gr cá diêu hồng phile 1 quả mận đen ✓ Bí đỏ, đậu Hà Lan luộc/hấp chín, nghiền và ray mịn ✓ Cá hấp xong xào sơ qua với dầu ăn và hành tím ✓ Để riêng bí đỏ, đậu Hà lan, cá ✓ Mận gọt vỏ rây nhuyễn

Ngày 14	*Cháo trộn trứng gà non, bông cải xanh + kiwi 20gr gạo 30gr trứng gà non 2 nhánh bông cải xanh Nửa quả kiwi ✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:7 theo cách trên ✓ Trứng gà non luộc/hấp, tán nhuyễn ✓ Bông cải luộc/hấp, xay và ray mịn ✓ Trộn cháo trứng gà non ✓ Kiwi ray mịn	* Nui trộn cá rô phi, bắp cải, đậu que + trà hoa quả Nhật 25 gr nui 50gr phile cá rô phi 2 lá bắp cải 3 cây đậu que 1 gói trà hoa quả ✓ Nui luộc chín mềm, vớt ra và cắt nhỏ ✓ Cá rô phi, xào chín ✓ Bắp cải, đậu que luộc/hấp, xay và ray mịn ✓ Trộn nui, gà vào bát ✓ Pha 1 gói trà hoa quả vào 40ml nước ấm
Ngày 15	*Cháo yến mạch thịt bò, bông bí + cherry 20gr gạo 25gr thịt bò 3 bông bí 2 quả cherry ✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:7 theo cách trên ✓ Thịt bò băm/xay nhuyễn. Xào chín cùng bông bí, cho ít nước vô rim cho mềm rồi lấy nước này rây đồ lại cho nhuyễn	* Cháo trộn đậu gà, bí xanh, cà rốt + nho 20gr gạo 5gr đậu gà ngâm qua đêm 1 khoai bí xanh Nửa củ cà rốt 3 trái nho ✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:7 theo cách trên ✓ Đậu gà nấu với nước cho chín mềm, tán nhuyễn và ray mịn ✓ Bí xanh, cà rốt luộc/hấp, xay và

	✓ Trộn cháo, thịt vào bát. ✓ Cherry gọt vỏ, bỏ hạt, cắt nhỏ	ray mịn ✓ Trộn cháo đậu gà ✓ Nho bóc vỏ, bỏ hạt, cắt nhuyễn
Ngày 16	*Soup khoai tây, hạt sen, thịt vịt + Quýt 1 củ khoai tây 200ml nước dashi 6 hạt sen 25gr thịt vịt 1 trái quýt ngọt ✓ Khoai tây vag hạt sen luộc/hấp, nghiền mịn. Trộn vào nước dashi cho sệt ✓ Thịt vịt hấp gừng, xay nhuyễn cho vào soup ✓ Quýt có thể vắt nước hoặc dùng tép	* Cháo thịt heo, cải ngọt, su hào + Đào 20gr gạo 25gr thịt heo ¼ củ su hào Nửa quả đào ✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:7 theo cách trên ✓ Thịt heo băm/xay nhuyễn, xào chín ✓ Su hào, cải ngọt luộc/hấp, xay và ray mịn ✓ Trộn cháo thijrt, rau và củ ăn riêng ✓ Đào gọt vỏ cà cắt nhỏ
Ngày 17	*Cháo trộn tim heo, rau bó xôi + bắp 20gr gạo 25gr tim heo 3 lá bó xôi 1/3 bắp mỹ	* Mì + bí đỏ + rau mồng tơi + nước ép dưa hấu 25 gr mì udon cắt vụn 200ml nước dashi 1 khoai bí đỏ 5 lá mồng toi 1 khoai dưa hấu

	✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:7 theo cách trên ✓ Tom heo băm nhuyễn xào sơ với hành tím sau đó trộn vào cháo ✓ Rau bó xôi luộc/hấp, xay nhuyễn ✓ Bắp tách hạt, luộc chín. Đem xay và ray mịn	✓ Mì luộc chín mềm, vớt ra và cắt nhỏ rồi thả vô nước dashi đun sôi lên ✓ Bí đỏ luộc/hấp, nghiền mịn ✓ Rau mồng tơi luộc/hấp, xay và ray mịn ✓ Để riêng mì, bí đỏ, rau mồng tơi ra từng bát ✓ Dưa hấu ép lấy nước
Ngày 18	*Cháo bánh mì sandwich, khoai tây, bắp non 1 lát bánh mì sandwich lát cắt viền 100ml sữa của bé 1 củ khoai tây 2 cây bắp non ✓ Khoai tây và bắp non luộc/hấp, nghiền mịn ✓ Trộn bánh mì và sữa của bé đun nhẹ cho sandwich mềm nhuyễn, khuấy đều tay, tắt bếp ✓ Dùng riêng từng loại cháo bánh mì, khoai tây và bắp	* Cháo trộn đậu đen, mướp, thịt gà + bơ ray mịn 25gr thịt gà 5gr đậu đen ngâm qua đêm 1 khúc mướp bằng ngón tay 1/3 quả bơ ✓ Nấu cháo cùng đậu đen tỉ lệ 1:7 theo cách trên, lấy vớt hớt đậu đen ra rây lại rồi thả vào cháo ✓ Mướp luộc/hấp, xay và ray mịn ✓ Thịt gà hấp luộc ✓ Để riêng cháo đậu đen, su su, cà rốt ra từng bát ✓ Bơ nghiền và ray mịn
Ngày 19	*Cháo trộn trứng gà, cà chua + lê 20gr gạo 1 lòng đỏ trứng gà ta 3 trái cà chua bi	* Cháo yến mạch + thịt bò + rau mồng tơi 20gr gạo 5gr yến mạch ngâm qua đêm

	¼ quả lê hàn ✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:7 theo cách trên ✓ Trứng gà hấp, tán nhuyễn ✓ Cà chua luộc/hấp, xay và ray mịn ✓ Trộn cháo, trứng gà, cà chua vào bát ✓ Lê nghiền và ray mịn ăn riêng	2 thìa cp thịt gà 2 thìa cp rau mồng tơi ✓ Nấu cháo và yến mạch tỉ lệ 1:7 theo cách trên ✓ Thịt bò xay nhuyễn rồi hấp gừng ✓ Rau mồng tơi luộc/hấp, xay và ray mịn ✓ Rắc thịt bò lên cháo yến mạch, để riêng rau mồng tơi ra bát
Ngày 20	* Bí đỏ trộn nước ép táo, cải ngồng + đu đủ 1 khoai bí đỏ Nửa quả táo ép lấy nước 2 cây cải ngồng 1 khoai đu đủ ✓ Bí đỏ luộc/hấp, nghiền mịn ✓ Trộn bí đỏ và nước ép táo ✓ Cải ngồng hấp/luộc rồi rây mịn ✓ Đu đủ nghiền và ray mịn ✓ Dùng riêng các món	* Nui trộn cá diêu hồng, bông cải xanh + xoài 25 gr nui 30 gr cá diêu hồng 2 nhánh bông cải xanh 1 má xoài ✓ Nui luộc chín mềm, vớt ra và cắt nhỏ ✓ Cá diêu hồng lọc xương lấy thịt, luộc/hấp với gừng chín, xé nhỏ ✓ Bông cải xanh luộc/hấp, xay và ray mịn ✓ Trộn nui, cá, bông cải xanh vào bát ✓ Xoài xay và ray mịn ăn riêng
Ngày 21	* Cháo trộn thịt heo, đậu xanh, bắp cải + nho	* Cháo trộn thịt gà, khoai sọ, phô mai + dưa hấu

	20gr gạo 25gr thịt heo 5gr đậu xanh ngâm qua đêm 3 quả nho ✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:7 theo cách trên ✓ Thịt heo băm nhuyễn xào với hành tím cho thơm ✓ Đậu xanh và bắp cải hấp, nghiền và ray mịn ✓ Rắc thịt heo lên cháo và đậu xanh vào bát, để riêng bắp cải ✓ Nho bỏ vỏ, bỏ hạt, cắt miếng nhỏ	20gr gạo 25gr thịt gà 1 củ khoai sọ 1/4 phô mai tách muối 1 lát dưa hấu ✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:7 theo cách trên ✓ Thịt gà băm nhuyễn, xào chín ✓ Khoai sọ luộc/hấp, nghiền và ray mịn ✓ Phô mai thả vào cháo cho tan ✓ Bơ nghiền nhuyễn ✓ Dùng riêng các món
Ngày 22	*Khoai lang mật trộn nước ép lê, cải bó xôi + dưa lưới Nửa củ khoai lang 1 quả lê ép lấy nước 4 lá bó xôi 1 khoanh dưa lưới ✓ Khoai lang và bó xôi luộc/hấp, nghiền mịn ✓ Trộn khoai lang và nước ép lê ✓ Dưa lưới nghiền và ray mịn	* Mì trộn đậu xanh, su hào, tim heo + mận đen 25 gr mì somen 5gr đậu xanh 1/4 củ su hào 25gr tim heo 1 quả mận đen ✓ Luộc mì chín mềm, vớt ra và cắt nhỏ ✓ Đậu xanh, su hào, củ dền luộc/hấp, nghiền và ray mịn ✓ Tim heo băm nhỏ xào thơm với hành ✓ Trộn mì, cá, đậu xanh, su hào vào bát

		✓ Mặn cắt miếng nhỏ hoặc rây nhuyễn
Ngày 23	*Cháo trắng + cá rô phi + bông cải trắng+ củ cải + nước ép cam 20gr gạo 30gr cá rô phi phile 2 nhánh bông cải xanh 1/2 củ cải 1 quả cam xoàn ✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:7 theo cách trên ✓ Cá rô phi luộc/hấp, tán nhuyễn ✓ Bông cải, củ cải luộc/hấp, nghiền và rây mịn ✓ Để riêng cháo, cá, bông cải, củ cải ra từng bát ✓ Cam ép lấy nước	* Cháo trắng + sườn non + rau dền + đậu đỏ 20gr gạo 3 cục sườn non 5 cây rau dền 5gr đậu đỏ ngâm qua đêm ✓ Nấu cháo cùng với sườn non ✓ Sườn nhừ, vớt ra gỡ lấy phần thịt, xé nhỏ, băm nhẹ ✓ Rau dền, đậu đỏ luộc/hấp, xay và rây mịn ✓ Rắc sườn non và đậu đỏ lên cháo, để riêng rau dền ra từng bát
Ngày 24	*Cháo trộn thịt vịt, đậu Hà Lan, bắp ngọt 20gr gạo 25gr thịt vịt 20 hạt Hà Lan 1/3 trái bắp mỹ ✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:7 theo cách trên ✓ Thịt vịt băm nhuyễn xào thơm với	* Nui + cá diêu hồng + cà chua + rau muống + chuối 25 gr nui 30gr diêu hồng 2 quả cà chua bi 3 cây rau muống 1 quả chuối sứ ✓ Nui luộc chín mềm, vớt ra và cắt

	hành tím và dầu ăn ✓ Đậu Hà Lan, hấp luộc/hấp mềm, xay và ray mịn ✓ Trộn cháo với thịt vụn, ăn riêng đậu và bắp	nhỏ ✓ Cá diêu hồng lọc xương lấy thịt, luộc/hấp chín, nghiền nhỏ ✓ Cà chua, rau muống luộc/hấp, xay và ray mịn ✓ Để riêng cháo nui, cá, cà chua, rau muống ra từng bát riêng ✓ Chuối nghiền và ray mịn
Ngày 25	*Bí đỏ + hạt sen + khoai môn + rau mồng tơi 1 khoanh bí đỏ 10 gạt sen 1 khoanh khoai môn 5 lá mồng tơi ✓ Bí đỏ, khoai môn rau mồng tơi luộc, xay và ray mịn ✓ Cho vào bát lần lượt bí đỏ, khoai lang, rau mồng tơi dùng riêng từng loại	* Cháo trộn thịt bò, rau ngót, nước ép lê 20gr gạo 25gr thịt bò 5 ngọn rau ngót Nửa quả lê hàn ✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:7 theo cách trên ✓ Thịt bò băm/xay nhuyễn, đem xào chín ✓ Rau ngót luộc/hấp, xay và ray mịn ✓ Trộn cháo, thịt, hỗn hợp rau vào bát ✓ Lê ép lấy nước
Ngày 26	*Yến mạch + rau bó xôi + bắp non+ phô mai 20gr yến mạch ngâm 30' 5 lá rau bó xôi 2 cây bắp non	* Cháo hạt diêm mạch thịt heo, cà rốt + xoài 20gr gạo 5gr diêm mạch ngâm qua đêm Nửa củ cà rốt

	¼ phô mai tách muối ✓ Yến mạch nấu với nước tỉ lệ 1:7 chín mềm rây lại cho nhuyễn. Lấy phô mai đun chảy trong yến mạch ✓ Rau bó xôi, bắp luộc/hấp, xay và ray mịn ✓ Dùng riêng từng món	1 má xoài ✓ Nấu gạo cùng diêm mạch cho chín theo tỉ lệ 1:7 ✓ Cà rốt luộc/hấp, nghiền và ray mịn ✓ Xoài xay và ray mịn
Ngày 27	*Cháo trắng+ lươn đông + rau ngót + đậu ngọt + bí đỏ 20gr gạo 4 ngọn rau ngót 3 tép đậu ngọt 1 khoanh bí đỏ 40gr lươn ✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:7 theo cách trên ✓ Rau ngót, đậu ngọt, bí đỏ luộc/hấp, xay và ray mịn ✓ Lươn mẹ rửa sạch cùng chanh cho hết nhớt và tanh, sau đó hấp gừng, rồi gỡ thịt nghiền nhuyễn ✓ Để riêng cháo, rau ngót, đậu Hà Lan, bí đỏ vào từng bát	* Cháo trắng + đậu gà + rau cải ngọt + nước ép dưa hấu 20gr gạo 5gr đậu gà ngâm qua đêm 4 lá rau cải ngọt 1 khoanh dưa hấu ✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:7 theo cách trên ✓ Đậu gà nấu với nước cho chín mềm, tán nhuyễn ✓ Rau cải ngọt luộc/hấp, xay và ray mịn ✓ Để riêng cháo, đậu gà, rau cải ngọt vào từng bát ✓ Dưa hấu ép lấy nước
Ngày 28	*Nui + thịt gà + cải thìa + bí ngòi 25 gr nui 25gr thịt gà	* Cháo sườn heo, súp lơ, đậu hũ non + dâu Hàn 20gr gạo

PHƯƠNG PHÁP ĂN DẶM KIỂU NHẬT

	3 lá rau cải thìa 1 khoai bí ngòi bằng ngón tay ✓ Nui luộc chín mềm, vớt ra và cắt nhỏ ✓ Thịt gà luộc/hấp, giã nhuyễn ✓ Rau cải thìa, bí ngòi luộc/hấp, xay và ray mịn ✓ Rắc gà lên nui và để riêng rau củ	2 cục sườn non 2 nhánh súp lơ 1 ô vuông đậu hũ non cỡ 5gr 2 quả dâu Hàn ngọt ✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:7 theo cách trên rồi thả đậu hũ non vào khuấy đều cho nát ✓ Sườn heo nấu chung với cháo rồi vớt ra xé thịt băm nhuyễn ✓ Súp lơ luộc/hấp, xay và ray mịn ✓ Dâu cắt nhỏ, rây nhuyễn
Ngày 29	*Cháo trộn thịt bò, hoa thiên lý, cà rốt 20gr gạo 25gr thịt bò 15gr hoa thiên lý Nửa củ cà rốt ✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:7 theo cách trên ✓ Thịt bò băm nhuyễn, đem xào chín ✓ Hoa thiên lý, cà rốt luộc/hấp mềm, xay và ray mịn ✓ Trộn cháo, thịt bò, hỗn hợp trên vào bát	*Khoai lang tím, cải cầu vồng, đậu bắp nghiền + Bơ trộn sữa mẹ 1 củ khoai lang 2 lá cải cầu vồng 2 cây đậu bắp 1/3 quả bơ 100ml sữa mẹ ✓ Khoai lang, cải cầu vồng, đậu bắp luộc/hấp, đem nghiền nhuyễn ✓ Bơ nghiền nhuyễn, trộn với sữa mẹ ✓ Dùng riêng từng loại
Ngày 30	* Mì trộn khoai tây, phô mai, thịt gà	* Cháo trắng + lươn đông+ đậu xanh + rau đay

25 gr mì 200ml nước dashi Nửa củ khoai tây 1 thìa cp phô mai rắc 25gr thịt gà ✓ Mì luộc chín mềm, vớt ra và cắt nhỏ ✓ Khoai tây luộc/hấp, nghiền nhuyễn ✓ Thịt gà băm nhuyễn xào qua với hành tím ✓ Trộn mì, thịt gà, rắc phô mai lên trên ✓ Khoai tây dùng riêng	20gr gạo 5gr đậu xanh ngâm qua đêm 3 cây rau đay Nửa quả táo ✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:7 theo cách trên ✓ Đậu xanh nấu với nước cho chín mềm, tán nhuyễn ✓ Rau đay luộc/hấp, xay và ray mịn ✓ Lươn hấp gừng rồi gỡ thịt xào qua với hành tím ✓ Trộn cháo cùng đậu xanh và rau đay, lươn dùng riêng
--	--

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

Cách chế biến chung:

- **Cháo nấu theo tỷ lệ: 1 thìa gạo 7 thìa nước, sau đó rây mịn trộn với dashi.**
Nấu nước dùng dashi: nấu rau củ chung với nhau trong khoảng 20 phút, sau đó lọc lấy nước dùng, còn rau củ còn lại rây mịn cho bé ăn dần.
- **Thịt cá băm nhuyễn/ nghiền mịn, có thể hấp luộc hoặc xào**
- **Các loại hạt khô nên ngâm qua đêm, sáng hôm sau nấu rồi rây mịn**
- **Đơn vị đạm thịt cá ở thực đơn là phile**

Thời gian	Món 1	Món 2
Ngày 1	*Cháo trộn thịt bò rau dền + chuối 25gr gạo 30gr thịt bò 5 cọng rau dền cốm nhật lấy lá 1 trái chuối sứ	*Súp khoai tây đậu Hà Lan + táo 200ml nước dashi 1 củ khoai tây 10 hạt đậu Hà Lan 1 thìa dầu oliu

	✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:7, 20gr gạo với 140ml nước ✓ Thịt bò băm nhuyễn, sau đó đem xào cùng 1 thìa cp dầu ăn. Nếu mẹ thấy lợn cợn quá bé ăn chưa quen mẹ có thể xay nhỏ. ✓ Rau dền luộc/hấp chín, nghiền và ray mịn ✓ Trộn cháo và hỗn hợp xào trên vào bát ✓ Chuối cắt khoanh nhỏ hoặc râu nhuyễn cho bé ăn riêng	✓ Hấp khoai tây, đậu Hà Lan cho mềm. Đem khoai tây và đậu hà lan râu mịn. Trộn vào nước dashi đun sôi lên. Do hỗn hợp này đã sệt nên không cần dùng bột bắp. ✓ Bắc súp xuống, cho dầu ăn ✓ Táo cắt miếng nhỏ kiểu cây dài như ngón tay hoặc râu nhuyễn
Ngày 2	*Cháo trộn thịt heo khoai tây cà rốt 25gr gạo 30gr thịt heo Nửa củ khoai tây Nửa củ cà rốt cà rốt ✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:7, 20gr gạo với 140ml nước ✓ Thịt heo luộc/hấp, xay nhuyễn ✓ Khoai tây, cà rốt luộc/hấp chín, nghiền nhuyễn ✓ Trộn cháo với thịt. Khoai tây, cà rốt dùng riêng từng loại. Lấy nước luộc làm canh.	*Bí đỏ, rau cải thìa nghiền + Bơ trộn sữa mẹ 1 khoanh bí đỏ dày bằng 1 đốt tay 2 lá rau cải thìa 2 cây đậu bắp Nửa quả bơ 150ml sữa mẹ ✓ Bí đỏ luộc/hấp, đem nghiền nhuyễn ✓ Rau cải thìa, đậu bắp đem luộc, xay và ray mịn ✓ Trộn bí đỏ và rau cải thìa vào bát ăn riêng ✓ Đậu bắp ăn riêng ✓ Bơ nghiền nhuyễn, trộn với sữa mẹ ăn riêng

Ngày 3	*Cháo trộn thịt vịt bắp cải + đu đủ 25gr gạo 30gr thịt vịt 2 lá bắp cải 1 miếng đu đủ nhỏ ✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:7 cho chín ✓ Thịt vịt băm nhỏ, xào với hành tím và dầu ăn cho thơm ✓ Bắp cải luộc chín, nghiền nhuyễn ✓ Trộn cháo với thịt, ✓ Bắp cải ăn riêng, lấy nước luộc làm canh ✓ Đu đủ cắt miếng nhỏ hoặc râ nhuyễn	*Đậu xanh, khoai môn nghiền phô mai + xoài 10gr đậu xanh ngâm qua đêm Nửa củ cà rốt 1 má xoài chín ✓ Đậu xanh nấu với nước cho chín mềm, tán nhuyễn ✓ Khoai môn luộc/hấp chín, nghiền nhuyễn ✓ Trộn đậu xanh, khoai môn và phô mai thêm ít nước luộc quấy cho sệt ✓ Xoài cắt miếng nhỏ, nghiền nhuyễn
Ngày 4	*Mì somen + thịt gà + bắp non + đậu đỏ 30 gr mì 300ml nước dashi 30gr thịt gà 2 cây bắp non 10gr đậu đỏ ✓ Mì luộc chín mềm trong nước dashi, cắt nhỏ ✓ Thịt gà băm nhỏ xào thơm với hành và dầu ăn, trộn chung với mì	*Hạt diêm mạch, su hào, bí đỏ + nước ép lê 15gr hạt diêm mạch ngâm qua đêm ¼ củ su hào 1 khoanh bí đỏ 1 quả lê ✓ Nấu hạt diêm mạch với nước dashi theo tỉ lệ 1:5, râ nhuyễn ✓ Su hào, bí đỏ luộc /hấp chín, nghiền và ray mịn

	✓ Đậu đỏ nấu với nước cho chín mềm, tán nhuyễn và ray mịn ✓ Bắp non luộc/hấp chín, xay mịn ✓ Để riêng mì thịt gà, bắp non, đậu đỏ ra từng bát dùng riêng	✓ Để riêng súp diêm mạch, su hào, bí đỏ, nước ép lê ra từng bát
Ngày 5	*Nui + rau cải ngọt + cá lóc + cà chua 30 gr nui 2gr bột phô mai Nhật 3 lá cải ngọt 15 hạt đậu Hà Lan 3 quả cà chua bi ✓ Nui luộc chín mềm với nước sôi và ít dầu ăn cho đỡ dính vào nhau, cắt nhỏ có thể rây nhuyễn, rắc bột phô mai lên ✓ Cải ngọt, cà chua luộc/hấp, xay và ray mịn ✓ Cá lóc hấp gừng rồi gỡ xương ✓ Để riêng nui, rau cải, cà chua vào từng bát	*Cháo trộn thịt bò đậu đen bí xanh 25gr gạo 30gr thịt bò 10gr đậu đen ngâm qua đêm 2 khoai bí xanh ✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:7 theo cách trên ✓ Thịt bò băm nhuyễn xào thơm với tỏi và dầu ăn, có thể xay hoặc rây lại ✓ Đậu đen nấu với nước cho chín mềm, tán và ray mịn ✓ Bí xanh luộc/hấp, nghiền nhuyễn ✓ Trộn cháo với đậu đen, còn thịt bò và bí xanh vào bát riêng
Ngày 6	*Súp đậu lăng mỏng tươi + cá diêu hồng + nho 10gr đậu lăng ngâm qua đêm 1 khúc mướp dài bằng 1 ngón tay 50gr cá diêu hồng	*Nui + bắp ngọt + bí ngòi + bơ nghiền 30 gr nui 1/3 trái bắp mỹ 1 khúc bí ngòi cỡ 1 ngón tay

	3 quả nho ✓ Nấu đậu lăng với cà rốt cho chín mềm. Đem xay mịn ✓ Cá lóc lọc xương lấy thịt, băm nhuyễn. Xào chín với ít dầu ✓ Rắc cá lên súp đậu lăng ✓ Nho bóc vỏ, cắt miếng nhỏ	1/3 trái bơ ✓ Nui luộc chín mềm, cắt nhỏ ✓ Bắp ngọt, bí ngòi luộc/hấp, xay và ray mịn ✓ Để riêng cháo, bắp, bí xanh vào từng bát ✓ Bơ nghiền nhuyễn
Ngày 7	*Cháo trắng + trứng gà + khoai tây + đu đủ nghiền 25gr gạo 1 lòng đỏ trứng gà ½ củ khoai tây 1 khoanh đu đủ ✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:7 theo cách trên ✓ Trứng gà luộc/hấp chín mềm, tán nhuyễn ✓ Khoai tây luộc/hấp chín, nghiền mịn ✓ Rắc trứng lên cháo và để riêng khoai tây ✓ Đu đủ nghiền mịn	*Súp đậu đỏ + rau cải ngọt + khoai môn+ chuối nghiền 10gr đậu đỏ ngâm qua đêm 100ml nước dashi 3 lá rau cải ngọt 1 quả chuối ✓ Đậu đỏ, khoai môn nấu với nước dashi cho chín. Đem xay mịn ✓ Rau cải ngọt luộc/hấp chín, nghiền và ray mịn ✓ Chuối nghiền mịn
Ngày 8	*Cháo trộn sườn non bí đỏ + lê nghiền 25gr gạo 3 cục sườn non	*Khoai lang, cà rốt, bông cải xanh nghiền 1 củ khoai lang nhật nhỏ Nửa củ cà rốt

	1 khoai bí đỏ ¼ quả lê hàn ✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:7 theo cách trên ✓ Sườn hầm chín mềm. Vớt sườn ra, cho bí đỏ vào nấu chín ✓ Sườn gỡ lấy thịt, xé nhỏ ✓ Bí đỏ nghiền mịn ✓ Để sườn, bí đỏ trên bề mặt cháo ✓ Lê nghiền mịn	2 nhánh bông cải xanh ✓ Khoai lang, cà rốt, bông cải xanh hấp/luộc chín mềm, xay và ray mịn ✓ Để riêng từng rau củ ra bát
Ngày 9	*Cháo trắng + cá diêu hồng sốt cà + xoài nghiền 25gr gạo 30gr cá diêu hồng 1 quả cà chua 1 má xoài ✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:7 theo cách trên ✓ Cá diêu hồng lọc xương, băm nhuyễn ✓ Cà chua băm nhuyễn. Đem xào cùng cá diêu hồng cho sệt ✓ Để phần cá đã xào lên bề mặt cháo ✓ Xoài nghiền mịn	*Mì + su su + rau dền + cá chép+ bơ nghiền 25 gr mì Nửa củ su su 3 nhánh rau dền 1/3 quả bơ ✓ Mì luộc chín mềm, cắt nhỏ ✓ Su su, rau dền luộc/hấp chín, nghiền và ray mịn ✓ Cá chép hấp chín với sả, gỡ thịt, xào sơ với hành tím cho thơm ✓ Để riêng mì, hỗn hợp rau ra từng bát ✓ Bơ nghiền mịn
Ngày 10	*Súp hạt diêm mạch + tôm + bông cải xanh 15gr diêm mạch	*Bí đỏ + khoai lang + rau mồng tơi+ cam ngọt 1 khoai bí đỏ

	100ml dashi 2 con tôm 2 nhánh bông cải xanh ✓ Nấu hạt diêm mạch cho sệt với dashi. Sau đó xay mịn ✓ Tôm luộc/hấp chín, bóc vỏ, giã nhuyễn ✓ Bông cải xanh luộc/hấp chín, nghiền và ray mịn ✓ Rắc tôm lên súp và để riêng bông cải xanh	1 củ khoai lang tím 5 lá mồng tơi ✓ Bí đỏ, khoai lang, rau mồng tơi luộc/hấp, xay và ray mịn ✓ Cho vào bát lần lượt bí đỏ, khoai lang, rau mồng tơi ✓ Cam cắt nhỏ hột lựu
Ngày 11	*Trứng gà non trộn khoai sọ, rau cải thìa nghiền 30gr trứng gà non 1 củ khoai sọ 3 lá cải thìa ✓ Trứng gà luộc/hấp chín mềm, tán nhuyễn ✓ Khoai sọ luộc/hấp mềm, tán nhuyễn, trộn trứng và vo viên dẹt ✓ Cải thìa luộc/hấp, nghiền và ray mịn ✓ Dùng riêng các món	* Cháo trộn rau muống, cá chẽm + chuối trộn sữa chua 25gr gạo 4 cây rau muống Nửa quả chuối 1 hũ sữa chua ✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:7 theo cách trên ✓ Rau muống lật lấy lá luộc chín, nghiền nhuyễn ✓ Trộn cháo và rau muống vào bát ✓ Cá chẽm hấp chín với gừng, gõ xương xé nhỏ ✓ Chuối nghiền nhuyễn và trộn đều với sữa chua

Ngày 12	*Thịt vịt sốt khoai tây, táo 30gr thịt vịt 1 củ khoai tây 200ml nước dashi Nửa quả táo ✓ Thịt vịt luộc/hấp chín mềm, xé nhỏ ✓ Khoai tây luộc/hấp mềm, tán nhuyễn ✓ Trộn vịt, khoai tây, nước dashi vào bát đun sôi lên ✓ Táo cắt miếng nhỏ	* Cháo trắng + cá rô phi, cải bó xôi + nước ép lê 25gr gạo 30gr cá rô phi phile 3 lá cải bó Nửa quả lê ✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:7 theo cách trên ✓ Cá rô phi chiên lên cho chín, gỡ thịt ✓ Bó xôi luộc/hấp, nghiền nhuyễn ✓ Lê ép lấy nước
Ngày 13	*Cháo trộn cá hồi, măng tây, đậu hà lan + bơ ray mịn 25gr gạo 30gr cá hồi 2 cây măng tây 1/3 quả bơ ✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:7 theo cách trên ✓ Cá hồi hấp chín với gừng, xé nhỏ ✓ Măng tây và đậu hà lan xào với tỏi cho thơm thêm ít nước đun cho mềm, xay và ray mịn ✓ Trộn cháo, cá hồi, rau củ vào bát ✓ Bơ nghiền và ray mịn	* Khoai lang trộn nước táo + củ cải trắng+ Dâu Hàn 1 củ khoai lang Nửa quả táo ép lấy nước 2 củ cải đường 2 quả dâu ✓ Khoai lang luộc chín, xong rây mịn ✓ Trộn khoai lang và nước ép táo tỉ lệ 2:1 ✓ Củ cải luộc chín, xong rây mịn ✓ Dâu cắt nhỏ rây mịn

Ngày 14	*Cháo trắng + cá lăng + đậu ngọt, mướp 25gr gạo 3 thìa cp cá lăng 2 thìa cp đậu Hà Lan ✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:7 theo cách trên ✓ Cá lăng luộc/hấp chín, xé nhỏ ✓ Đậu ngọt, mướp luộc/hấp chín, nghiền và ray mịn ✓ Rắc cá và rau củ lên bề mặt cháo	* Nui trộn thịt heo phô mai, mồng tơi + nước ép dưa hấu 25 gr nui 5 lá mồng tơi 1 khoanh dưa hấu ép lấy nước ¼ phô mai tách muối ✓ Nui luộc chín mềm, cắt nhỏ ✓ Mồng tơi lấy lá luộc chín, nghiền và ray mịn ✓ Thịt heo băm nhuyễn xào chung với phô mai ✓ Trộn nui và thịt heo, mồng tơi để riêng ✓ Dưa hấu ray lấy nước ép
Ngày 15	*Yến mạch + rau bó xôi + bắp+ thịt gà 25gr yến mạch 30gr thịt gà 3 lá rau bó xôi 1/2 bắp nếp ✓ Yến mạch nấu với nước chín mềm tỉ lệ 1:7 ✓ Rau bó xôi, bắp luộc/hấp, xay và ray mịn ✓ Thịt gà băm nhuyễn xào sơ với hành tím cho thơm ✓ Trộn yến mạch, rau bó xôi vào bát	* Cháo trộn cá tầm, cải dún, đậu cúc + nước ép lê 25gr gạo 30gr cá tầm 10 hạt đậu cúc tươi ✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:7 theo cách trên ✓ Cá tầm lọc xương lấy thịt, hấp chín, xé nhỏ, xào sơ với hành ✓ Cải dún, đậu cúc luộc/hấp, xay và ray mịn ✓ Trộn cháo, cá tầm, hỗn hợp rau vào bát

	và để riêng bắp	
Ngày 16	*Cháo bồ câu đậu xanh, cà rốt 25gr gạo Nửa con 10gr đậu xanh Nửa củ cà rốt 1 thìa cp dầu ăn ✓ Bồ câu thả vô nấu cùng cháo và 2 lát gừng, lấy ra gỡ thịt băm nhuyễn, xào sơ với hành tím ✓ Đậu xanh, cà rốt luộc/hấp, nghiền, rây mịn ✓ Nấu cháo sôi, thêm thịt bồ câu, đậu xanh, cà rốt, khuấy và chờ sôi kĩ lại ✓ Bắc xuống, cho dầu ăn	*Mì trộn cà chua thịt bò, rau cải thìa 25 gr mì 2 trái cà chua bi 30gr thịt bò 2 lá rau cải thìa ✓ Mì luộc chín mềm, cắt nhỏ ✓ Cà chua, cải thìa luộc chín, nghiền nhuyễn ✓ Trộn mì và cà chua vào bát ✓ Thịt bò băm nhuyễn xào thơm với hành ✓ Để riêng mì cà chua, thịt bò, cải thìa
Ngày 17	* Nui trộn cá chép, bí xanh, hạt sen + nho 25 gr nui 30gr cá chép 1 khúc bí xanh 6 hạt sen 3 quả nho ✓ Nui luộc chín mềm, cắt nhỏ ✓ Cá chép lọc xương lấy thịt,	* Cháo trộn cải cầu vồng, tim heo + đậu đen nghiền + Xoài rây mịn 25gr gạo 2 lá cải cầu vồng 5gr đậu đỏ ngâm qua đêm 1 má xoài ✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:7 theo cách trên

	luộc/hấp, giã nhuyễn ✓ Bí xanh, hạt sen luộc/hấp, xay và ray mịn ✓ Trộn nui, cá, bí xanh, hạt sen vào bát ✓ Nho bóc vỏ, bỏ hạt, cắt nhuyễn	✓ Cải cầu vồng lấy lá luộc chín, nghiền và ray mịn ✓ Trộn cháo và cải vào bát ✓ Đậu đỏ nấu chín mềm với nước. Đem xay mịn ✓ Tim heo băm nhuyễn xào thơm với hành tím ✓ Xoài nghiền nhuyễn và ray mịn
Ngày 18	*Mì + cá chẻm + dưa leo, đậu bắp + quả na 25 gr mì somen cắt vụn 30gr chẻm 1 quả dưa leo baby 2 cây đậu bắp Nửa quả na ✓ Mì nấu với nước dashi cho mềm ✓ Cá chẻm lọc xương lấy thịt, hấp chín, xé nhỏ ✓ Đậu bắp luộc/hấp, xay và ray mịn ✓ Dưa leo chẻ đôi dọc lấy thìa cạo ra ✓ Trộn mì, cá chẻm vào bát ✓ Na bỏ hạt, cắt nhuyễn rây qua	* Khoai tây trộn sữa chua + đu đủ ray mịn+ bánh bông lan 1 củ khoai tây 1 hũ sữa chua 1 khoanh đu đủ 1 khoanh bánh bông lan handmade ✓ Khoai tây luộc chín, nghiền và ray mịn ✓ Trộn khoai và sữa chua vào bát ✓ Đu đủ nghiền và ray mịn
Ngày 19	*Súp đậu lăng + thịt heo + củ cải nghiền 20gr đậu lăng 200ml nước dashi	* Cháo trộn su hào + cá lóc+ khoai lang ray mịn 25gr gạo ¼ củ su hào

	30gr thịt heo 2 củ cải đường ✓ Nấu đậu lăng nấu chín mềm với nước. Đem xay mịn ✓ Thịt heo luộc/hấp, băm nhuyễn ✓ Rắc thịt heo trên súp đậu lăng ✓ Củ cải luộc/hấp chín, nghiền và ray mịn	1 củ khoai lang ✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:7 theo cách trên ✓ Su hào luộc chín, nghiền và ray mịn ✓ Trộn cháo và su hào vào bát ✓ Cá lóc hấp gừng cho chín và trộn vào cháo ✓ Khoai lang luộc chín, nghiền và ray mịn dùng riêng
Ngày 20	*Cháo đậu xanh + cá trắm + rau mồng tơi nghiền 25gr gạo 5gr đậu xanh ngâm qua đêm 30gr cá trắm 5 lá mồng tơi ✓ Nấu cháo với đậu xanh cho chín mềm. Đem xay mịn ✓ Cá trắm hấp chín lọc xương lấy thịt, xé nhỏ ✓ Rắc cá lên bề mặt cháo ✓ Rau mồng tơi luộc/hấp chín, nghiền và ray mịn	* Nui trộn đậu cô ve, lươn + bí đỏ ray mịn 25 gr nui 200ml dashi 3 cây đậu cô ve 40gr lươn 1 khoanh bí đỏ ✓ Nui nấu chín với nước dashi ✓ Đậu cô ve bỏ xơ luộc chín, nghiền và ray mịn ✓ Trộn nui và đậu vào bát ✓ Bí đỏ luộc chín, nghiền và ray mịn ✓ Lươn hấp chín với sả, gỡ thịt xào sơ với hành tím

Ngày 21	* Cháo trộn sườn non bí ngòi + rau ngót ray mịn 25gr gạo 1 khúc bí ngòi 5 ngọn rau ngót ✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:7 theo cách trên. Sườn non nấu cùng cháo, vớt ra xé thịt băm nhỏ rồi thả vào cháo ✓ Bí ngòi, rau ngót luộc chín, nghiền và ray mịn dùng riêng	*Yến mạch + gà ác +rau bó xôi + bắp 25gr yến mạch Nửa con gà ác 3 lá rau bó xôi 1/3 bắp mỹ ✓ Yến mạch nấu với nước chín mềm tỉ lệ 1:7 ✓ Gà ác luộc chung với bắp cho chín, gỡ xương, băm nhỏ. Nghiền nhỏ bắp ✓ Rau bó xôi, bắp luộc/hấp, xay và ray mịn ✓ Trộn yến mạch, gà ác, rau bó xôi vào bát và để riêng bắp
Ngày 22	*Cháo trắng + cá diêu hồng + cà chua, cải ngọt 25gr gạo 30gr cá diêu hồng 1 quả cà chua 3 lá cải ngọt ✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:7 theo cách trên ✓ Cá diêu hồng luộc/hấp chín, xé nhỏ ✓ Cà chua, cải ngọt luộc/hấp chín, nghiền và ray mịn ✓ Rắc cá và cà chua lên bề mặt cháo	*Cháo đậu lăng bắp cải, cá trê đông 25gr gạo 5gr đậu lăng ngâm qua đêm 2 lá bắp cải 1 thìa cp dầu ăn ✓ Nấu cháo và đậu lăng tỉ lệ 1:7, xay mịn, bắc xuống cho dầu ăn ✓ Cá trê đông chiên chín rồi gỡ thịt ✓ Bắp cải luộc chín rây nhuyễn ✓ Dùng riêng các món

	✓ Rau dùng riêng	
Ngày 23	*Cháo Thịt vụn khoai lang, táo 25gr gạo 30gr thịt vụn Nửa củ khoai lang Nửa quả táo ✓ Thịt vụn luộc/hấp chín mềm, xé nhỏ ✓ Cháo nấu tỉ lệ 1:7 ✓ Khoai lang luộc/hấp mềm, tán nhuyễn ✓ Trộn vụn, khoai lang vào cháo vào bát ✓ Táo cắt miếng nhỏ	*Cháo đậu ngự rau đay, thịt gà 25gr gạo 5gr đậu ngự ngâm qua đêm 3 ngọn rau đay 1 thìa cp dầu ăn ✓ Nấu cháo cùng đậu ngự, đem xay và ray mịn ✓ Rau đay rửa sạch, đem luộc mềm. Cắt nhỏ nghiền, ray mịn ✓ Nấu cháo sôi lại, thêm rau đay khuấy và chờ sôi lại ✓ Thịt gà băm nhuyễn xào với hành ✓ Bắc xuống, cho dầu ăn vào cháo
Ngày 24	*Trứng trộn bí đỏ, rau cải thìa nghiền 1 lòng đỏ trứng gà 200ml nước dashi 5gr bột bắp 2 thìa cp bí đỏ 2 thìa cp cải thìa ✓ Đun sôi nước dashi, đổ từ từ bột bắp vào khuấy đều, bỏ lòng đỏ trứng vào khuấy đều ✓ Bí đỏ luộc/hấp mềm, tán nhuyễn ✓ Cải thìa luộc/hấp, nghiền và ray	*Cháo bắp nếp đậu Hà Lan, cá chép 25gr gạo ½ trái bắp nếp 10gr đậu Hà Lan 1 thìa cp dầu oliu ✓ Bắp nếp xay và ray mịn ✓ Đậu Hà Lan luộc/hấp, nghiền và ray mịn ✓ Cá chép hấp gừng, gỡ xương rồi xào sơ với hành

	mịn	✓ Nấu cháo sôi, thêm bắp nếp, đậu Hà Lan khuấy và chờ sôi lại ✓ Bắc xuống, cho dầu ăn
Ngày 25	*Nui + rau dền + ớt chuông + cà rốt 25 gr nui 200ml nước 3 cây rau dền 1/4 ớt chuông Nửa củ cà rốt ✓ Nui nấu chín với nước dashi, cắt nhỏ ✓ Rau dền, ớt chuông, cà rốt luộc/hấp, xay và ray mịn ✓ Để riêng nui, rau dền, ớt chuông, cà rốt vào từng bát	*Cháo tủy heo đỏ phô mai 25gr gạo 30gr tủy heo lột lớp ngoài chỉ lấy phần trắng đục bên trong 1 khoai bí đỏ 1 viên phô mai con bò ✓ Tủy heo hấp gừng ✓ Bí đỏ luộc/hấp, nghiền, rây mịn ✓ Nấu cháo sôi, thêm thịt gà, bí đỏ, khuấy và chờ sôi kĩ lại ✓ Bắc xuống, cho phô mai
Ngày 26	*Cháo thịt bò đậu đỏ khoai sọ 25gr gạo 30gr thịt bò 5gr đậu đỏ ngâm qua đêm 1 củ khoai sọ 1 thìa cp dầu ăn ✓ Thịt bò băm/xay nhuyễn. Xào sơ với ít dầu ✓ Đậu đỏ, khoai sọ luộc/hấp, nghiền,	*Cháo đậu đen, bí xanh, cá hồi 25gr gạo 1 khoai bí xanh 5gr đậu đen 30gr cá hồi 1 thìa cp dầu ăn ✓ Nấu cháo cùng đậu đen, xay và ray mịn ✓ Bí xanh luộc/hấp, nghiền và ray

	rây mịn ✓ Nấu cháo sôi, thêm thịt bò, hỗn hợp đậu đỏ, khoai sọ khuấy và chờ sôi kĩ lại ✓ Bắc xuống, cho dầu ăn	mịn ✓ Nấu cháo sôi lại, thêm bí xanh, khuấy và chờ sôi kĩ lại ✓ Cá hồi băm nhuyễn xào với hành tím cho thơm ✓ Bắc xuống, cho dầu ăn
Ngày 27	*Cháo cá diêu hồng đậu nành su hào 25gr gạo 30gr cá diêu hồng 5 gr đậu nành tách vỏ ngâm qua đêm ¼ củ su hào 1 thìa cp dầu oliu ✓ Nấu đậu nành cùng cháo cho chín mềm. Dem xay mịn ✓ Cá diêu hồng lọc xương lấy thịt, băm/xay nhuyễn. Dem xào sơ ✓ Su hào luộc/hấp, nghiền, rây mịn ✓ Nấu cháo sôi lại, thêm cá, su su, khuấy và chờ sôi kĩ lại ✓ Bắc xuống, cho dầu ăn	*Cháo quinoa, bồ câu, khoai mật, rau ngót 25gr gạo Nửa củ khoai mật 5gr quinoa ngâm 30' 1 thìa cp dầu oliu ✓ Nấu cháo cùng quinoa cho chín theo tỉ lệ 1:7 ✓ Khoai mật, rau ngót luộc/hấp, nghiền, rây mịn ✓ Bồ câu luộc với gừng, táo đỏ, lấy ra gỡ thịt băm nhuyễn ✓ Bắc cháo xuống, cho dầu ăn
Ngày 28	*Cháo thịt gà bông cải xanh, cà rốt 25gr gạo 30gr thịt gà	*Cháo cá lóc, rau bí, đậu cúc 25gr gạo 30gr cá lóc

PHƯƠNG PHÁP ĂN DẶM KIỂU NHẬT

	2 nhánh bông cải xanh Nửa củ cà rốt ✓ Nấu cháo theo tỉ lệ 1:7 ✓ Bông cải xanh, cà rốt luộc chín xay và ray mịn ✓ Thịt gà băm nhỏ rồi xào với dầu ✓ Nấu cháo sôi, thêm hỗn hợp rau xay, gà khuấy và chờ sôi kĩ lại	5 đợt bí 10 hạt đậu cúc 1 thìa cp dầu ăn ✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:7 ✓ Cá lóc hấp rồi gỡ xương, tán nhỏ ✓ Rau bí, đậu cúc luộc/hấp, nghiền và ray mịn ✓ Bắc xuống cháo, cho dầu ăn
Ngày 29	*Cháo sườn non bí ngòi, bông cải trắng, phô mai 25gr gạo 3 cục sườn non 1 khúc bí ngòi bằng ngón tay 2 nhánh bông cải 1 viên phô mai con bò 1 thìa cp dầu ăn ✓ Nấu cháo cùng sườn cho chín mềm. Bỏ phô mai vào cho tan. Sườn nhừ, vớt ra gỡ thịt, xé nhỏ. Đem cháo xay mịn. ✓ Bí ngòi, bông cải luộc/hấp, nghiền và ray mịn ✓ Bắc cháo xuống, cho dầu ăn ✓ Ăn riêng các món	*Cháo thịt heo, hoa thiên lý, nho 25gr gạo 20gr hoa thiên lý 3 quả nho ✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:7 cho chín mềm. ✓ Hoa thiên lý luộc/hấp chín mềm, nghiền nhuyễn ✓ Nấu cháo sôi lại, thêm hoa thiên lý khuấy và chờ sôi kĩ lại ✓ Thịt heo băm nhỏ xào với hành cho thơm ✓ Nho lột vỏ cắt nhỏ
Ngày 30	*Mì trộn thịt bò bắp non, bó xôi + chuối	*Cháo cá lăng, susu, cải thìa

	25 gr mì 200ml nước dashi 30gr thịt bò 2 cây bắp non 3 lá bó xôi 1 quả chuối ✓ Mì nấu chín với nước dashi ✓ Thịt bò băm nhuyễn, sau đó đem xào cùng 1 thìa cp dầu ăn ✓ Bắp non luộc/hấp chín, nghiền và ray mịn ✓ Trộn cháo, thịt bò, bắp non vào bát ✓ Chuối cắt khoanh nhỏ	25gr gạo 30gr cá lăng Nửa củ susu 3 lá cải thìa 1 thìa cp dầu oliu ✓ Rau cải thìa, susu luộc và ray mịn ✓ Nấu cháo theo tỉ lệ 1:7 ✓ Cá lăng hấp gừng, gỡ xương xé nhỏ thịt ✓ Bắc cháo xuống, cho dầu ăn ✓ Dùng riêng các món
--	--	---

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 đông**
- 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).

Cách chế biến chung:

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

Thời gian	Món 1	Món 2
Ngày 1	*Cháo trắng, phô mai, gà, hành tây, rau ngót, sữa chua 30gr gạo 1/4 phô mai rắc cháo	*Cháo trắng, bí xanh, cá hồi, cà chua, trà hoa quả 30gr gạo 1 khoanh bí xanh

	30gr thịt gà ¼ củ hành tây 5 ngọn rau ngót 1 hũ sữa chua không đường ✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:6 theo cách trên ✓ Thịt gà, hành tây băm nhỏ. Xào chung với nhau với ít dầu ✓ Rau ngót xay nhuyễn, nấu chín với nước/ dashi làm canh ✓ Để riêng cháo, phần gà xào, nước rau ngót, sữa chua ra từng bát	50gr cá hồi 3 trái cà chua ✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:6 theo cách trên ✓ Bí xanh luộc/hấp chín, nghiền nhuyễn trong nước dashi ✓ Cá hồi thái miếng nhỏ, cà chua xay mịn. Đem xào chung với nhau với ít dầu ✓ Để riêng cháo, bí xanh nghiền, cá hồi xào
Ngày 2	*Cháo trắng, đậu xanh, trứng gà, khoai lang, mướp hương 30gr gạo 5gr đậu xanh 1 lòng đỏ trứng ta Nửa củ khoai lang 1 khúc mướp hương ✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:6 theo cách trên ✓ Lòng đỏ trứng luộc/hấp chín. Nghiền nhỏ ✓ Khoai lang, mướp, đậu xanh luộc/hấp chín. Nghiền nhuyễn ✓ Rắc trứng và đậu xanh lên cháo, để riêng khoai lang, mướp hương.	*Mì tôm nhạt, cà rốt, cá lóc, đậu bắp, nước dashi, nho 1 vắt mì 200ml nước dashi Nửa củ cà rốt 50gr cá lóc 2 trái đậu bắp 3 trái nho ✓ Mì luộc chín mềm, cắt nhỏ, thả lại vào nước dashi ✓ Cà rốt luộc/hấp chín, nghiền nhuyễn ✓ Cá lóc lọc xương lấy thịt, băm nhuyễn cùng đậu bắp. Nấu hỗn hợp với nước (dạng súp) ✓ Rắc cà rốt lên mì, để riêng súp cá lóc

		✓ Nho lột vỏ, cắt nhỏ
Ngày 3	*Cháo Yến mạch nấu cùng tôm, cải ngọt + Susu + sữa chua 30gr yến mạch 2 con tôm 3 lá cải ngọt Nửa củ su su 1 hũ sữa chua ✓ Nấu yến mạch với nước tỉ lệ 1:6 cho chín mềm có thể rây lại nếu lợn cợn ✓ Tôm bỏ chỉ lưng luộc/hấp chín, băm nhỏ ✓ Cải ngọt luộc/hấp, nghiền nhuyễn và rây mịn ✓ Trộn tôm, cải ngọt, yến mạch với nhau, sữa chua dùng riêng	*Cháo hạt sen bí đỏ + khoai lang tím + lươn hấp + bánh gạo 30gr gạo 1 khoai bí đỏ 6 hạt hạt sen Nửa củ khoai lang tím 50gr lươn 1 cái bánh gạo ✓ Nấu hạt sen với cháo cho chín mềm. Sau đó xay mịn hạt sen ✓ Bí đỏ luộc/hấp, nghiền, rây mịn ✓ Khoai lang tím luộc/hấp mềm rây mịn ✓ Lươn luộc/hấp chín, xé nhỏ ✓ Cho bí đỏ trên bề mặt cháo và để riêng khoai lang tím, thịt gà, bánh gạo
Ngày 4	*Cháo trắng, dầu oliu + cá xào bông cải xanh + canh rau muống 30gr gạo 1 thìa cp dầu oliu 50gr cá diêu hồng 2 nhánh cải xanh 3 cây rau muống lấy lá và ít ngọn non	*Cháo trắng + canh hẹ nước dashi + cà rốt + trứng chiên 30gr gạo 10gr hẹ 100ml nước dashi Nửa củ cà rốt 1 quả trứng gà

	✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:6 theo cách trên. Bắc xuống cho dầu oliu ✓ Cá diêu hồng lọc xương lấy thịt, băm nhuyễn cùng bông cải xanh. Đem hỗn hợp xào chín với hành khô ✓ Rau muống băm nhỏ. Đem nấu với nước dashi cho chín ✓ Để riêng cháo, cá xào, canh rau muống,	✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:6 theo cách trên ✓ Hẹ luộc chín, băm nhuyễn. Trộn với nước dashi đun sôi lên ✓ Cà rốt luộc/hấp chín. Trộn với cháo ✓ Trứng gà đánh tan. Đem chiên chín rồi tán nhỏ ✓ Để riêng cháo, canh hẹ, trứng gà ra từng bát
Ngày 5	*Cháo trắng + tim heo xào susu cà rốt + Bó xôi 30gr gạo 50gr tim heo Nửa củ susu Nửa củ cà rốt 100ml ✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:6 theo cách trên ✓ Tim heo, susu và cà rốt băm nhỏ xào chung với nhau cho chín ✓ Bó xôi luộc/hấp chín. Trộn với nước dashi ✓ Để riêng cháo, tim heo nấu, canh bó xôi	*Cháo trắng rắc phô mai + canh bí đỏ + thịt cừu hấp + bánh flan 30gr gạo 5gr phô mai 1 khoai bí đỏ 100ml dashi 50gr thịt cừu 1 hũ bánh flan ✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:6 theo cách trên. Bắc xuống cho phô mai ✓ Bí đỏ nấu chín với nước dashi rồi nghiền nhuyễn ✓ Thịt cừu hấp với ít gừng xay nhuyễn ✓ Để riêng cháo, canh bí đỏ, thịt cừu hấp, bánh flan ra từng bát

Ngày 6	*Cháo trắng + tôm, bầu + canh cải thảo + xoài 30gr gạo 2 con tôm 1 khoai bầu 2 lá cải thảo 1 lát đậu hũ non 1 má xoài ✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:6 theo cách trên, gần chín cho đậu hũ non vào khuấy đều ✓ Bầu luộc/hấp chín mềm, nghiền nhuyễn ✓ Tôm luộc/hấp, xé nhỏ. Rắc tôm lên bề mặt bầu đã nghiền ✓ Cải thảo băm nhỏ, nấu chín với nước dashi ✓ Để riêng cháo, tôm & bầu, canh cải thảo ✓ Xoài rửa nhuyễn	*Thịt vịt, yến mạch, cải thìa 30gr yến mạch 50gr thịt vịt Cải thìa 3 lá 100ml dashi ✓ Yến mạch nấu với nước theo tỉ lệ 1:6 cho chín mềm ✓ Thịt vịt băm nhuyễn xào với hành tím cho chín ✓ Cải thìa hấp nghiền nhuyễn trộn với nước dashi làm canh ✓ Để riêng các món
Ngày 7	*Cháo trắng + thịt heo+ táo nghiền + bánh mì sandwich quết phô mai 30gr gạo 30gr thịt heo Nửa quả táo 2 lát bánh mì sandwich	*Cháo trắng hạt sen phô mai + thịt bồ câu + chuối nghiền 30gr gạo 6 hạt sen 5gr phô mai rắc cháo ½ con bồ câu

	½ phô mai tách muối ✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:6 theo cách trên ✓ Táo nghiền nhuyễn và ray mịn ✓ Bánh mì bỏ phần rìa, cán mỏng quét phô mai tách muối và cắt nhỏ ✓ Thịt heo băm nhuyễn xào thơm với hành tím ✓ Cho phần táo nghiền, thịt heo lên cháo trắng, ăn kèm với bánh mì	1 quả chuối sứ ✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:6 theo cách trên. ✓ Hạt sen nấu chín với nước, xay nhuyễn. Trộn chung với cháo. Rắc phô mai lên ✓ Thịt bò băm nhuyễn, xào chín ✓ Để riêng cháo hạt sen, thịt bò băm, chuối nghiền ra từng bát
Ngày 8	*Súp cá lóc bí đỏ hành tây + nước ép lê + bánh sandwich 50gr cá lóc 1 khoai bí đỏ ¼ củ hành tây 200ml dashi 1 thìa cp dầu oliu Nửa quả lê 1 lát bánh mì sandwich ✓ Cá lóc lọc xương lấy thịt, hấp chín, xé nhỏ ✓ Bí đỏ, hành tây luộc/hấp chín, nghiền hoặc băm nhuyễn ✓ Xào cá với ít dầu oliu, cho thêm nước dashi, bí đỏ, hành tây. Nấu cho sôi kĩ ✓ Bánh mì cắt phần rìa, cắt nhỏ ✓ Để riêng súp cá, nước ép lê, bánh	*Nui + cá hồi sốt cà chua + canh mướp + bơ nghiền 50gr nui 50gr cá hồi 3 trái cà chua bi 100ml dashi 1 khúc mướp Nửa quả bơ ✓ Nui luộc chín mềm, cắt nhỏ ✓ Cá hồi luộc/hấp với sả, xé nhỏ xào với cà chua ✓ Mướp băm nhuyễn, đem nấu chín nước dashi ✓ Bơ nghiền nhuyễn ✓ Để riêng nui, cá hồi cag chua, canh mướp, bơ nghiền ra từng bát

	mì ra từng bát. Chấm bánh mì với soup rất ngon.	
Ngày 9	*Mì somen + cá chép hấp + bí ngòi nghiền nước dashi + nước ép cam 50gr mì 50gr cá chép phile 1 khúc bí ngòi 100ml dashi 1 quả cam xoàn vắt lấy nước ✓ Luộc mì cho mềm trong 10 phút rồi vớt ra ✓ Cá chép luộc/hấp chín với gừng, xé nhỏ ✓ Bí ngòi luộc/hấp chín, rây nhuyễn. Trộn với nước dashi ✓ Để riêng mì, cá hấp, bí ngòi, nước cam ra từng bát	*Cháo cá tầm đậu nành + canh khoai lang + bánh pancake 30gr gạo 50gr cá tầm 5gr đậu nành tách vỏ ngâm qua đêm Nửa củ khoai lang nhật 100ml nước dashi 2 cái bánh pancake ✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:6 theo cách trên ✓ Đậu nành nấu với nước cho chín mềm, xay nhuyễn ✓ Cá tầm luộc/hấp gừng, xé nhỏ ✓ Trộn cá, đậu nành, cháo vào bát ✓ Khoai lang luộc/hấp chín, nghiền với nước dashi ✓ Để riêng cháo cá tầm đậu nành + canh khoai lang, bánh
Ngày 10	*Nui trộn sườn non bí đỏ + lê nghiền 50gr nui 3 khúc sườn non 1 khúc bí đỏ Nửa quả lê	*Súp đậu đen + rau mồng tơi + thịt gà + chuối nghiền 15gr đậu đen ngâm qua đêm 200ml nước dashi 50gr thịt gà 5 lá mồng tơi

	✓ Nui luộc chín mềm ✓ Sườn hầm chín mềm. Vớt sườn ra, cho bí đỏ vào nấu chín ✓ Sườn gỡ lấy thịt, xé nhỏ ✓ Bí đỏ nghiền mịn ✓ Để sườn, bí đỏ trên bề mặt nui, chan nước hầm sườn lên ✓ Lê nghiền mịn	1 trái chuối ✓ Đậu đen nấu với nước cho chín. Đem xay mịn, Trộn với nước dashi đun sôi lên ✓ Rau mồng tơi luộc/hấp chín, nghiền và xay mịn ✓ Thịt gà băm nhuyễn xào sơ với hành tím ✓ Chuối nghiền mịn ✓ Dùng riêng các món
Ngày 11	*Bún + cá rô đồng xào + bí xanh nghiền nước dashi + nước ép táo 30gr bún khô 50gr cá rô 1 thìa cp dầu ăn 1 khoanh bí xanh 100ml dashi Nửa quả táo ✓ Bún khô luộc chín mềm, cắt nhỏ ✓ Cá rô đồng lọc xương lấy thịt, luộc/hấp, xé tươi. Đem xào với ít dầu ✓ Bí xanh luộc/hấp chín. Trộn với nước dashi ✓ Trộn bún và cá xít thêm ít nước tương ✓ Dùng riêng bún, canh bí ✓ Táo ép lấy nước	*Súp yến mạch lươn mướp + canh khoai mỡ 30gr yến mạch 50gr lươn 1 khúc mướp bằng ngón tay 1 khoanh khoai mỡ 200ml nước dashi 1 thìa dầu oliu ✓ Nấu yến mạch với nước, theo tỉ lệ 1:6 cho chín mềm ✓ Lươn luộc/hấp chín, gỡ xương lấy thịt ✓ Mướp luộc/hấp, nghiền và xay mịn ✓ Trộn yến mạch, lươn, mướp, dầu oliu vào bát ✓ Khoai mỡ luộc/hấp chín, nghiền với nước dashi ✓ Để riêng hỗn hợp trộn + canh

		khoai mỡ
Ngày 12	*Mì trộn cá chép sốt cà chua + chuối 50gr mì trứng 50gr cá chép phile 1 quả cà chua ¼ hành tây hành tây 1 quả chuối ✓ Mì luộc chín mềm cắt nhỏ ✓ Cá chép lọc xương lấy thịt, hành tây, cà chua băm nhuyễn. Đem xào chung với nhau cho chín ✓ Trộn mì và hỗn hợp xào trên vào bát ✓ Chuối cắt khoanh nhỏ	*Cháo trắng + cá lăng + rau ngót + đậu hà lan + cà rốt 30gr gạo 50gr cá lăng 5 ngọn rau ngót 10gr đậu Hà Lan Nửa củ cà rốt ✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:6 theo cách trên ✓ Cá lăng luộc/hấp, xé nhỏ ✓ Rau ngót, đậu hà lan, cà rốt luộc/hấp, xay và ray mịn ✓ Để riêng cháo, cá lăng, rau ngót, đậu hà lan, cà rốt vào từng bát
Ngày 13	*Nui, dầu oliu + nước dashi + trứng non xào đậu que + canh rau tần ô 50gr nui 100ml dashi 30gr trứng non 4 cây đậu que 5 cây rau tần ô ✓ Nui luộc chín mềm. Bắc xuống cho	*Súp đậu lăng khoai môn + tôm + nho 10gr đậu lăng ngâm qua đêm 200ml nước dashi 1 khoanh khoai môn 2 con tôm 3 quả nho ✓ Nấu đậu lăng, khoai môn cho chín

	dầu oliu ✓ Trứng non luộc/hấp chín, tán nhuyễn ✓ Đậu que băm nhỏ. Đem xào cùng trứng non với ít dầu ✓ Rau cải băm nhỏ. Đem nấu với dashi cho chín ✓ Để riêng nui, trứng xào, canh rau cải, ra từng bát riêng	mềm. Đem xay mịn ✓ Trộn đậu lăng và khoai môn vào nước dashi cho sệt ✓ Tôm băm nhuyễn. Xào chín với ít dầu ✓ Rắc tôm lên súp đậu lăng ✓ Nho bóc vỏ, cắt miếng nhỏ
Ngày 14	*Cháo trắng + thịt gà xào ớt chuông + canh mướp + táo nghiền 30gr gạo 50gr thịt gà 2 khoanh ớt chuông 1 khúc mướp bằng ngón tay Nửa quả táo nghiền nhuyễn ✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:6 theo cách trên ✓ Thịt gà, ớt chuông băm nhỏ. Đem xào chung với nhau ✓ Mướp băm nhỏ, nấu chín với nước ✓ Để riêng cháo, gà xào, canh mướp, táo nghiền ra từng bát	*Súp đậu xanh+ bắp non+ tim heo + bơ nghiền 5gr đậu xanh ngâm qua đêm 200ml nước dashi 50gr tim heo 2 cây bắp non 1/3 quả bơ ✓ Bắp non, đậu xanh luộc/hấp chín, nghiền và ray mịn. Trộn vào nước dashi đun sôi lên ✓ Tim heo băm nhỏ xào thơm với hành ✓ Bơ nghiền mịn ✓ Dùng riêng soup, tim heo và bơ
Ngày 15	*Súp cá chẽm bí ngòi + nước ép mận + bánh mì sandwich 50gr cá chẽm	* Mì trộn thịt heo, giá đỗ, cà chua, bắp cải 50gr mì

	1 khúc bí ngòi 200ml nước dashi 1 thìa cp dầu oliu 1 quả mận đen 2 lát bánh mì sandwich ✓ Cá chẻm hấp chín, xé nhỏ ✓ Bí ngòi luộc/hấp chín, nghiền hoặc băm nhuyễn ✓ Xào cá với ít dầu oliu, cho thêm nước dashi, bí ngòi. Nấu cho sôi kĩ ✓ Bánh mì cắt phần rìa ✓ Để riêng súp cá, nước ép mận, bánh mì ra từng bát ✓ Chấm bánh mì với soup	30gr thịt heo 10gr giá đỗ 3 quả cà chua bi 1 lá bắp cải ✓ Mì luộc chín mềm, cắt nhỏ ✓ Thịt heo băm nhuyễn xào thơm với hành ✓ Giá đỗ, cà chua, bắp cải luộc lên, rây nhuyễn ✓ Trộn mì với cà chua và thịt heo, dùng riêng giá đỗ, bắp cải
Ngày 16	*Cháo trắng + cá chép xào bắp ngọt + đậu cô ve, Susu nghiền 30gr gạo 50gr cá chép 1/3 bắp mỹ tẻ lấy hạt 3 cây đậu cô ve Nửa củ susu ✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:6 theo cách trên ✓ Cá chép luộc/hấp chín, xé nhỏ ✓ Bắp ngọt tách hạt, băm nhuyễn. Đem xào cùng cá chép ✓ Đậu cô ve, susu luộc/hấp, nghiền và ray mịn ✓ Để riêng cháo, cá xào, đậu cô ve,	* Mì trộn xà lách xoong+ thịt bò + đậu đỏ nghiền + Xoài ray mịn 50gr mì somen 1 nắm rau xà lách xoong baby 5gr đậu đỏ ngâm qua đêm 1 má xoài ✓ Mì luộc chín mềm, cắt nhỏ ✓ Xà lách xoong luộc chín, nghiền và ray mịn ✓ Thịt bò băm nhỏ xào với hành cho thơm ✓ Trộn mì và rau, thịt bò vào bát ✓ Đậu đỏ nấu chín mềm với nước.

	SUSU	Đem xay mịn dùng riêng ✓ Xoài nghiền nhuyễn và xay mịn
Ngày 17	*Cháo trắng rắc phô mai + canh giá đỗ + cá diêu hồng hấp + bánh flan 30gr gạo 5gr phô mai 10gr giá đỗ 50gr cá diêu hồng 1 hũ bánh flan ✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:6 theo cách trên. Bắc xuống cho phô mai ✓ Giá đỗ nấu chín với nước, rây nhuyễn ✓ Cá diêu hồng lọc xương lấy thịt, luộc/hấp chín với gừng, xé nhỏ ✓ Để riêng cháo, canh giá đỗ, cá, bánh flan ra từng bát	*Thịt cua sốt khoai lang, táo 50gr thịt cua Nửa củ khoai lang 200ml dashi Nửa quả táo ✓ Thịt cua luộc/hấp chín mềm, xé nhỏ ✓ Khoai lang luộc/hấp mềm, tán nhuyễn ✓ Trộn cua, khoai lang, nước dashi vào bát ✓ Táo cắt miếng nhỏ
Ngày 18	*Cháo trắng + bông cải xanh nước dashi + óc heo 30gr gạo 2 nhánh bông cải xanh ½ bộ óc heo 2 lát gừng 100ml nước dashi	*Nui + cá lóc sốt cà + đu đủ nghiền 50gr nui 50gr cá lóc file 1 quả cà chua 1 khoanh đu đủ

	✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:6 theo cách trên ✓ Bông cải xanh luộc chín, băm nhuyễn. Trộn với nước dashi ✓ Óc heo hấp chín với gừng, lấy muống dầm từng miếng nhỏ ✓ Để riêng cháo, canh bông cải xanh, củ cải, trứng gà ra từng bát	✓ Nui luộc chín mềm cắt nhỏ ✓ Cá lóc lọc xương, băm nhuyễn ✓ Cà chua băm nhuyễn. Đem xào cùng cá lóc cho sệt ✓ Để phần cá đã xào lên bề mặt nui ✓ Đu đủ nghiền mịn
Ngày 19	*Súp yến mạch khoai lang + thịt bò măng tây + nước ép cam 30gr yến mạch Nửa củ khoai lang mật 50gr thịt bò 1 quả cam xoàn vắt lấy nước ✓ Nấu yến mạch, khoai lang với nước tỉ lệ 1:7 cho chín mềm. Đem xay mịn ✓ Thịt bò, măng tây băm nhỏ. Đem xào chung với nhau ✓ Để riêng súp yến mạch, bò xào, nước ép cam ra từng bát	* Cháo trộn mực cà rốt + cà chua cam + sinh tố chuối 30gr gạo 50gr mực Nửa củ cà rốt 3 quả cà chua cam 1 quả chuối ✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:6 theo cách trên ✓ Mực, cà rốt băm nhỏ. Đem xào chung với nhau ✓ Trộn cháo và hỗn hợp xào vào bát ✓ Cà chua cắt miếng nhỏ ✓ Chuối xay với ít nước ✓ Để riêng cháo, cà chua, chuối ra từng bát
Ngày 20	*Cháo quinoa + cá lóc + bí xanh nghiền 30gr gạo	*Soup lươn, đậu lăng, bí đỏ 50gr lươn 200ml nước dashi

	5gr quinoa ngâm 30' 50gr cá lóc phile 1 khoai bí xanh ✓ Nấu cháo với quinoa cho chín mềm theo tỉ lệ 1:6. Dem xay mịn ✓ Cá lóc lọc xương lấy thịt, băm nhỏ và xào chín ✓ Rắc cá lên bề mặt cháo ✓ Bí xanh luộc/hấp chín, nghiền và ray mịn	5gr đậu lăng ngâm qua đêm 1 khoai bí đỏ 1 thìa cp dầu ăn ✓ Lươn hấp với gừng rồi xé nhỏ thịt ✓ Đậu lăng, bí đỏ hấp/ luộc nghiền nhuyễn. ✓ Trộn bí đỏ, đậu lăng vào nước dashi khuấy đều. Bắc bếp xuống cho dầu ăn. Lươn dùng riêng.
Ngày 21	*Súp yến mạch chuối + cá bớp hấp 30gr yến mạch 1 quả chuối sứ chín 50gr cá bớp 200ml ✓ Nấu yến mạch với nước cho chín mềm. Dem xay mịn. Cho phần chuối nghiền lên bề mặt súp ✓ Cá bớp lọc xương lấy thịt, hấp với ít gừng, xé nhỏ ✓ Để riêng súp yến mạch, cá hấp, ra từng bát	*Nui, thịt vịt sốt su hào, rau muống + mặn 50gr nui 50gr thịt vịt ¼ củ su hào 3 cây rau muống 200ml nước dashi 1 quả mặn đen ✓ Nui luộc chín mềm, cắt nhỏ ✓ Thịt vịt luộc/hấp chín mềm, xé nhỏ ✓ Su hào, rau muống luộc/hấp mềm, nghiền nhuyễn ✓ Trộn nui, vịt, cà rốt, rau muống, nước dashi vào bát đun sôi lên ✓ Mặn cắt miếng nhỏ

Ngày 22	*Mì trộn rau cải xoăn + canh cá thu bầu + đậu đen 50gr mì 2 lá cải xoăn 50gr cá thu 1 khoai bầu 5gr đậu đen ngâm qua đêm 100ml dashi ✓ Mì luộc chín mềm, cắt nhỏ ✓ Rau cải xoăn luộc/hấp chín, nghiền nhuyễn ✓ Trộn mì với rau ✓ Cá thu lọc xương lấy thịt, băm nhuyễn cùng bầu, xào sơ với hành tím. Nấu hỗn hợp với nước dashi ✓ Đậu đen nấu với nước cho mềm ✓ Để riêng mì, canh cá, đậu đen ra từng bát	*Cháo Trứng gà non trộn bí đỏ, rau muống nghiền 30gr gạo 50gr trứng gà 1 khoai bí đỏ 3 cây rau muống ✓ Trứng gà luộc/hấp chín mềm, tán nhuyễn ✓ Nấu cháo theo tỉ lệ 1:6 ✓ Bí đỏ luộc/hấp mềm, tán nhuyễn, trộn trứng, nước dashi ✓ Rau muống luộc/hấp, nghiền và ray mịn ✓ Trộn cháo với bí đỏ và trứng gà, để riêng rau muống
Ngày 23	*Cháo trắng + su su nước dashi + tủy heo trộn đậu cô ve chiên 30gr gạo Nửa củ su su 100ml nước dashi 2 cây đậu cô ve 50gr tủy heo ✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:6 theo cách trên	*Cháo gan gà đậu cúc khoai lang 30gr gạo 1 bộ gan gà 10gr đậu cúc 1 củ khoai lang nhỏ 1 thìa cp dầu ăn ✓ Gan gà băm/xay nhuyễn. Xào sơ

	✓ Su su luộc chín, băm nhuyễn. Trộn với nước dashi đun sôi lên làm canh ✓ Đậu cô ve băm nhuyễn, trộn với tủy heo. Đem chiên chín ✓ Để riêng cháo, su su, tủy ra từng bát	- với ít dầu ✓ Nấu cháo theo tỉ lệ 1:6 ✓ Đậu cúc, khoai lang luộc/hấp, nghiền, rây mịn ✓ Nấu cháo sôi, thêm gan gà, hỗn hợp đậu xanh, khoai lang khuấy và chờ sôi kĩ lại
Ngày 24	*Cháo sườn non sake, đậu Hàn 30gr gạo 3 cục sườn non 20gr sake 1 thìa cp dầu ăn ✓ Nấu cháo cùng sườn cho chín mềm. Sườn nhừ, vớt ra gỡ thịt, xé nhỏ. ✓ Sake luộc/hấp, nghiền và rây mịn ✓ Nấu cháo sôi lại, thêm sườn, sake khuấy và chờ sôi kĩ lại ✓ Bắc xuống, cho dầu ăn	*Súp yến mạch xoài + cá chẽm hấp + nước dashi 30gr yến mạch 1 má xoài 50gr cá chẽm 200ml dashi ✓ Nấu yến mạch với nước dashi cho chín mềm. Đem xay mịn. Cho phần xoài nghiền lên bề mặt súp ✓ Cá chẽm lọc xương lấy thịt, hấp, xé nhỏ ✓ Để riêng súp yến mạch, cá hấp
Ngày 25	*Mì + cua biển xào hành tây + rau cải nghiền nước dashi + nước ép táo 50gr mì 50gr thịt cua ¼ củ hành tây 1 thìa cp dầu ăn	*Súp hạt kê thịt heo su su + rau ngót + lựu 30gr hạt kê ngâm qua đêm 50gr thịt heo Nửa củ su su 5 ngọn rau ngót

	3 lá rau cải ngọt 1/2 quả táo ép lấy nước ✓ Mì luộc chín mềm, cắt nhỏ ✓ Cua biển hấp chín, gỡ thịt, tán nhuyễn ✓ Hành tây băm nhuyễn. Đem xào chung với thịt cua cùng ít dầu ăn ✓ Rau cải luộc/hấp chín. Trộn với nước dashi ✓ Để riêng mì, cua xào, rau cải, nước táo	200ml nước dashi 1 thìa dầu oliu 1/4 trái lựu ✓ Nấu hạt kê với nước dashi, rây nát ✓ Thịt heo luộc/hấp chín, xé nhỏ ✓ Su su luộc/hấp, nghiền và ray mịn ✓ Trộn hạt kê, thịt heo, su su, dầu oliu vào bát ✓ Rau ngọt luộc/hấp chín, nghiền ✓ Lựu tách hạt
Ngày 26	*Nui trộn bí ngòi + cá hồi xào bông cải xanh + đậu trắng 50gr nui 1 khúc bí ngòi 50gr cá hồi 2 nhánh bông cải xanh 10 hạt đậu trắng 200ml dashi ✓ Nui luộc chín mềm, lấy ra cắt nhỏ, thả vào nước dashi ✓ Bí đỏ luộc/hấp chín, nghiền nhuyễn ✓ Trộn cháo với bí ngòi ✓ Cá hồi hấp với ít gừng, xé sợi. Bông cải thái nhỏ. Xào cá hồi, bông cải chung	*Cháo trắng + bắp ngọt + tôm + mướp + chuối nghiền 30gr gạo 1/3 trái bắp mỹ 1 khúc mướp 2 con tôm 1 quả chuối ✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:6 theo cách trên ✓ Bắp ngọt luộc/hấp, xay và ray mịn ✓ Tôm và mướp băm nhỏ và xào thơm lên với hành tím ✓ Để riêng cháo, bắp, tôm xào vào từng bát ✓ Chuối nghiền nhuyễn

	✓ Đậu trắng nấu với nước cho mềm, rây nhuyễn ✓ Để riêng nui, cá hồi, đậu trắng ra từng bát	
Ngày 27	*Súp lơ, khoai mỡ + nước ép táo + bánh mì sandwich 50gr lơ 1 khoai mỡ 200ml dashi 1 thìa cp dầu oliu ½ quả táo 2 lát bánh mì sandwich ✓ Lơ hấp chín với gừng, xé nhỏ ✓ Khoai mỡ luộc/hấp chín, nghiền nhuyễn. Hoặc có thể cạo khoai mỡ để tăng độ dính rồi nấu chung với dashi ✓ Xào lơ với ít dầu oliu, cho thêm nước dashi, khoai mỡ. Nấu cho sôi kĩ ✓ Bánh mì cắt phần rìa, cắt nhỏ, chấm súp ăn ✓ Để riêng súp lơ, nước ép táo, bánh mì ra từng bát	* Cháo trộn rau cải thìa, cá trê đông + Đào trộn sữa chua 30gr gạo 3 cây rau muống 1 quả đào 1 hũ sữa chua ✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:6 theo cách trên ✓ Rau cải thìa luộc chín, nghiền nhuyễn ✓ Cá trê chiên chín rồi gỡ thịt ✓ Trộn cháo và rau vào bát ✓ Đào nghiền nhuyễn và trộn đều với sữa chua
Ngày 28	*Bún, dầu oliu + nước dashi + thịt bò xào bông thiên lý + canh bí xanh	*Cháo Đậu đỏ, thịt vịt bí ngòi + chuối

	25gr bún khô 1 thìa cp dầu oliu 100gr dashi 50gr thịt bò 15gr bông thiên lý 1 khoai bí xanh ✓ Bún khô luộc chín mềm. Bắc xuống cho dầu oliu trộn đều ✓ Thịt bò băm nhỏ, bông thiên lý băm nhỏ. Đem hỗn hợp xào chín trộn lên bún ✓ Bí xanh cắt hạt lựu nhỏ. Đem nấu cho chín, rây nhuyễn rồi trộn nước dashi ✓ Để riêng bún bò xào, canh bí xanh, nước dashi ra từng bát riêng	5gr đậu đỏ ngâm qua đêm 50gr thịt vịt 1 khúc bí ngòi 1 trái chuối ✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:6 ✓ Bí ngòi, đậu đỏ luộc/hấp chín, nghiền nhuyễn ✓ Thịt vịt băm nhuyễn xào với hành tím ✓ Trộn cháo đậu đỏ, bí ngòi từng bát ✓ Chuối cắt miếng nhỏ, nghiền nhuyễn
Ngày 29	*Cháo trắng, phô mai, thịt heo, khoai tây, rau bí, sữa chua 30gr gạo 1/4 phô mai tách muối 50gr thịt heo Nửa củ khoai tây 5 đọt bí 1 hũ sữa chua ✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:6 theo cách trên ✓ Thịt heo, khoai tây băm nhỏ. Xào chung với nhau với ít dầu	*Yến mạch + rau lang + bắp nếp + cá bớp 30gr yến mạch 5 đọt rau lang ½ trái bắp nếp 50gr cá bớp ✓ Yến mạch nấu với nước chín mềm tỉ lệ 1:6, rây nhuyễn

	✓ Bông bí luộc rồi rây nhuyễn ✓ Cháo trắng nấu sôi lại. Bắc xuống cho phô mai ✓ Để riêng cháo, phần heo xào, nước sốt bí, sữa chua ra từng bát	✓ Rau lang, bắp luộc/hấp, xay và rây mịn ✓ Cá bớp hấp với gừng rồi gỡ thịt, xào sơ với hành tím ✓ Trộn yến mạch, rau lang vào bát và để riêng bắp, cá
Ngày 30	*Cháo ý dĩ nấu cùng thịt ghẹ, rau bó xôi + canh bí đỏ + bưởi 5gr ý dĩ ngâm qua đêm 30gr gạo 3 lá rau bó xôi 1 khoanh bí đỏ 1 tép bưởi ✓ Nấu cháo cùng ý dĩ với nước tỉ lệ 1:6 cho chín ✓ Thịt ghẹ luộc/hấp chín với sả, xé nhỏ ✓ Rau bó xôi, bí đỏ luộc/hấp, nghiền nhuyễn và rây mịn ✓ Trộn thịt ghẹ với cháo và để riêng bí đỏ, bó xôi, bưởi	*Cháo đậu lăng + cá diêu hồng + nấm rơm 30gr gạo 5gr đậu lăng ngâm qua đêm 50gr cá diêu hồng 5 cục nấm rơm ✓ Nấu cháo cùng đậu lăng theo tỉ lệ 1:6, rây lại cho nhuyễn ✓ Cá diêu hồng lọc xương lấy thịt, luộc/hấp, nghiền nhuyễn ✓ Rắc cá trên cháo ✓ Nấm rơm băm nhuyễn xào thơm với tỏi ăn riêng

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 đông**
- 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.

Cách chế biến chung:

- **Cháo nấu theo tỷ lệ: 1 thìa gạo 6 thìa nước**
- **Nấu nước dùng dashi: nấu rau củ chung với nhau trong khoảng 20 phút, sau đó lọc lấy nước dùng, còn rau củ còn lại rây mịn cho bé ăn dần.**
- **Thịt cá ở giai đoạn này mẹ có thể cắt lát, rau củ băm hoặc thái mỏng**
- **Đơn vị đạm thịt cá ở thực đơn là phile**

Thời gian	Món 1	Món 2
Ngày 1	*Nui nấu cùng cá lóc, cải thìa, phô mai + bí đỏ nghiền + sữa chua 50gr nui 1/2 phô mai tách muối	*Mì nấu cùng tôm, khoai tây, cà rốt + su su nghiền 50gr mì somen 2 con tôm

	50gr cá lóc 3 lá cải thìa 1 khoai bí đỏ 200ml nước dashi 1 hũ sữa chua không đường ✓ Nui luộc chín mềm ✓ Cá lóc, cải thìa băm nhỏ. Đem xào, cho nước dashi vào nấu chín. Tiếp cho nui, tắt bếp, cho phô mai ✓ Bí đỏ luộc/hấp, nghiền mịn ✓ Để riêng nui, bí đỏ, sữa chua ra từng bát	½ củ khoai tây Nửa củ cà rốt Nửa củ su su ✓ Mì luộc chín mềm ✓ Tôm băm nhuyễn, xào sơ ✓ Khoai tây, cà rốt đem nấu chín với nước, rây nhuyễn hoặc nghiền nát ✓ Su su luộc/hấp, nghiền mịn ✓ Để riêng mì, su su, sữa hạt ra từng bát
Ngày 2	*Cháo trắng + thịt heo trộn khoai môn+ rau ngót nghiền + nho 30gr gạo 50gr thịt heo 1 khoai khoai môn 4 ngót rau ngót 100ml dashi 3 quả nho ✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:6 theo cách trên ✓ Thịt heo băm nhỏ, xào chín ✓ Khoai môn luộc/hấp chín, nghiền nát. Trộn khoai môn, thịt heo, nước dashi ✓ Rau ngót luộc/hấp, nghiền mịn với ít nước dashi	*Bún trộn cá hồi măng tây + củ cải nghiền + cà rốt nghiền + chuối nghiền 50gr bún 50gr cá hồi 2 cây măng tây 2 củ cải đường Nửa củ cà rốt 1 quả chuối 200ml dashi ✓ Bún khô luộc chín mềm, cắt nhỏ ✓ Cá hồi hấp với ít gừng, xé nhỏ ✓ Măng tây luộc/hấp, băm nhẹ, xào sơ với cá hồi và tỏi. Trộn mì, cá hồi, măng tây với nước dashi ✓ Củ cải, cà rốt luộc/hấp, nghiền

	✓ Để riêng cháo, thịt heo trộn khoai môn, rau ngót, nhỏ cắt nhỏ	mịn với nước dashi ✓ Chuối nghiền mịn ✓ Để riêng mì, củ cải, cà rốt, chuối ra từng bát
Ngày 3	*Yến mạch trộn thịt bò, cải ngọt + canh su hào + sữa chua 35gr yến mạch 50gr thịt bò 3 lá cải ngọt ¼ củ su hào 1 hũ sữa chua ✓ Nấu yến mạch với nước tỉ lệ 1:6 cho chín mềm ✓ Thịt bò băm nhuyễn, đem hấp ✓ Cải ngọt thái nhỏ luộc/hấp ✓ Trộn yến mạch, thịt bò, cải ngọt vào bát ✓ Su hào băm nhỏ, nấu chín với nước dashi làm canh ✓ Để riêng yến mạch, su hào, sữa chua	*Cháo củ sen bí đỏ + khoai lang nước dashi + cá diêu hồng hấp + bánh quy 30gr gạo 1 khoai bí đỏ 1 lát củ sen cỡ 1 đốt tay ½ củ khoai lang 100ml dashi 50gr cá diêu hồng 2 cái bánh quy ✓ Nấu củ sen với cháo cho chín mềm. Sau đó xay mịn ✓ Bí đỏ luộc/hấp, nghiền ✓ Trộn cháo củ sen với bí đỏ ✓ Khoai lang luộc/hấp mềm, trộn cùng nước dashi ✓ Cá diêu hồng luộc/hấp chín, xé nhỏ ✓ Để cháo, khoai lang, cá, bánh quy ra từng bát
Ngày 4	*Cháo trắng, dầu oliu + gà xào ớt chuông + canh rau lang	*Cháo trắng + bông hẹ nước dashi + củ cải sốt cam + cá tầm hấp

	30gr gạo 1 thìa cp dầu oliu 100ml dashi 50gr gà ¼ quả ớt chuông 3 đọt rau lang ✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:6 theo cách trên. Bắc xuống cho dầu oliu ✓ Gà, ớt chuông băm nhỏ. Đem hỗn hợp xào chín ✓ Rau lang băm nhỏ. Đem nấu với dashi cho chín ✓ Để riêng cháo, gà xào, canh rau lang, ra từng bát riêng	30gr gạo 5 cây bông hẹ 2 củ cải đường Nửa quả cam vắt lấy nước 50gr tầm 100ml nước dashi ✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:6 theo cách trên ✓ Bông hẹ luộc chín, băm nhuyễn. Trộn với nước dashi ✓ Củ cải luộc/hấp chín. Trộn với nước cam ✓ Cá tầm hấp chín với sả gừng lọc xương lấy thịt ✓ Để riêng cháo, bông hẹ, củ cải, cá ra từng bát
Ngày 5	*Nui trộn lươn, bí xanh, dầu oliu + rau muống nghiền + xoài 50gr nui ngôi sao 1 thìa cp dầu oliu 50gr lươn 1 khoanh bí xanh 4 cây rau muống 100ml dashi 1 má xoài ✓ Nui luộc chín mềm ✓ Lươn hấp với ít gừng, xé nhỏ ✓ Bí xanh luộc/hấp, nghiền ✓ Trộn nui, lươn, bí xanh, nước dashi	*Mì trộn trứng gà, giá đỗ + mướp nghiền + mận đen 50gr mì trứng 1 lòng đỏ trứng gà 10gr giá đỗ 1 khúc mướp 100ml nước dashi 1 trái mận đen ✓ Mì luộc chín mềm ✓ Lòng đỏ hấp chín, nghiền tươi ✓ Giá đỗ luộc, cắt nhỏ ✓ Trộn mì, lòng đỏ, giá đỗ, nước dashi ✓ Mướp luộc/hấp, nghiền với nước

PHƯƠNG PHÁP ĂN DẶM KIỂU NHẬT

	✓ Rau muống luộc/hấp, nghiền nhuyễn ✓ Để riêng nui, rau muống ra từng bát ✓ Xoài cắt miếng hột lựu	dashi ✓ Để riêng mì, ướp ra từng bát ✓ Mận cắt nhỏ hột lựu
Ngày 6	*Cháo trắng + gà ác trộn đậu xanh+ bí ngòi nghiền + bánh gạo 30gr gạo 1/2 con gà ác 5gr đậu xanh tách vỏ ngâm qua đêm 1 khúc bí ngòi 100ml nước dashi 1 cái bánh gạo ✓ Nấu cháo và đậu xanh tỉ lệ 1:6 theo cách trên, rây lại ✓ Gà ác luộc/hấp với ít gừng, gỡ xương lấy thịt, băm nhỏ ✓ Trộn gà ác, đậu xanh, nước dashi ✓ Bí ngòi luộc/hấp, nghiền mịn với ít nước dashi ✓ Để riêng cháo, gà ác trộn đậu xanh, bí ngòi, bánh ra từng bát	*Bún trộn cá chép cải ngọt + cà rốt nghiền + rau lang nghiền + bơ nghiền 50gr bún khô 50gr cá chép 3 lá cải ngọt Nửa củ cà rốt 3 đọt rau lang 1/3 trái bơ 100ml dashi ✓ Bún khô luộc chín mềm, cắt nhỏ ✓ Cá chép hấp chín, gỡ xương, xé nhỏ thịt ✓ Cải ngọt luộc/hấp, cắt nhỏ. Trộn mì, cá chép, cải ngọt với nước dashi ✓ Cà rốt, rau lang luộc/hấp, nghiền mịn ✓ Bơ nghiền mịn ✓ Để riêng mì trộn, cà rốt, rau lang, bơ ra từng bát
Ngày 7	*Yến mạch trộn thịt bò câu, đậu bắp + canh khoai tây + sữa chua	*Cháo rau đay + ớt chuông nước dashi + cá chép hấp + bánh quy

	35gr yến mạch $\frac{1}{2}$ con bồ câu 2 cây đậu bắp 1 củ khoai tây 1 hũ sữa chua 150ml dashi ✓ Nấu yến mạch với nước tỉ lệ 1:6 cho chín mềm ✓ Thịt bồ câu đem hấp với ít gừng, xé thịt băm nhỏ ✓ Đậu bắp luộc/hấp, cắt nhỏ ✓ Trộn yến mạch, thịt bồ câu, đậu bắp vào bát ✓ Khoai tây cắt nhỏ, nấu chín với nước dashi nghiền nhuyễn ✓ Để riêng yến mạch trộn, khoai tây, sữa chua ra từng bát	30gr gạo 3 ngọn rau đay $\frac{1}{4}$ quả ớt chuông 100ml nước dashi 50gr cá chép 2 cái bánh quy ✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:6 theo cách trên ✓ Rau đay luộc/hấp, nghiền ✓ Trộn cháo, rau đay ✓ Ớt chuông luộc/hấp mềm, trộn cùng nước dashi ✓ Cá chép luộc/hấp chín, xé nhỏ ✓ Để cháo trộn, ớt chuông, cá, bánh quy ra từng bát
Ngày 8	*Cháo trắng, dầu oliu + nước dashi + cừu măng tây + canh rau ngót 30gr gạo 1 thìa cp dầu oliu 100ml nước dashi 50gr thịt cừu 3 cây măng tây 5 ngọn rau ngót ✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:6 theo cách trên.	*Cháo trắng + bí đỏ nước dashi + khoai tây sốt cam + cá hồi hấp 30gr gạo 1 khoanh bí đỏ 1 củ khoai tây Nửa quả cam 50gr cá hồi 100ml nước dashi ✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:6 theo cách trên ✓ Bí đỏ luộc chín, nghiền nhuyễn.

	Bắc xuống cho dầu oliu ✓ Thịt cừu hấp với ít gừng, xé nhỏ ✓ Măng tây luộc, cắt nhỏ ✓ Xào thịt cừu, măng tây với ít dầu ✓ Rau ngót băm nhỏ. Đem nấu với dashi cho chín ✓ Để riêng cháo, cừu xào, canh rau ngót ra từng bát riêng	Trộn với nước dashi ✓ Khoai tây luộc/hấp chín. Trộn với nước cam ✓ Cá hồi đem hấp chín với sả gừng, xé nhỏ thịt ✓ Để riêng cháo, bí đỏ, khoai tây, cá ra từng bát
Ngày 9	*Nui trộn tim heo, rau tần ô, dầu oliu + bắp cải tím nghiền + bánh flan 50gr nui 1 thìa cp dầu oliu 50gr tim heo 4 cây rau tần ô 2 lá bắp cải tím 100ml nước dashi 1 hũ bánh flan ✓ Nui luộc chín mềm ✓ Tim heo trần với nước sôi, băm nhỏ. Xào chín ✓ Rau tần ô luộc/hấp, nghiền ✓ Trộn nui, tim heo, rau tần ô, dầu oliu, nước dashi ✓ Bắp cải tím luộc/hấp, nghiền nhuyễn ✓ Để riêng nui trộn, bắp cải tím, bánh flan ra từng bát	*Mì trộn tôm, ớt chuông, nấm rơm+ bông cải xanh nghiền + kiwi vàng 50gr mì 2 con tôm ¼ quả ớt chuông 5 cục nấm rơm 2 nhánh bông cải xanh 100ml nước dashi ✓ Mì luộc chín mềm ✓ Tôm băm nhỏ ✓ Ớt chuông, nấm rơm băm nhỏ. Đem xào chung với tôm ✓ Trộn mì, hỗn hợp xào, nước dashi ✓ Bông cải xanh luộc/hấp, nghiền với nước dashi ✓ Để riêng mì trộn, bông cải xanh ra từng bát ✓ Kiwi vàng cắt nhỏ hột lựu

Ngày 10	*Cháo trắng + thịt heo trộn đậu đỏ+ lặc lè (mướp nhật) nghiền + dưa lưới 30gr gạo 50gr thịt heo 5gr đậu đỏ ngâm qua đêm 1 quả lặc lè 100ml nước dashi 1 lát dưa lưới ✓ Nấu cháo và đậu đỏ tỉ lệ 1:6 theo cách trên, rây lại qua lưới ✓ Thịt heo băm nhỏ luộc/hấp chín ✓ Trộn cháo thịt heo, đậu đỏ ✓ Khổ qua luộc/hấp, nghiền mịn với nước dashi ✓ Để riêng cháo, thịt heo trộn đậu đỏ, lặc lè ✓ Dưa lưới cắt nhỏ hạt lựu	*Bún trộn vịt khoai sọ + su hào nghiền + rau cải nghiền + táo nghiền 50gr bún 50gr vịt 1 củ khoai sọ ¼ củ su hào 3 cây rau cải ngồng Nửa quả táo 100ml nước dashi ✓ Bún khô luộc chín mềm, cắt nhỏ ✓ Thịt vịt băm nhỏ, xào với hành tím ✓ Khoai sọ luộc/hấp, nghiền ✓ Trộn mì, vịt, khoai sọ với nước dashi ✓ Su hào, rau cải luộc/hấp, nghiền mịn ✓ Táo nghiền mịn ✓ Để riêng mì trộn, su hào, rau cải, táo ra từng bát
Ngày 11	*Yến mạch trộn thịt bò, đậu Hà Lan + canh bí đỏ + sữa chua 35gr yến mạch 50gr thịt bò 15gr đậu Hà Lan 1 khoai bí đỏ 100ml nước dashi	*Cháo trộn hạt sen đậu xanh + su su nước dashi + cá chẽm hấp + bánh mì sandwich 30gr gạo 10 hạt sen 5gr đậu xanh ngâm qua đêm Nửa củ su su

	1 hũ sữa chua ✓ Nấu yến mạch với nước tỉ lệ 1:6 cho chín mềm ✓ Thịt bò băm nhỏ ✓ Đậu Hà Lan luộc/hấp chín, nghiền nát ✓ Xào thịt bò, đậu Hà Lan cho chín ✓ Trộn yến mạch, hỗn hợp xào, nước dashi ✓ Bí đỏ cắt nhỏ, nấu chín với nước dashi ✓ Để riêng yến mạch trộn, bí đỏ, sữa chua ra từng bát	100ml nước dashi 50gr cá chẽm 1 lát bánh mì sandwich ✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:6 theo cách trên ✓ Nấu hạt sen, đậu xanh với nước, nghiền mịn ✓ Trộn cháo, hạt sen, đậu xanh ✓ Su su luộc/hấp mềm, trộn cùng nước dashi ✓ Cá chẽm luộc/hấp chín, xé nhỏ ✓ Bánh mì cắt phần rìa, cắt nhỏ ✓ Để cháo trộn, su su, cá, bánh mì ra từng bát
Ngày 12	*Cháo trắng, dầu oliu + nước dashi + gà xào súp lơ, cà chua bi + canh đậu cô ve 30gr gạo 1 thìa cp dầu oliu 100ml nước dashi 50gr tim gà 2 nhánh súp lơ 2 quả cà chua bi 3 cây đậu cô ve ✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:6 theo cách trên. Bắc xuống cho dầu oliu ✓ Tim gà băm nhỏ ✓ Súp lơ luộc, cắt nhỏ ✓ Cà chua bi băm nhỏ	*Cháo hạt kê + bí ngòi nước dashi + khoai lang sốt nước táo + cá lóc hấp 30gr gạo 5gr hạt kê ngâm qua đêm 1 khúc bí ngòi Nửa củ khoai lang Nửa quả táo ép lấy nước 50gr cá lóc 100ml nước dashi ✓ Nấu cháo với hạt kê cho chín ✓ Bí ngòi luộc chín, rây nhuyễn. Trộn với nước dashi ✓ Khoai lang luộc/hấp chín. Trộn với nước táo

	✓ Xào tim, súp lơ, cà chua với ít dầu ✓ Đậu cô ve băm nhỏ đem nấu với cho chín với nước dashi ✓ Để riêng cháo, tim xào, canh đậu cô ve ra từng bát riêng	✓ Cá lóc đem hấp chín với gừng, gõ xương, tán nhỏ ✓ Để riêng cháo, bí ngòi, khoai lang, cá ra từng bát
Ngày 13	*Nui trộn trứng gà non, cải ngọt, đậu oliu + giá đỗ nghiền + sữa chua 50gr nui 1 thìa cp dầu oliu 50gr trứng gà non 3 lá cải ngọt 15gr giá đỗ 200ml nước dashi 1 hũ sữa chua ✓ Nui luộc chín mềm ✓ Trứng gà non luộc/hấp chín, cắt nhỏ ✓ Cải ngọt ô luộc/hấp, nghiền ✓ Trộn nui, trứng gà non, cải ngọt dầu oliu, nước dashi ✓ Giá đỗ luộc/hấp, cắt nhỏ ✓ Để riêng nui trộn, giá đỗ, sữa chua ra từng bát	*Mì trộn cá lăng, hành tây, nấm đông cô+ súp lơ nghiền + dưa hấu 50gr mì 50gr cá lăng 1/3 củ hành tây 3 tai nấm đông cô tươi 2 nhánh súp lơ 200ml nước dashi 1 lát dưa hấu ✓ Mì luộc chín mềm ✓ Cá lăng lọc xương lấy thịt, hấp chín ✓ Hành tây, nấm đông cô băm nhỏ. Đem xào chung với cá ✓ Trộn mì, hỗn hợp xào với nhau ✓ Súp lơ luộc/hấp, nghiền với nước dashi ✓ Để riêng mì trộn, súp lơ, dưa hấu ra từng bát
Ngày 14	*Cháo trắng + lươn trộn đậu ngự+ bắp nếp nghiền	*Bún trộn cá hồi cà rốt + bí xanh nghiền + rau ngót nghiền + lê

	30gr gạo 50gr lươn 5gr đậu ngự ngâm qua đêm 1/2 bắp nếp 100ml nước dashi ✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:6 theo cách trên ✓ Lươn luộc/hấp chín với gừng, xé nhỏ ✓ Đậu ngự ngâm với nước. Vớt ra, nấu chín với nước ✓ Trộn thịt lươn, đậu ngự vào cháo ✓ Bắp nếp luộc/hấp, nghiền mịn với ít nước dashi ✓ Để riêng cháo, lươn trộn đậu ngự, bắp nếp ra từng bát	nghiên 50gr bún 50gr cá hồi Nửa củ cà rốt 1 khoanh bí xanh 5 ngọn rau ngót 1/4 lê hàn 100ml dashi ✓ Bún khô luộc chín mềm, cắt nhỏ ✓ Cá hồi luộc/hấp chín, xé nhỏ, xào sơ với hành tím ✓ Cà rốt luộc/hấp, nghiền ✓ Trộn bún, cá hồi, cà rốt ✓ Bí xanh, rau ngót luộc/hấp, nghiền mịn với nước dashi ✓ Lê nghiền mịn ✓ Để riêng mì trộn, bí xanh, rau ngót, lê ra từng bát
Ngày 15	*Quinoa trộn gà ác, nấm rơm+ canh rau mồng tơi + sữa chua 35gr quinoa ngâm 30' 1/2 con gà ác 5 cục nấm rơm 5 lá rau mồng tơi 250ml nước dashi 1 hũ sữa chua	*Cháo trộn củ sen nấm hương+ su hào nước dashi + cá rô phi hấp + bánh gạo 30gr gạo 2 lát củ sen 3 tai nấm hương 1/4 củ su hào 100ml nước dashi 50gr cá rô phi 2 cái bánh gạo

	✓ Nấu quinoa với nước tỉ lệ 1:6 cho chín mềm ✓ Gà ác luộc/hấp với ít gừng, gỡ xương lấy thịt băm nhỏ ✓ Nấm rơm băm nhỏ. Xào chín ✓ Trộn quinoa, gà ác, nấm rơm, nước dashi ✓ Rau mồng tơi thái nhỏ, luộc chín ✓ Để riêng yến mạch trộn, rau mồng tơi, sữa chua ra từng bát	✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:6 theo cách trên ✓ Nấu củ sen với nước, nghiền mịn ✓ Nấm hương băm nhỏ. Xào chín ✓ Trộn cháo, củ sen, nấm hương ✓ Su hào luộc/hấp mềm, trộn cùng nước dashi ✓ Cá rô phi chiên chín, xé nhỏ ✓ Bánh mì cắt phần rìa, cắt nhỏ ✓ Để cháo trộn, su hào, cá, bánh mì ra từng bát
Ngày 16	*Cháo trắng, dầu oliu + nước dashi + thịt bò câu xào rau ngót + canh bí ngòi 30gr gạo 1 thìa cp dầu oliu 100ml nước dashi ½ con bò câu 5 ngọn rau ngót 1 khúc bí ngòi ✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:6 theo cách trên. Bắc xuống cho dầu oliu ✓ Thịt bò câu hấp chín gỡ thịt, băm nhỏ ✓ Rau ngót băm nhỏ ✓ Xào thịt bò câu, rau ngót với ít dầu ✓ Bí ngòi băm nhỏ, nấu chín với	*Cháo hạt kê + khổ qua tây (lặc lè) nước dashi + bí đỏ sốt nước cam+ cá tầm hấp 30gr gạo 5gr hạt kê ngâm qua đêm 1 quả khổ qua tây 1 khoanh bí đỏ Nửa quả cam vắt lấy nước 50gr cá tầm 100ml nước dashi ✓ Nấu cháo với hạt kê cho chín tỉ lệ 1:6 ✓ Khổ qua tây luộc chín, rây nhuyễn. Trộn với nước dashi ✓ Bí đỏ luộc/hấp chín. Trộn với nước cam ✓ Cá tầm đem hấp chín với gừng sả, nghiền nhuyễn

	nước dashi ✓ Để riêng cháo, bồ câu xào ra từng bát riêng	✓ Để riêng cháo, khổ qua tây, bí đỏ, cá ra từng bát
Ngày 17	*Nui trộn tôm, bầu, đậu oliu + hoa thiên lý nghiền + sữa chua 50gr nui 1 thìa cp dầu oliu 2 con tôm 1 khúc bầu 10gr hoa thiên lý 100ml nước dashi 1 hũ sữa chua ✓ Nui luộc chín mềm ✓ Tôm luộc/hấp, cắt nhỏ ✓ Bầu luộc/hấp, nghiền nhuyễn ✓ Trộn nui, tôm, bầu, dầu oliu ✓ Hoa thiên lý luộc/hấp, nghiền với nước dashi ✓ Để riêng nui trộn, hoa thiên lý, sữa chua ra từng bát	*Mì trộn cừu, rau cải, nấm mèo+ rau muống nghiền + cherry 50gr mì 50gr thịt cừu 3 lá rau cải 2 tai nấm bào ngư 3 cây rau muống 100ml nước dashi ✓ Mì luộc chín mềm ✓ Thịt cừu luộc/hấp chín, băm nhỏ ✓ Rau cải, nấm bào ngư băm nhỏ. Đem xào chung với cừu ✓ Trộn mì, hỗn hợp xào, nước dashi ✓ Rau muống luộc/hấp, nghiền ✓ Để riêng mì trộn, rau muống, cherry ra từng bát
Ngày 18	*Cháo trắng + tim heo trộn đậu xanh+ bí đỏ nghiền 30gr gạo 50gr tim heo 5gr đậu xanh ngâm qua đêm 1 khoai bí đỏ 100ml nước dashi	*Bún trộn cua xà lách xoong + mướp nghiền + rau mồng tơi nghiền + bơ nghiền 50gr bún khô 30gr thịt cua 5 nhánh xà lách xoong 1 khúc mướp

	✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:6 theo cách trên ✓ Tim heo trần qua nước sôi với gừng, băm nhỏ, xào chín ✓ Bí đỏ, đậu xanh luộc/hấp, nghiền mịn trộn với nước dashi ✓ Để riêng cháo, tim heo, bí đỏ đậu xanh, ra từng bát	5 lá rau mồng tơi 1/3 quả bơ 100ml nước dashi ✓ Bún khô luộc chín mềm, cắt nhỏ ✓ Thịt cua luộc/hấp chín, xé nhỏ ✓ Xà lách xoong luộc/hấp, nghiền ✓ Trộn bún khô, thịt cua, xà lách xoong ✓ Mướp, rau mồng tơi luộc/hấp, nghiền mịn với nước dashi ✓ Bơ nghiền mịn ✓ Để riêng mì trộn, mướp, mồng tơi, bơ ra từng bát
Ngày 19	*Yến mạch trộn cá bớp, cà chua + canh bí xanh + sữa chua 30gr yến mạch 50gr cá bớp 3 quả cà chua bi 1 khoanh bí xanh 100ml nước dashi 1 hũ sữa chua ✓ Nấu yến mạch với nước tỉ lệ 1:6 cho chín mềm ✓ Cá bớp lọc xương lấy thịt, luộc/hấp, xé nhỏ, xào sơ với hành tím và cà chua ✓ Trộn yến mạch, cá bớp, cà chua ✓ Bí xanh cắt nhỏ, nấu chín với nước	*Cháo trộn đậu đen + củ cải nước dashi + mực hấp + bánh mì sandwich 30gr gạo 5gr đậu đen ngâm qua đêm 3 củ cải đường 100ml nước dashi 50gr mực 1 lát bánh mì sandwich ✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:6 theo cách trên ✓ Nấu đậu đen với nước, nghiền mịn ✓ Trộn cháo, đậu đen ✓ Củ cải luộc/hấp mềm, trộn cùng nước dashi ✓ Mực băm nhỏ luộc/hấp với gừng

	dashi ✓ Để riêng yến mạch trộn, bí xanh	cho chín ✓ Bánh mì cắt phần rìa, cắt nhỏ ✓ Để cháo trộn, củ cải, mực, bánh mì ra từng bát
Ngày 20	*Cháo trắng, dầu oliu + nước dashi + heo xào giá đỗ + canh khoai môn 30gr gạo 1 thìa cp dầu oliu 100ml nước dashi 50gr thịt heo 10gr giá đỗ 1 khoanh khoai môn ✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:6 theo cách trên. Bắc xuống cho dầu oliu ✓ Thịt heo băm nhỏ ✓ Giá đỗ cắt nhỏ ✓ Xào heo, giá với ít dầu ✓ Khoai môn cắt nhỏ. Đem nấu với cho chín với dashi ✓ Để riêng cháo, heo xào, canh cà rốt, nước dashi ra từng bát riêng	*Cháo hạt kê + rau ngót nước dashi + su su sốt nước lê + vệt xào 30gr gạo 5gr hạt kê ngâm qua đêm 5 ngọn rau ngót Nửa củ su su Nửa quả lê ép lấy nước 50gr thịt vệt 100ml nước dashi ✓ Nấu cháo với hạt kê cho chín tỉ lệ 1:6 ✓ Rau ngót luộc chín, rây nhuyễn. Trộn với nước dashi ✓ Su su luộc/hấp chín. Trộn với nước lê ✓ Thịt vệt băm nhỏ xào với hành tím ✓ Để riêng cháo, rau ngót, su su, vệt ra từng bát
Ngày 21	*Nui trộn thịt bò, xà lách romain, dầu oliu + bầu nghiền + sữa chua	*Mì trộn trê đông, bắp mỹ, đậu que + bông cải xanh nghiền + bơ

	50gr nui 1 thìa cp dầu oliu 50gr thịt bò 2 lá xà lách 1 khoai bầu 100ml nước dashi 3 quả nho ✓ Nui luộc chín mềm ✓ Thịt bò băm nhỏ, đem xào chín ✓ Xà lách luộc/hấp, nghiền ✓ Trộn nui, thịt bò, xà lách, dầu oliu, nước dashi ✓ Bầu luộc/hấp, nghiền với nước dashi ✓ Để riêng nui trộn, bầu, nho	50gr mì somen 50gr cá trê 1/3 bắp mỳ 4 cây đậu que 2 nhánh bông cải xanh 100ml nước dashi 1 múi bưởi đã lột vỏ ✓ Mì luộc chín mềm ✓ Cá trê hấp chín lọc xương lấy thịt ✓ Bắp mỳ tách hạt, bó xôi băm nhỏ. Đem xào chung với cá ✓ Trộn mì, hỗn hợp xào ✓ Bông cải xanh luộc/hấp, nghiền với nước dashi ✓ Để riêng mì trộn, bông cải xanh, bưởi ra từng bát
Ngày 22	*Cháo trắng + óc heo trộn đậu ngự + bí ngòi nghiền + dưa lưới 30gr gạo ½ bộ óc heo 5gr đậu ngự ngâm qua đêm 1 khúc bí ngòi 100ml nước dashi 1 khoai dưa lưới ✓ Nấu cháo và đậu tỉ lệ 1:6 theo cách trên, vớt đậu ra rây nhuyễn ✓ Óc heo chưng cách thủy với gừng	*Bún trộn cá lóc rau cải+ bắp non nghiền + rau lang nghiền + táo nghiền 50gr mì 50gr cá lóc 3 lá rau cải 3 cây bắp non 5 đọt rau lang Nửa quả táo 100ml nước dashi ✓ Mì luộc chín mềm, cắt nhỏ ✓ Cá lóc lọc xương lấy thịt, luộc/hấp

	✓ Bí ngòi luộc/hấp, nghiền mịn với ít nước dashi ✓ Để riêng cháo, óc heo, bí ngòi, dưa lưới ra từng bát	chín, xé nhỏ ✓ Rau cải luộc/hấp, nghiền ✓ Trộn mì, cá, rau cải với nước dashi ✓ Bắp non, rau lang luộc/hấp, nghiền mịn với nước dashi ✓ Táo nghiền mịn ✓ Để riêng mì trộn, bắp non, rau lang, táo ra từng bát
Ngày 23	*Soup trứng gà, đậu cô ve, nấm rơm + sữa chua 5gr bột bắp, pha thêm ít nước lạnh 1 lòng đỏ trứng 3 cây đậu cô ve Nửa củ su su 200ml nước dashi 1 hũ sữa chua ✓ Đun sôi nước dashi rồi bỏ lòng đỏ trứng vào khuấy đều ✓ Đậu cô ve, nấm rơm, susu băm nhỏ thả vào soup ✓ Đổ từ từ bột bắp vào soup khuấy đều	*Cháo trộn hạt sen đậu xanh + khoai sấp nước dashi + cá lăng hấp + bánh mì sandwich 30gr gạo 5 hạt sen 5gr đậu xanh ngâm qua đêm 1 khoanh khoai sấp 100ml nước dashi 50gr cá lăng 1 lát bánh mì sandwich ✓ Nấu và đậu xanh lệ 1:6 theo cách trên, rây lại ✓ Nấu hạt sen, đậu xanh với nước, nghiền mịn ✓ Trộn cháo, hạt sen ✓ Khoai sấp luộc/hấp mềm, trộn cùng nước dashi ✓ Cá lăng luộc/hấp chín, xé nh ✓ Bánh mì cắt phần rìa, cắt nhỏ ✓ Để cháo trộn, khoai sấp, cá, bánh

		mì ra từng bát
Ngày 24	*Cháo trắng, dầu oliu + cá diêu hồng xào hành tây + canh đậu cô ve+ Đào 30gr gạo 1 thìa cp dầu oliu 100ml nước dashi 50gr cá diêu hồng ¼ củ hành tây 4 cây đậu cô ve ✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:6 theo cách trên. Bắc xuống cho dầu oliu ✓ Cá diêu hồng lọc xương lấy thịt, băm nhỏ ✓ Hành tây băm nhỏ ✓ Xào cá, hành tây với ít dầu ✓ Đậu cô ve băm đem nấu với cho chín với dashi ✓ Để riêng cháo, cá xào, canh đậu cô ve ra từng bát riêng	*Cháo ý dĩ + bí đỏ nước dashi + khoai lang sốt nước táo + lươn hấp 30gr gạo 5gr hạt kê ngâm qua đêm 1 khoanh bí đỏ Nửa củ khoai lang Nửa quả táo ép lấy nước 50gr lươn 100ml nước dashi ✓ Nấu cháo với hạt kê cho chín ✓ Bí đỏ luộc chín, băm nhuyễn. Trộn với nước dashi ✓ Khoai lang luộc/hấp chín. Trộn với nước táo ✓ Lươn đem hấp chín, lấy thịt xào với hành tím ✓ Để riêng cháo, bí đỏ, khoai lang, lươn ra từng bát
Ngày 25	*Nui trộn cá hồi, đậu ngọt, dầu oliu + rau dền nghiền + chôm chôm 50gr nui 1 thìa cp dầu oliu	*Hủ tiếu trộn sườn non, bông cải trắng, nấm hương + đậu Hà Lan nghiền 50gr Hủ tiếu 50gr cá chẽm

	50gr cá hồi 4 tép đậu ngọt 4 cây rau dền 100ml nước dashi 2 quả chôm chôm lột vỏ ✓ Nui luộc chín mềm ✓ Cá hồi thái mỏng. Đem chiên chín, tán nhỏ ✓ Đậu ngọt luộc/hấp, nghiền ✓ Trộn nui, cá, đậu ngọt, dầu oliu ✓ Rau dền luộc/hấp, nghiền với nước dashi ✓ Để riêng nui trộn, rau dền, chôm chôm ra từng bát	2 nhánh bông cải trắng 2 tai nấm hương 10gr đậu Hà Lan 100ml nước dashi ✓ Hủ tiếu luộc chín mềm, cắt nhỏ, trộn ít dầu olive ✓ Sườn non lọc xương lấy thịt, luộc/hấp, băm nhỏ ✓ Bông cải xanh, nấm hương băm nhỏ. Đem xào chung với sườn non ✓ Trộn hủ tiếu, hỗn hợp xào ✓ Đậu Hà Lan luộc/hấp, nghiền với nước dashi ✓ Để riêng mì trộn, đậu Hà Lan ra từng bát
Ngày 26	*Cháo trắng + Gà ác trộn đậu gà + bí xanh nghiền 30gr gạo Nửa con gà ác 5gr đậu gà ngâm qua đêm 1 khoanh bí xanh 100ml nước dashi ✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:6 theo cách trên ✓ Gà ác luộc/hấp chín, băm nhỏ ✓ Đậu gà ngâm với nước. Vớt ra, nấu chín với nước, nghiền mịn thả vào cháo	*Bún trộn thịt bò câu bông thiên lý + củ cải nghiền + rau đay nghiền + táo nghiền 50gr mì somen Nửa con bò câu 10gr bông thiên lý 2 củ cải đường 3 ngọn rau đay Nửa quả táo nghiền 100ml nước dashi ✓ Mì luộc chín mềm, cắt nhỏ ✓ Thịt bò câu luộc/hấp chín, xé nhỏ, xào sơ với hành tím

	✓ Bí xanh luộc/hấp, nghiền mịn với ít nước dashi ✓ Để riêng cháo, bí xanh ra từng bát	✓ Bông thiên lý luộc/hấp, cắt nhỏ ✓ Trộn mì, thịt bồ câu, bông thiên lý ✓ Củ cải, rau đay luộc/hấp, nghiền mịn với nước dashi ✓ Táo nghiền mịn ✓ Để riêng mì trộn, củ cải, rau đay, táo ra từng bát
Ngày 27	*Yến mạch trộn cá tầm, đậu cúc + canh bí đỏ + xoài 35gr yến mạch 50gr cá tầm 10 hạt đậu cúc 1 khoanh bí đỏ 100ml nước dashi 1 má xoài ✓ Nấu yến mạch với nước tỉ lệ 1:6 cho chín mềm ✓ Cá tầm lọc xương lấy thịt, tán nhỏ ✓ Đậu cúc luộc/hấp chín, tán nhuyễn ✓ Trộn yến mạch, cá và đậu cúc ✓ Bí đỏ cắt nhỏ, nấu chín với nước dashi ✓ Để riêng yến mạch trộn, bí đỏ, xoài ra từng bát	*Cháo trộn hạt sen đậu xanh + su su nước dashi + tủy heo hấp + bánh gạo 30gr gạo 10 hạt hạt sen 5gr đậu xanh Nửa củ su su 100ml nước dashi 50gr tủy heo, lột lớp da lấy nỡn trắng bên trong 1 cái bánh gạo ✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:6 theo cách trên ✓ Nấu hạt sen, đậu xanh với nước, nghiền mịn ✓ Trộn cháo, hạt sen, đậu xanh ✓ Su su luộc/hấp mềm, trộn cùng nước dashi ✓ Tủy heo hấp gừng chín ✓ BánĐể cháo trộn, tủy heo, bánh gạo ra từng bát

Ngày 28	*Cháo trắng, dầu oliu + nước dashi + tôm xào xà lách xoong + canh đậu cô ve 30gr gạo 1 thìa cp dầu oliu 100ml nước dashi 2 con tôm 4 cây xà lách xoong 3 cây đậu cô ve ✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:6 theo cách trên. Bắc xuống cho dầu oliu ✓ Tôm băm nhỏ ✓ Xà lách xoong băm nhỏ ✓ Xào tôm, xà lách xoong với ít dầu ✓ Đậu cô ve đem nấu với cho chín với dashi ✓ Để riêng cháo, tôm xào, canh đậu cô ve ra từng bát riêng	*Cháo hạt kê + bí ngòi nước dashi + khoai lang sốt nước táo + thịt ghẹ hấp 30gr gạo 5gr hạt kê 1 khúc bí ngòi Nửa củ khoai lang Nửa quả táo ép nước 30gr thịt cua 100ml nước dashi ✓ Nấu cháo với hạt kê cho chín tỉ lệ 1:7 ✓ Bí ngòi luộc chín, tán nhuyễn. Trộn với nước dashi ✓ Khoai lang luộc/hấp chín. Trộn với nước táo ✓ Thịt cua đem hấp chín ✓ Để riêng cháo, bí ngòi, khoai lang, thịt cua ra từng bát
Ngày 29	*Nui trộn mực, rau cải thìa, dầu oliu + bắp cải tím nghiền + sữa chua 50gr nui 1 thìa cp dầu oliu 50gr mực 3 lá cải thìa 2 lá bắp cải tím	*Mì trộn thịt heo, dưa leo, nấm rơm+ cà chua nghiền 50gr mì 350gr thịt heo 1 quả dưa leo baby 3 cục nấm rơm 3 quả cà chua bi

	100ml nước dashi 1 hũ sữa chua ✓ Nui luộc chín mềm ✓ Mực băm nhỏ. Xào chín ✓ Cải thìa luộc/hấp, nghiền ✓ Trộn nui, mực, rau cải, dầu oliu, nước dashi ✓ Bắp cải tím luộc/hấp, nghiền với nước dashi ✓ Để riêng nui trộn, bắp cải tím, sữa chua ra từng bát	100ml nước dashi ✓ Mì luộc chín mềm ✓ Thịt heo băm nhỏ ✓ Nấm rơm băm nhỏ. Đem xào chung với thịt heo ✓ Dưa leo cắt hạt lựu nhỏ ✓ Trộn mì, hỗn hợp xào, dưa leo, nước dashi ✓ Cà chua luộc/hấp, nghiền với nước dashi ✓ Để riêng mì trộn, cà chua từng bát
Ngày 30	*Cháo trắng + thịt gà trộn đậu nành+ cải cầu vồng nghiền + Quýt 30gr gạo 50gr thịt gà 5gr đậu nành ngâm qua đêm 3 lá cải cầu vồng 100ml nước dashi 1 quả quýt ✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:6 theo cách trên ✓ Thịt gà luộc/hấp chín, băm nhỏ ✓ Đậu nành ngâm với nước. Vớt ra, nấu chín với nước, nghiền nát ✓ Trộn thịt gà, đậu nành ✓ Cải cầu vồng luộc/hấp, nghiền mịn với ít nước dashi	*Bánh canh trộn cá lóc + su hào nghiền + rau cải nghiền + táo nghiền 50gr bánh canh khô 50gr cá lóc phile ¼ củ su hào 3 lá rau cải bó xôi Nửa quả táo nghiền 200ml nước dashi ✓ Bánh canh luộc chín mềm, cắt nhỏ ✓ Cá lóc lọc xương lấy thịt, chiên chín, tán nhỏ ✓ Trộn bánh canh, cá, đậu xanh với nước dashi đun sôi ✓ Su hào, rau cải luộc/hấp, nghiền mịn với nước dashi

PHƯƠNG PHÁP ĂN DẶM KIỂU NHẬT

	✓ Để riêng cháo, thịt gà trộn đậu nành, rau cải, quýt ra từng bát	✓ Táo nghiền mịn ✓ Để riêng mì trộn, su hào, rau cải, táo ra từng bát
--	---	---

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.

Cách chế biến chung:

- **Cháo nấu theo tỷ lệ: 1 thìa gạo 5 thìa nước (*tỷ lệ còn phụ thuộc vào mức độ ăn thô của bé*).**
- **Nấu nước dùng dashi: nấu rau củ chung với nhau trong khoảng 20 phút, sau đó lọc lấy nước dùng, còn rau củ còn lại rây mịn cho bé ăn dần.**
- **Thịt cá có thể thái lát, rau củ thái mỏng hoặc hạt lựu, sợi.**
- **Đơn vị đạm thịt cá ở thực đơn là phile.**

Thời gian	Món 1	Món 2
Ngày 1	*Nui nấu cùng thịt heo, bông hẹ, phô mai + bí ngòi nghiền + chuối nghiền	*Hủ tiếu nấu cùng tim heo, củ năng, hạt gai dầu + khoai lang nghiền

	50gr nui 1/2 phô mai tách muối 50gr thịt heo 5 cây bông hẹ 1 khúc bí ngòi 100ml nước dashi 1 trái chuối cắt lát ✓ Nui luộc chín mềm ✓ Thịt heo, bông hẹ băm nhỏ. Đem xào, cho nước dashi vào nấu chín. Tiếp cho nui, tắt bếp, cho phô mai ✓ Bí ngòi luộc/hấp, nghiền mịn ✓ Để riêng nui, bí ngòi, chuối ra từng bát	50gr hủ tiếu 200ml dashi 50gr tim heo 2 củ năng gọt vỏ 3gr hạt gai dầu Nửa củ khoai lang ✓ Hủ tiếu luộc chín mềm ✓ Tim heo trần qua nước sôi, băm nhỏ ✓ Củ năng băm nhỏ ✓ Xào tim heo, củ năng. Cho nước vào nấu sôi. Tiếp cho hủ tiếu. Tắt bếp và cho hạt gai dầu ✓ Khoai lang luộc/hấp, nghiền mịn ✓ Để riêng hủ tiếu, khoai lang ra từng bát
Ngày 2	*Cháo trắng + thịt gà trộn cải bó xôi+ Củ dền nghiền + việt quất nghiền 50gr gạo 50gr thịt gà 4 lá cải bó xôi Nửa củ dền 100ml nước dashi 7 trái việt quất ✓ Nấu cháo theo tỉ lệ 1:5 ✓ Thịt gà hấp, xé nhỏ	*Bún trộn cá hồi, hoa thiên lý, hạt óc chó + bí đỏ nghiền + rau má nghiền 50gr bún khô 50gr cá hồi 10gr hoa thiên lý 2 hạt óc chó đã rang, giã nhỏ 1 khoai bí đỏ 10gr rau má 300ml nước dashi ✓ Bún khô luộc chín mềm, cắt nhỏ

	✓ Cải bó xôi băm nhuyễn luộc/hấp chín ✓ Củ dền luộc/hấp, nghiền mịn với ít nước dashi ✓ Để riêng cháo, thịt gà trộn cải bó xôi, củ dền, viết quất ra từng bát	✓ Cá hồi hấp với ít gừng, xé nhỏ ✓ Hoa thiên lý luộc/hấp, cắt nhỏ. Trộn bún, cá hồi, hoa thiên lý, hạt óc chó với nước dashi ✓ Bí đỏ, rau má luộc/hấp, nghiền mịn với nước dashi ✓ Để riêng bún, rau má, bí đỏ, chuối ra từng bát
Ngày 3	*Yến mạch trộn thịt bò, rau tần ô + canh đậu bắp + sữa chua 50 gr yến mạch 50gr thịt bò 5 cây rau tần ô 3 cây đậu bắp 1 hũ sữa chua ✓ Nấu yến mạch với nước tỉ lệ 1:5 cho chín mềm ✓ Thịt bò băm nhuyễn ✓ Rau tần ô cắt nhỏ xào thịt bò ✓ Trộn yến mạch, thịt bò, rau tần ô vào bát ✓ Đậu bắp cắt nhỏ, nấu chín với nước ✓ Để riêng yến mạch, đậu bắp, sữa hạt ra từng bát	*Cháo hạt chia rau ngót + khoai tây nước dashi + cá chim trắng hấp + bánh quy 50gr gạo 5gr hạt chia 5 ngọn rau ngót Nửa củ khoai tây 50gr cá chim trắng phile 100ml nước dashi 2 cái bánh quy ✓ Hạt chia ngâm, lọc phần nước thừa ✓ Rau ngót xay nhuyễn ✓ Nấu cháo sôi, cho hạt chia, rau ngót khuấy và chờ sôi lại ✓ Khoai tây luộc/hấp mềm, trộn cùng nước dashi ✓ Cá chim trắng luộc/hấp chín, xé nhỏ ✓ Để cháo, khoai tây, cá, bánh quy ra từng bát

Ngày 4	*Cháo trắng, dầu oliu + nước dashi + trứng gà non xào hành tây + canh bí đỏ 50gr gạo 1 thìa cp dầu oliu 50gr trứng gà non ¼ củ hành tây 1 khoai bí đỏ 100ml nước dashi ✓ Nấu cháo theo cách trên. Bắc xuống cho dầu oliu ✓ Trứng gà non luộc/hấp chín, cắt nhỏ ✓ Hành tây băm nhuyễn. Đem xào với trứng gà non ✓ Bí đỏ hấp. Trộn cùng nước dashi ✓ Để riêng cháo, trứng gà non xào, canh bí đỏ ra từng bát riêng	*Cháo trắng + bông cải xanh trộn nước dashi + củ sen hấp + cá tầm hấp 50gr gạo 2 nhánh bông cải xanh 2 khoai củ sen 50gr cá tầm cá tầm 100ml nước dashi ✓ Nấu cháo theo tỉ lệ 1:5 ✓ Bông cải xanh luộc chín, băm nhuyễn. Trộn với nước dashi ✓ Củ sen hấp chín, băm nhỏ ✓ Cá tầm lọc xương lấy thịt, đem hấp, xé thịt, xào chung với củ sen ✓ Để riêng cháo, bông cải xanh, củ sen cá tầm ra từng bát
Ngày 5	*Nui trộn lươn, mướp hương, hạt macca + rau má nghiền + nho 50gr nui 50gr lươn phile 1 khúc mướp hương 2 hạt macca chín, gĩa nhuyễn 15gr rau má	*Mì trộn cá chẽm, bắp non, hạt gai dầu + bầu nghiền + đu đủ 50gr mì somen 50gr cá chẽm 3 cây bắp non 5gr hạt gai dầu 1 khúc bầu cỡ 1 ngón tay 100ml nước dashi

	300ml nước dashi 3 quả nho lột vỏ cắt nhỏ ✓ Nui luộc chín mềm ✓ Lươn hấp với ít gừng, xé nhỏ ✓ Mướp hương luộc/hấp, nghiền ✓ Trộn nui, lươn, mướp hương, hạt macca, nước dashi ✓ Rau má luộc/hấp, nghiền với nước dashi ✓ Để riêng nui, rau má, nho ra từng bát	1 khoanh đu đủ nhỏ, cắt hạt lựu ✓ Mì luộc chín mềm ✓ Cá chẽm luộc/hấp, gỡ xương lấy thịt, xé nhỏ ✓ Bắp non luộc, băm nhỏ ✓ Trộn mì, cá chẽm, bắp non, hạt gai dầu ✓ Bầu luộc/hấp, nghiền với nước dashi ✓ Để riêng mì, bầu, đu đủ ra từng bát
Ngày 6	*Cháo trắng + gà ác, đậu Hà Lan+ bí xanh nghiền + Dâu hàn 50gr gạo ½ con gà ác 15gr đậu Hà Lan 1 khúc bí xanh 100ml nước dashi 2 quả dâu ✓ Nấu cháo theo tỉ lệ 1:5 ✓ Gà ác luộc/hấp với ít gừng, gỡ xương lấy thịt, băm nhỏ ✓ Đậu Hà Lan luộc/hấp, nghiền nhuyễn ✓ Bí xanh luộc/hấp, nghiền mịn với ít nước dashi ✓ Để riêng cháo, gà ác, bí xanh, đậu hà lan, dâu hàn ra từng bát	*Bún trộn thịt gà, hạt sachi, cải ngọt + cà rốt nghiền + rau ngót nghiền 50gr bún khô 50gr thịt gà 5gr hạt sachi chín giã nhỏ 3 lá cải ngọt Nửa củ cà rốt 5 ngọn rau ngót 300ml nước dashi ✓ Bún khô luộc chín mềm, cắt nhỏ ✓ Thịt gà băm nhỏ ✓ Cải ngọt thái nhỏ, xào chung với thịt gà. Trộn mì, thịt gà xào, hạt sachi ✓ Cà rốt, rau ngót luộc/hấp, nghiền mịn với nước dashi

		✓ Để riêng bún trộn, cà rốt, rau ngót ra từng bát
Ngày 7	*Yến mạch trộn thịt bò câu, đậu xanh+ nấm rơm + sữa chua 50gr yến mạch 1/2 con bò câu 10gr đậu xanh ngâm qua đêm 5 cục nấm rơm 1 hũ sữa chua ✓ Nấu yến mạch, đậu xanh với nước tỉ lệ 1:5 cho chín mềm, ray lại ✓ Thịt bò câu, đem hấp với ít gừng, gỡ thịt, băm nhỏ, xào với nấm rơm băm nhỏ ✓ Trộn yến mạch, thịt bò câu, nấm rơm vào bát	*Cháo trộn rau tần ô, đậu oliu + su su nước dashi + thịt cua hấp + bánh quy 50gr gạo 5 cây rau tần ô Nửa củ su su 100ml nước dashi 30gr thịt cua gỡ sẵn 2 cái bánh quy ✓ Nấu cháo theo tỉ lệ 1:5 ✓ Rau tần ô luộc/hấp, nghiền ✓ Trộn cháo, rau tần ô, đậu oliu ✓ Su su luộc/hấp mềm, trộn cùng nước dashi ✓ Để cháo trộn, su su, thịt cua, bánh quy ra từng bát
Ngày 8	*Cháo trắng trộn hạt điều + thịt vịt xào giá đỗ + canh mướp hương 50gr gạo 4 hạt điều đã rang giã mịn 100ml nước dashi 50gr thịt vịt 10gr giá đỗ	*Cháo trắng + bí xanh nước dashi + khoai lang sốt cam + tôm hấp 50gr gạo 1 khúc bí xanh Nửa củ khoai lang Nửa quả cam vắt lấy nước 2 con tôm

	1 khúc mướp hương ✓ Nấu cháo theo cách trên tỉ lệ 1:5. - Bắc xuống cho hạt điều ✓ Thịt vịt hấp với ít gừng, băm nhỏ ✓ Giá trần sơ với nước sôi, cắt nhỏ ✓ Xào thịt vịt, giá với ít dầu ✓ Mướp băm nhỏ đem nấu với nước cho chín ✓ Để riêng cháo, vịt xào, canh mướp ra từng bát riêng	100ml nước dashi ✓ Nấu cháo theo cách trên ✓ Bí xanh luộc chín, nghiền nhuyễn. - Trộn với nước dashi ✓ Khoai lang luộc/hấp chín. Trộn với nước cam ✓ Tôm băm nhỏ đem hấp chín ✓ Để riêng cháo, bí xanh, khoai lang, tôm ra từng bát
Ngày 9	*Nui trộn thịt dê, bắp ngọt, dầu oliu + bầu nghiền + sữa chua 50gr nui 1 thìa cp dầu oliu 50gr thịt dê rửa sạch bằng rượu trắng 1/3 bắp mỹ 1 khúc bầu 100ml nước dashi 1 hũ sữa chua ✓ Nui luộc chín mềm ✓ Thịt dê hấp với ít gừng, xé nhỏ ✓ Bắp ngọt luộc/hấp, nghiền ✓ Trộn nui, thịt dê, bắp ngọt, dầu oliu ✓ Bầu luộc/hấp, nghiền với nước dashi ✓ Để riêng nui trộn, bầu, sữa chua	*Bánh canh trộn cá diêu hồng, cà rốt, nấm bào ngư + rau cải thìa + cam ngọt 100gr bánh canh tươi 50gr cá diêu hồng Nửa củ cà rốt 2 cây nấm bào ngư 3 lá cải thìa 300ml nước dashi 1 quả cam xoàn ✓ Trụng bánh canh qua nước nóng ✓ Cá diêu hồng hấp chín, gỡ xương, xé nhỏ thịt ✓ Cà rốt, nấm bào ngư băm nhỏ. Đem xào chung với cá ✓ Trộn bánh cnah, hỗn hợp xào, nước dashi 200ml

	ra từng bát	✓ Cải thìa luộc/hấp, nghiền với nước dashi 100ml ✓ Để riêng bánh canh trộn, rau cải thìa ✓ Cam gọt vỏ, cắt nhỏ
Ngày 10	*Cháo trắng + thịt heo trộn đậu cùc + cải bó xôi nghiền + táo nghiền 50gr gạo 50gr thịt heo 10 hạt đậu cùc 5 lá cải cải bó xôi 100ml nước dashi Nửa quả táo ✓ Nấu cháo theo cách trên ✓ Thịt heo băm nhỏ xào với hành ✓ Đậu cùc luộc/hấp, nghiền ✓ Trộn thịt heo, đậu cùc và cháo ✓ Cải bó xôi luộc/hấp, nghiền mịn với ít nước dashi ✓ Táo nghiền mịn	*Bún trộn tim heo + su su nghiền + bí đỏ nghiền + lê nghiền 50gr bún 50gr tim heo Nửa củ su su 1 khoai bí đỏ 1/4 lê hàn 300ml nước dash ✓ Bún khô luộc chín mềm, cắt nhỏ ✓ Tim heo băm nhỏ, xào với hành ✓ Trộn mì, tim heo với nước dashi ✓ Su su, bí đỏ cải luộc/hấp, nghiền mịn ✓ Lê nghiền mịn, trộn với nước dashi ✓ Để riêng mì trộn, su su, bí đỏ, lê ra từng bát
Ngày 11	*Nui nấu cùng thịt gà, cần tây, phô mai + bắp nếp nghiền + sữa chua 50gr nui	*Cháo cá hồi, măng tây, hạt óc chó + cà chua nghiền + kiwi vàng 50gr gạo

	1/2 phô mai tách muối 50gr thịt gà 4 cọng cần tây 1/2 quả bắp nếp 300ml nước dashi 1 hũ sữa chua ✓ Nui luộc chín mềm với 200ml dashi ✓ Thịt gà, cần tây băm nhỏ. Đem xào chín. Tiếp cho nui, tắt bếp, cho phô mai ✓ Bắp nếp luộc/hấp, nghiền mịn với 100ml nước dashi ✓ Để riêng nui, bắp nếp, sữa chua ra từng bát	50gr cá hồi 1 khoai khoai môn 2 hạt hạt óc chó đã rang, giã mịn 3 quả cà chua bi 100ml nước dashi ✓ Nấu cháo theo tỉ lệ 1:5 ✓ Cá hồi hấp với ít gừng, xé nhỏ ✓ Măng tây băm nhỏ ✓ Xào cá hồi, măng tây. ✓ Cà chua luộc/hấp, nghiền mịn trong nước dashi ✓ Để riêng cháo, cá hồi xào, cà chua, kiwi vàng ra từng bát
Ngày 12	*Cháo trắng + thịt bò trộn xà lách xoong+ Củ sen nghiền + mạn đỏ 50gr gạo 50gr thịt bò 5 nhánh xà lách xoong 2 lát củ sen 100ml nước dashi 1 quả mạn đỏ ✓ Nấu cháo theo cách trên 1:5 ✓ Thịt bò và xà lách xoong băm nhỏ. Đem xào chín ✓ Củ sen luộc/hấp, nghiền mịn với ít	*Bún trộn cá bống mú, đậu trắng + su hào nghiền + rau lang nghiền 50gr bún khô 50gr cá bống mú 10 hạt đậu trắng 1/4 củ su hào 5 đọt rau lang 200ml nước dashi ✓ Bún khô luộc chín mềm, cắt nhỏ ✓ Cá bống mú lọc xương lấy thịt, băm nhỏ. Xào chín ✓ Đậu trắng luộc chín, nghiền

	nước dashi ✓ Mận cắt hạt lựu ✓ Để riêng cháo, thịt bò trộn xà lách xoong, củ sen, mận ra từng bát	nhuyễn ✓ Trộn mì, cá, đậu trắng với nước dashi ✓ Su hào, rau lang luộc/hấp, nghiền mịn ✓ Để riêng bún, su hào, rau lang ra từng bát
Ngày 13	*Cháo yến mạch trộn trứng gà, rau mồng tơi + canh bí đỏ + lựu 50gr gạo 5gr yến mạch 1 lòng đỏ trứng gà ta 5 lá rau mồng tơi 1 khoanh bí đỏ ¼ quả lựu tách hạt ✓ Nấu gạo và yến mạch với nước tỉ lệ 1:5 cho chín mềm ✓ Lòng đỏ trứng hấp/chín, nghiền mịn ✓ Rau mồng tơi luộc/hấp, cắt nhỏ ✓ Trộn cháo yến mạch, lòng đỏ, rau mồng tơi vào bát ✓ Bí đỏ cắt nhỏ, nấu chín với nước ✓ Để riêng yến mạch, đậu bắp, lựu ra từng bát	*Cháo hạt ý dĩ cải thìa + hạt sen nước dashi + cá tầm hấp + bánh flan 50gr gạo 5gr hạt ý dĩ ngâm qua đêm 3 lá cải thìa 10 hạt sen 50gr cá tầm 100ml nước dashi 1 hũ bánh flan handmade ✓ Nấu cháo cùng hạt ý dĩ theo tỉ lệ 1:5 ✓ Rau cải thìa băm nhỏ ✓ Hạt sen luộc/hấp mềm, trộn cùng nước dashi ✓ Cá tầm hấp chín, xé nhỏ, xào với cải thìa và hành tím ✓ Để cháo, hạt sen, cá, bánh quy ra từng bát
Ngày 14	*Cháo trắng, dầu oliu + lươn xào bông hẹ + canh cà rốt	*Cháo trắng + cá chép xào cải ngồng+ khoai mỡ

	50gr gạo 1 thìa cp dầu oliu 50gr lươn 3 nhánh bông hẹ Nửa củ cà rốt 100ml nước dashi ✓ Nấu cháo theo cách trên. Bắc xuống cho dầu oliu ✓ Lươn luộc/hấp chín với gừng, bỏ xương xé nhỏ ✓ Bông hẹ băm nhuyễn. Đem xào với lươn ✓ Cà rốt hấp, nghiền nhuyễn Trộn cùng nước dashi ✓ Để riêng cháo, lươn xào, canh cà rốt ra từng bát riêng	50gr gạo 50gr cá chép 2 cái ngồng lấy lá và tước thân non 50gr cá chép 100ml nước dashi ✓ Nấu cháo theo cách trên ✓ Cá chép hấp gừng, gỡ xương ✓ Cải ngồng băm nhỏ, xào với cá và hành tím ✓ Khoai mỡ cạo thịt ra rồi đun với dashi ✓ Để riêng cháo cá xào, khoai mỡ và cháo
Ngày 15	*Cháo trộn trứng gà non, mướp hương, hạt macca + rau dền nghiền + quýt 50gr gạo 50gr trứng gà non 1 khúc mướp hương 2 hạt macca chín nghiền nhuyễn 3 nhánh rau dền 100ml nước dashi 1 quả quýt ngọt ✓ Trứng gà non hấp chín, cắt nhỏ	*Mì trộn cá chẽm, rau tần ô, hạt gai dầu + bí ngòi + mận đen 50gr mì trứng 50gr cá chẽm 5 nhánh rau tần ô 3gr hạt gai dầu 300ml nước dashi 1 trái mận đen ✓ Mì luộc chín mềm, cắt nhỏ ✓ Cá chẽm luộc/hấp, gỡ xương lấy

	✓ Mướp hương băm nhỏ luộc/hấp, nghiền ✓ Trộn cháo, trứng gà non, mướp hương, hạt macca ✓ Rau dền luộc/hấp, nghiền với nước dashi ✓ Để riêng cháo, rau dền, quýt ra từng bát	thịt, xé nhỏ ✓ Rau tần ô luộc, cắt nhỏ ✓ Trộn mì, cá chép, rau tần ô, hạt gai dầu, nước dashi ✓ Bí ngòi hấp chín, nghiền nhuyễn ✓ Mận đen cắt hạt lựu ✓ Để riêng các món
Ngày 16	*Cháo trắng + cá rô phi trộn đậu cô ve+ su su nghiền + trái cây nghiền 50gr gạo 50gr cá rô phi 5 cây đậu cô ve Nửa củ su su 100l nước dashi 1 hũ trái cây nghiền ✓ Nấu cháo theo cách trên tỉ lệ 1:5 ✓ Cá rô phi hấp, xé nhỏ ✓ Đậu cô ve luộc/hấp, nghiền nhuyễn ✓ Trộn cá, đậu cô ve và cháo ✓ Su su luộc/hấp, nghiền mịn với ít nước dashi ✓ Để riêng cháo, su su, trái cây nghiền ra từng bát	*Bún trộn tôm, hạt điều + củ dền nghiền + rau má nghiền + chuối nghiền 50gr bún khô 2 con tôm 2 hạt hạt điều đã rang, giã mịn Nửa củ dền 10gr rau má 1 quả chuối 300ml nước dashi ✓ Bún khô luộc chín mềm, cắt nhỏ ✓ Tôm lột vỏ, băm nhỏ. Xào chín ✓ Trộn mì, tôm, hạt điều với nước dashi 200ml ✓ Củ dền, rau má luộc/hấp, nghiền mịn ✓ Chuối nghiền mịn ✓ Để riêng bún trộn, củ dền, rau má, chuối ra từng bát

Ngày 17	*Cháo Yến mạch trộn ếch, đậu bắp+ nấm hương + xoài 50gr gạo 5gr yến mạch 2 đùi ếch 3 cây đậu bắp 3 tai nấm hương 1 má xoài ✓ Nấu cháo yến mạch với nước tỉ lệ 1:5 cho chín mềm ✓ Thịt ếch lóc thịt băm nhỏ, nấm hương băm nhỏ, xào chín với hành ✓ Đậu bắp băm nhỏ hấp chín ✓ Trộn cháo cùng ếch và rau củ	*Cháo trộn rau chùm ngây, dầu oliu + khoai tây nước dashi + cá bớp hấp + bánh quy 50gr gạo 5gr rau chùm ngây 1 củ khoai tây 100ml nước dashi 50ml cá bớp 1 thìa cp dầu oliu 2 cái bánh quy ✓ Nấu cháo theo cách trên tỉ lệ 1:5 ✓ Rau chùm ngây luộc/hấp, nghiền ✓ Trộn cháo, rau chùm ngây, dầu oliu ✓ Khoai tây luộc/hấp mềm, trộn cùng nước dashi ✓ Cá bớp luộc/hấp chín, xé nhỏ, xào với hành tím rồi trộn vào cháo ✓ Để riêng khoai tây, cháo, bánh quy
Ngày 18	*Cháo trắng trộn hạt óc chó+ gà ác xào hoa thiên lý + canh bắp non 50gr gạo 2 hạt óc chó đã rang giã mịn 1 bát nước dashi ½ con gà ác 10gr hoa thiên lý	*Cháo trắng + củ cải nước dashi + khoai lang + cá lóc hấp 50gr gạo 3 củ cải đường Nửa củ khoai lang 50gr cá lóc 100ml nước dashi

	3 cây bắp non ✓ Nấu cháo theo cách trên. Bắc xuống cho hạt đều ✓ Gà ác luộc/hấp với ít gừng, xé nhỏ ✓ Hoa thiên lý băm nhỏ. Xào với gà ác ✓ Bắp non băm nhuyễn. Đem nấu với nước dashi cho chín ✓ Để riêng cháo, gà ác xào, canh bắp non, nước dashi ra từng bát riêng	✓ Nấu cháo theo cách trên tỉ lệ 1:5 ✓ Củ cải luộc chín, nghiền nhuyễn. Trộn với nước dashi ✓ Khoai lang luộc/hấp chín, nghiền nhuyễn ✓ Cá lóc đem hấp chín, xé nhỏ ✓ Để riêng cháo, củ cải, khoai lang, cá lóc ra từng bát
Ngày 19	*Nui trộn thịt bồ câu, cải ngọt, dầu oliu + su su nghiền + sữa chua 50gr nui 1 thìa cp dầu oliu 1/2 thịt bồ câu 3 lá cải ngọt Nửa củ su su 300ml nước dashi 1 hũ sữa chua ✓ Nui luộc chín mềm ✓ Thịt bồ câu hấp với ít gừng, xé nhỏ ✓ Cải ngọt luộc/hấp, nghiền ✓ Trộn nui, thịt bồ câu, cải ngọt, dầu oliu, nước dashi	*Cháo thịt ghe, cà rốt, nấm rơm+ rau bí nghiền + nho xanh 50gr gạo 30gr thịt ghe bóc sẵn Nửa củ cà rốt 5 cục nấm rơm 5 đọt bí 100ml nước dashi 5 quả nho ✓ Nấu cháo theo tỉ lệ 1:5 ✓ Cà rốt, nấm rơm băm nhỏ. Đem xào chung với thịt ghe trộn chung với cháo ✓ Rau bí luộc/hấp, nghiền với nước dashi ✓ Để riêng cháo, rau bí, nho ra từng

	✓ Su su luộc/hấp, nghiền với nước dashi ✓ Để riêng nui trộn, su su, sữa chua ra từng bát	bát
Ngày 20	*Cháo trắng + thịt heo trộn bông cải xanh+ bí ngòi nghiền + đậu hà lan nghiền 50gr gạo 50gr thịt heo 2 nhánh bông cải xanh 1 khúc bí ngòi 15 hạt đậu hà lan 100ml nước dashi ✓ Nấu cháo theo cách trên 1:5 ✓ Thịt heo, bông cải băm nhuyễn. Xào chín ✓ Trộn thịt heo, bông cải xanh vào cháo ✓ Bí ngòi, đậu hà lan luộc/hấp, nghiền mịn với ít nước dashi ✓ Để riêng cháo, bí ngòi ra từng bát	*Bún trộn gan gà, củ sen + cải thìa nghiền + mướp hương nghiền + táo nghiền 50gr bún khô 1 bộ gan gà 2 lát củ sen 3 lá cải thìa 1 khúc mướp hương Nửa quả táo nghiền 200l nước dashi ✓ Bún khô luộc chín mềm, cắt nhỏ ✓ Gan gà băm nhuyễn xào với hành cho chín ✓ Củ sen luộc/hấp, nghiền mịn ✓ Trộn bún, gan gà, củ sen với nước dashi ✓ Cải thìa, mướp hương cải luộc/hấp, nghiền mịn ✓ Táo nghiền mịn ✓ Để riêng mì trộn, cải thìa, mướp hương, táo ra từng bát

Ngày 21	*Nui nấu cùng thịt vịt, đậu que, phô mai + bắp ngọt nghiền + sữa chua 50gr nui 1/2 phô mai tách muối 50gr thịt vịt 5 que đậu que 1/3 trái bắp mỹ ngọt 200ml nước dashi 1 hũ sữa chua ✓ Nui luộc chín mềm với dashi ✓ Thịt gà, đậu que băm nhỏ. Đem xào chín. Tiếp cho nui, tắt bếp, cho phô mai ✓ Bắp ngọt luộc/hấp, nghiền mịn ✓ Để riêng nui, bắp ngọt, sữa chua ra từng bát	*Cháo cá hồi, nấm mèo, hạt gai dầu + ớt chuông nghiền + đậu hũ non 50gr gạo 50gr cá hồi 1 tai nấm mèo ngâm nước cho mềm 5gr hạt gai dầu ¼ quả ớt chuông 100ml nước dashi 1 hũ đậu hũ non yến mạch handmade 5 quả việt quất ✓ Nấu cháo theo tỉ lệ 1:5 ✓ Cá hồi hấp với ít gừng, xé nhỏ ✓ Nấm mèo băm nhỏ ✓ Xào cá hồi, nấm mèo. Trộn với cháo, rắc hạt gai dầu lên ✓ Ớt chuông luộc/hấp, nghiền mịn trong nước dashi ✓ Xay nhuyễn việt quất rồi đổ lên đậu hũ non ăn kèm ✓ Để riêng cháo, ớt chuông, đậu hũ non ra từng bát
Ngày 22	*Cháo trắng + thịt bò trộn đậu bắp+ đậu đỏ nghiền + phô mai 50gr gạo	*Cháo chim cút, khoai mật + rau dền cơm+ vú sữa

	50gr thịt bò 3 cây đậu bắp 5gr đậu đỏ ngâm qua đêm 100ml nước dashi 1 viên phô mai con bò cười ✓ Nấu cháo và đậu đỏ theo cách trên 1:5, rây lại ✓ Thịt bò băm nhỏ. Đem xào chín ✓ Đậu bắp luộc/hấp chín, nghiền nhuyễn. Trộn đậu bắp, thịt bò, cháo, phô mai	50gr gạo 1 con chim cút Nửa củ khoai mật 4 cây rau dền Nửa quả vú sữa ✓ Nấu cháo theo tỉ lệ 1:5 ✓ Chim cút hấp gừng, gỡ thịt rồi xào qau với hành tím ✓ Khoai mật, rau dền luộc/ hấp cho chín rồi nghiền nhuyễn ✓ Trộn cháo với chim cút, để riêng khoai, rau dền và vú sữa
Ngày 23	*Yến mạch, óc heo chưng bí, rau cải ngọt + canh khoai lang + sữa chua 50gr yến mạch Nửa bộ óc heo gỡ chỉ máu 1 quả bí non 3 lá cải ngọt Nửa củ khoai lang 1 hũ sữa chua ✓ Nấu yến mạch với nước tỉ lệ 1:5 cho chín mềm ✓ Bí non khoét ruột, cho óc heo vào trong hấp cách thủy ✓ Rau cải ngọt, khoai mật băm nhỏ rồi hấp chín	*Cháo hạt kê mướp hương + đậu Hà Lan nước dashi + cá thu hấp + bánh bông lan 50gr gạo 5gr hạt kê ngâm qua đêm 1 khúc mướp hương 15 hạt đậu Hà Lan 50gr cá thu 100ml nước dashi 1 khoanh bánh bông lan ✓ Hạt kê ngâm, nấu cùng với cháo cho chín mềm ✓ Mướp hương băm nhuyễn ✓ Nấu cháo sôi, cho mướp hương khuấy và chờ sôi lại

	✓ Để riêng yến mạch, khoai lang, cải ngọt, bí chưng óc ra từng bát	✓ Đậu Hà Lan luộc/hấp mềm, trộn cùng nước dashi ✓ Cá tầm thu chiên chín, xé nhỏ ✓ Để cháo, đậu Hà Lan, cá, bánh bông lan ra từng bát
Ngày 24	*Cháo trắng, dầu oliu + lươn xào tía tô + canh bí đỏ 50gr gạo 1 thìa cp dầu oliu 50gr lươn 3 lá tía tô 1 khoanh bí đỏ 100ml nước dashi ✓ Nấu cháo theo cách trên. Bắc xuống cho dầu oliu ✓ Lươn luộc/hấp chín, xé ✓ Tía tô băm nhuyễn. Đem xào với lươn trộn vào cháo ✓ Bí đỏ hấp. Trộn cùng nước dashi ✓ Để riêng cháo lươn xào, canh bí đỏ ra từng bát riêng	*Cháo trắng + rau đay trộn nước dashi + khoai sọ hấp + cá basa hấp 50gr gạo 3 ngọn rau đay 1 củ khoai sọ 50gr cá basa 100ml nước dashi ✓ Nấu cháo theo cách trên ✓ Rau đay luộc chín, băm nhuyễn. Trộn với nước dashi ✓ Khoai sọ hấp chín, nghiền mịn ✓ Cá basa hấp chín với gừng rồi gỡ xương, tán nhỏ ✓ Để riêng cháo, rau đay, khoai sọ, cá ra từng bát
Ngày 25	*Cháo tủy bò, bầu, hạt điều + rau lang nghiền + thanh long 50gr gạo	*Mì trộn thịt heo, hoa thiên lý, hạt gai dầu + cà chua nghiền + sữa chua 50gr mì somen

	50gr tủy bò (bóc lớp màng ngoài chỉ lấy nỡn trắng bên trong) 1 khúc bầu 2 hạt điều đã rang, giã mịn 5 đọt rau lang 100ml nước dashi 1 miếng thanh long nhỏ ✓ Nấu cháo theo tỉ lệ 1:5 ✓ Tủy bò hấp gừng cho chín ✓ Trộn cháo cùng tủy bò và hạt điều ✓ Bầu, rau lang hấp chín, nghiền nhuyễn ✓ Thanh long cắt hạt lựu	50gr thịt heo 10gr hoa thiên lý 3 quả cà chua cam sữa 200ml nước dashi 1 hũ sữa chua ✓ Mì luộc chín mềm ✓ Thịt heo băm nhuyễn xào với hành và hoa thiên lý ✓ Trộn mì, thịt heo hoa thiên lý và nước dashi ✓ Cà chua luộc/hấp, nghiền nhuyễn ✓ Để riêng mì, cà chua, sữa chua ra từng bát
Ngày 26	*Cháo trắng + cá diêu hồng, đậu ngự+ cà rốt nghiền 50gr gạo 70gr cá diêu hồng 5gr đậu ngự ngâm qua đêm Nửa củ cà rốt 100ml nước dashi ✓ Nấu cháo theo cách trên ✓ Cá diêu hồng hấp, xé nhỏ ✓ Đậu ngự ngâm, nấu chín mềm với nước, nghiền mịn thả vào cháo ✓ Cà rốt nấu chín với nước dashi ✓ Để riêng cháo, cá, cà rốt ra từng	*Soup tôm, hạt điều, măng tây + su su nghiền + giá đỗ nghiền 200ml nước dashi 2 con tôm 2 hạt điều đã rang, giã mịn 3 cây măng tây Nửa củ su su 10gr giá đỗ 5gr bột bắp ✓ Tôm, măng tây băm nhỏ. Xào chín ✓ Trộn dashi với măng tây và tôm ✓ Bột bắp hòa ít nước lạnh, lúc dashi đang sôi đổ từ từ bột bắp vào

	bát	quấy đều tay ✓ Rắc hạt điều lên soup ✓ Su su, giá đỗ luộc/hấp, nghiền mịn ✓ Để riêng súp, susu và giá đỗ
Ngày 27	*Cháo Yến mạch trộn thịt đà điểu, đậu xanh, bí xanh+ canh xà lách xoong 50gr yến mạch 50gr thịt đà điểu 5gr đậu xanh ngâm qua đêm 5 nhánh xà lách xoong 1 miếng rau câu ✓ Nấu yến mạch và đậu xanh với nước tỉ lệ 1:5 cho chín mềm ✓ Thịt đà điểu băm nhỏ, xào với hành ✓ Trộn yến mạch, thịt đà điểu ✓ Xà lách xoong cắt nhỏ, nấu chín với nước ✓ Để riêng yến mạch trộn, xà lách xoong, rau câu ra từng bát	*Cháo trộn cải bó xôi, dầu oliu + su hào nước dashi + mực hấp + bánh gạo 50gr gạo 3 lá cải bó xôi ¼ củ su hào 100ml nước dashi 30gr mực ống 1 thìa cp dầu oliu 1 cái bánh gạo ✓ Nấu cháo theo cách trên 1:5 ✓ Cải bó xôi, su hào luộc/hấp, nghiền ✓ Trộn cháo, cải bó xôi, dầu oliu ✓ Mực băm nhỏ luộc/hấp chín ✓ Để cháo trộn, su hào, mực, bánh gạo ra từng bát
Ngày 28	*Cháo trắng trộn hạt điều+ kê gà xào bắp nếp non + canh rau ngót 50gr gạo	*Cháo trắng + khoai môn nước dashi + khoai tây sốt nước ép táo+ trứng cá lóc hấp 50gr gạo

	2 hạt điều đã rang giã mịn 100ml nước dashi 4 cục kê gà ½ bắp nếp 5 ngọn rau ngót ✓ Nấu cháo theo cách trên. Bắc xuống cho hạt điều ✓ Kê gà luộc/hấp với ít gừng, xé nhỏ ✓ Bắp nếp non băm nhỏ. Xào với kê gà ✓ Rau ngót cắt nhỏ. Đem nấu với nước cho chín ✓ Để riêng cháo, kê gà xào, canh rau ngót ra từng bát riêng	1 khoai khoai môn 1 củ khoai tây Nửa củ khoai tây 50gr trứng cá lóc 100ml nước dashi ✓ Nấu cháo theo cách trên ✓ Khoai môn luộc chín, nghiền nhuyễn. Trộn với nước dashi ✓ Khoai tây luộc/hấp chín. Trộn với nước ép táo ✓ Trứng Cá lóc đem hấp chín, giã nhỏ, xào sơ với hành tím ✓ Để riêng cháo, khoai môn, khoai tây, trứng cá lóc ra từng bát
Ngày 29	*Nui trộn thịt bò câu, bắp cải tím, dầu oliu + bí đỏ nghiền + cherry 50gr nui 1 thìa cp dầu oliu ½ con bò câu 2 lá bắp cải tím 1 khoai bí đỏ 300ml nước dashi 2 quả cherry ✓ Nui luộc chín mềm ✓ Thịt bò câu hấp với ít gừng, xé nhỏ	*Mì trộn cá trê đồng, bông cải xanh + rau muống nghiền + nhãn 50gr mì trứng 1 con cá trê đồng cỡ 100gr 3 nhánh bông cải xanh 5 thìa cp rau muống 200ml nước dashi 3 quả nhãn ✓ Mì luộc chín mềm ✓ Cá trê đồng chiên chín, gỡ thịt ✓ Trộn mì với cá trê và nước dashi

	✓ Bắp cải tím luộc/hấp, nghiền ✓ Trộn nui, thịt bò câu, bắp cải tím, dầu oliu, nước dashi 200ml ✓ Bí đỏ luộc/hấp, nghiền với nước dashi 100ml ✓ Để riêng nui trộn, bí đỏ, cherry ra từng bát	✓ Rau muống, bông cải luộc/hấp, nghiền nhuyễn ✓ Để riêng mì trộn, rau muống, bông cải, nhãn ra từng bát
Ngày 30	*Cháo trắng + thịt vịt+ củ dền nghiền + cải dún+ dưa gang 50gr gạo 50gr thịt vịt Nửa củ dền 100ml nước dashi 1 khoanh dưa gang gọt vỏ, nghiền nhuyễn ✓ Nấu cháo theo cách trên ✓ Thịt vịt băm nhuyễn. Xào chín ✓ Trộn thịt heo, đậu xanh, nước dashi ✓ Củ dền, cải dún luộc/hấp, nghiền mịn ✓ Để riêng cháo, thịt heo trộn, củ dền, cải dún, dưa gang ra từng bát	*Bánh canh trộn tim cật heo, rau cải ngọt + cà rốt nghiền + lê nghiền 50gr bún khô 60gr tim heo và cật heo 3 lá cải ngọt Nửa củ cà rốt 1/3 quả lê hàn 300ml nước dashi ✓ Bún khô luộc chín mềm, cắt nhỏ ✓ Tim heo và cật băm nhỏ xào thơm với hành và cải ngọt thái nhỏ ✓ Trộn bánh canh, tim cật heo, rau cải với nước dashi 200ml ✓ Cà rốt luộc/hấp, nghiền mịn với nước dashi 100ml ✓ Lê nghiền mịn ✓ Để riêng mì trộn, cà rốt, lê ra từng bát

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...

Cách chế biến chung:

- Cháo nấu theo tỷ lệ: 1 thìa gạo 5 thìa nước (*tỷ lệ còn phụ thuộc vào mức độ ăn thô của bé*)
- Nấu nước dùng dashi: nấu rau củ chung với nhau trong khoảng 20 phút, sau đó lọc lấy nước dùng, còn rau củ còn lại rây mịn cho bé ăn dần.
- Thịt cá, hải sản có thể thái lát, rau củ thái lát hoặc hạt lựu, sợi.
- Đơn vị đậm thịt cá ở thực đơn là phile.

Thời gian	Món 1	Món 2
Ngày 1	*Cháo hến, mướp, mồng tơi, cà chua+ chuối 50gr gạo 50gr hến 1 khúc mướp 5 lá mồng tơi 3 trái cà chua bi 100ml nước dashi 1 quả chuối sứ ✓ Nấu cháo tỷ lệ 1:5 ✓ Hến băm nhỏ xào chung với hành tím và sả cho thơm ✓ Mướp, mồng tơi hấp băm nhỏ hấp chín ✓ Cà chua cắt nhỏ nấu chín với	*Cháo cá basa, bó xôi, cà rốt, đậu cùc + bánh gạo 50gr gạo 70gr cá basa 5 lá bó xôi Nửa củ cà rốt 15 hạt đậu cùc 32 cái bánh gạo ✓ Nấu cháo tỷ lệ 1:5 ✓ Cá basa hấp chín với gừng, tán nhỏ ✓ Bó xôi thái nhỏ, cà rốt cắt nhỏ, đậu cùc luộc chín, tán nhuyễn đậu cùc ✓ Trộn cháo với đậu cùc ✓ Để riêng cháo, cá, rau củ

	nước dashi làm canh ✓ Chuối cắt khoanh nhỏ	
Ngày 2	*Cháo trắng + thịt vịt, rau ngót+ Củ dền nghiền + trà lúa mạch 50gr gạo 50gr thịt vịt 5 ngọn rau ngót Nửa củ dền 100ml nước dashi 1 gói trà lúa mạch ✓ Nấu cháo theo cách trên tỉ lệ 1:5 ✓ Thịt vịt băm hoặc thái lát xào chín với hành ✓ Rau ngót luộc/hấp chín, nghiền nhuyễn. ✓ Củ dền luộc/hấp, nghiền mịn với ít nước dashi ✓ Trà lúa mạch pha với 40ml nước ấm ✓ Để riêng cháo, thịt vịt, rau ngót, củ dền, trà hoa quả	*Bún trộn thịt bò, hoa thiên lý, hạt óc chó + bí đỏ nghiền + rau má nghiền 50gr bún 50gr thịt bò 10gr hoa thiên lý 2 hạt óc chó đã rang, giã nhỏ 1 khoanh bí đỏ 1 má xoài 100ml nước dashi ✓ Bún khô luộc chín mềm, cắt nhỏ ✓ Thịt bò, hoa thiên lý băm nhỏ, xào với tỏi thêm nửa muỗng cp nước tương tảo bẹ ✓ Trộn thịt bò và bún ✓ Bí đỏ luộc/hấp, nghiền mịn với nước dashi ✓ Xoài cắt nhỏ để riêng ✓ Để riêng bún, bí đỏ, xoài ra từng bát
Ngày 3	*Cháo hạt kê trộn thịt bò câu, rau tần ô + canh đậu bắp + sữa chua	*Cháo yến mạch rau cải xoăn + khoai mỡ nước dashi + cá bông lau hấp + trà hoa quả

	50gr gạo 5gr hạt kê ngâm qua đêm ½ chim bồ câu 4 cây rau tần ô 3 cây đậu bắp 100ml nước dashi 1 hũ sữa chua ✓ Nấu cháo với hạt kê tỉ lệ 1:5 ✓ Thịt bồ câu hấp, xé nhỏ ✓ Rau tần ô luộc/hấp, cắt nhỏ ✓ Trộn cháo, thịt bồ câu, rau tần ô vào bát ✓ Đậu bắp cắt nhỏ, nấu chín với nước dashi ✓ Để riêng cháo, đậu bắp, sữa chua ra từng bát	50gr gạo 5gr yến mạch 3 lá cải xoăn 1 khoai khoai mỡ 70gr cá bông lau 100ml nước dashi 1 gói trà hoa quả ✓ Nấu cháo với yến mạch tỉ lệ 1:5 ✓ Rau cải kale xay nhuyễn hoặc thái nhỏ ✓ Nấu cháo sôi, cho rau kale khuấy và chờ sôi lại ✓ Khoai mỡ luộc/hấp mềm, trộn cùng nước dashi ✓ Cá bông lau luộc/hấp chín, xé nhỏ ✓ Trà hoa quả pha với 40ml nước ấm ✓ Để cháo, khoai mỡ, cá, trà ra từng bát
Ngày 4	*Cháo gà ác, kỉ tử táo đỏ, rau cải ngọt+ quả na 50gr gạo ½ gà ác 10 hạt kỷ tử 3 trái táo đỏ khô 5 lá rau cải ½ quả na ✓ Nấu cháo theo cách trên tỉ lệ 1:5	*Cháo trắng + bắp cải trộn nước dashi + đậu đỏ tươi hấp + cá thu sốt cà 50gr gạo 2 lá bắp cải 10 hạt đậu đỏ tươi 70gr cá thu 4 trái cà chua socola 100ml nước dashi ✓ Nấu cháo theo cách trên

	✓ Gà ác hầm kỹ tử, tảo đỏ cho mềm rồi lấy gà ác gỡ thịt xé nhỏ ✓ Cải ngọt thái nhỏ thả vào nước hầm gà làm canh ✓ Trộn cháo và gà ác ✓ Quả na bỏ vỏ hạt, cắt nhỏ ✓ Để riêng cháo, canh cải ngọt, na ra từng bát riêng	✓ Bắp cải luộc chín, băm nhuyễn. Trộn với nước dashi đun sôi lên ✓ Đậu đỏ luộc chín nghiền nhuyễn ✓ Cà chua cắt nhỏ xào với ít tỏi và dầu ăn cho thơm rồi cho cá vào lật 2 mặt rồi cho thêm ít nước để rim chín, có thể dùng 1 muỗng cp nước mắm ✓ Để riêng cháo, bắp cải, đậu đỏ, cá thu
Ngày 5	*Nui trộn thịt gà, giá đỗ, mướp, đậu ngọt+ dưa hấu 50gr nui 50gr thịt gà 10gr giá đỗ 1 khúc mướp 200ml nước dashi 1 khoanh dưa hấu ✓ Nui luộc chín mềm ✓ Thịt gà cắt miếng nhỏ xào với giá đỗ ✓ Mướp hương luộc/hấp, nghiền ✓ Trộn nui, thịt gà, mướp hương, nước dashi ✓ Đậu ngọt luộc/hấp, cắt nhỏ ✓ Để riêng nui, đậu ngọt, dưa hấu ra từng bát	*Cháo đậu lăng, cá tuyết, chùm ngây, cà chua, đậu hũ non 50gr gạo 70gr cá tuyết 5gr chùm ngây 5gr đậu lăng ngâm qua đêm 3 trái cà chua bi 100ml nước dashi 1 miếng đậu hũ non nhỏ cỡ 2 cục phô mai ✓ Đậu lăng nghiền nhuyễn, trộn gạo nấu cháo tỉ lệ 1:5 ✓ Cá tuyết hấp với gừng, gỡ thịt ✓ Rau chùm ngây lấy lá cắt nhỏ ✓ Trộn cháo cùng rau, cá, đậu hũ non ✓ Cà chua luộc/hấp, nghiền với nước dashi

Ngày 6	*Cháo trắng + thịt heo, cải cầu vồng+ bí xanh nghiền + đậu ngọt 50gr gạo 50gr thịt heo 3 lá cải cầu vồng 1 khúc bí xanh 100ml nước dashi 2 quả đậu ✓ Nấu cháo theo cách trên ✓ Thịt heo băm nhỏ, cải thái nhỏ, xào chín chung với nhau ✓ Bí xanh luộc/hấp, nghiền mịn với ít nước dashi ✓ Đậu cắt nhỏ ✓ Để riêng cháo, thịt heo trộn, bí xanh, đậu ra từng bát	*Bún riêu cua 50gr bún khô 1 quả cà chua 100gr cua đồng nguyên con bóc mai 4 miếng thịt đầu tôm 1 miếng đậu hũ ✓ Bún khô luộc chín mềm, cắt nhỏ ✓ Cà chua cắt múi cau xào chung với thịt đầu tôm ✓ Cua xay nhuyễn, lọc qua rây với 500ml nước lọc ✓ Đun nước cua vừa lọc được sôi lên, thả hỗn hợp cà chua xào vào đun ✓ Mẻ nêm 1 thìa cp hạt nêm rau củ ✓ Đậu hũ cắt nhỏ chiên sơ ✓ Bày bún và đậu ra tô, chan nước lèo
Ngày 7	*Soup tôm, mực, bắp mĩ, nấm rơm 300ml nước dashi 2 nồn con tôm 50gr mực ống 1/3 trái bắp mĩ tách hạt 5 cục nấm rơm 10gr bột bắp ✓ Tôm, mực cắt nhỏ	*Cháo trộn rau tần ô, đậu oliu+ su su nước dashi + tim heo xào + mặn đen 50gr gạo 5 cây rau tần ô Nửa củ su su 100ml nước dashi 50gr tim heo 1 thìa cp dầu oliu 1 trái mặn đen

	✓ Bắp tách hạt, nắm cắt làm 4 ✓ Xào hỗn hợp trên sơ qua với hành tím ✓ Đun sôi nước dashi thả hỗn hợp xào vào ✓ Bột bắp trộn với ít nước lạnh, đổ từ từ vào nồi soup khuấy đều. ✓ Mẹ có thể nêm 1 thìa cp hạt nêm	✓ Nấu cháo theo cách trên ✓ Trộn cháo, dầu oliu ✓ Su su luộc/hấp mềm, trộn cùng nước dashi ✓ Tim heo băm nhỏ xào với rau tần ô cắt nhỏ ✓ Mận đen cắt nhỏ ✓ Để cháo trộn, su su, tim heo, mận đen ra từng bát
Ngày 8	*Cháo trắng trộn hạt điều + gan heo xào su hào + canh mướp hương 50gr gạo 2 hạt điều đã rang giã mịn 100ml nước dashi 50gr gan heo ½ củ su hào 1 khúc mướp hương ✓ Nấu cháo theo cách trên. Bắc xuống cho hạt điều ✓ Gan heo băm nhuyễn, su hào cắt sợi xào chung với nhau ✓ Mướp băm nhỏ. Đem nấu với nước cho chín với dashi ✓ Để riêng cháo, gan heo xào, canh mướp, ra từng bát riêng	*Cháo trắng + cá basa hấp nước tương+ cải thìa hấp+ canh bí xanh 50gr gạo 1 khoanh bí xanh 100ml nước dashi 100gr cá basa 3 lá cải thìa 3 củ hành tím ✓ Nấu cháo theo cách trên ✓ Bí xanh luộc chín, nghiền nhuyễn. Trộn với nước dashi ✓ Cá basa ướp nước tương và hành tím thái lát để lên mặt cá trong 10 phút, hấp chín ✓ Để riêng cháo, bí xanh, vá basa ra từng bát

Ngày 9	*Nui trộn tôm, cà chua, bạc hà, đậu bắp+ bánh bông lan 50gr nui 1 thìa cp dầu oliu 3 con tôm 1 trái cà chua beef 1 khúc bạc hà 2 cây đậu bắp 1 khoanh bánh bông lan ✓ Nui luộc chín mềm ✓ Tôm băm nhỏ, ✓ Cà chua cắt múi, bạc hà cắt xéo lát mỏng, đậu bắp cắt khoanh nhỏ. ✓ Xào cà chua và tôm cho chín, đổ 1 chén nước đun sôi lên, thả bạc hà và đậu bắp vào, nêm 1 muỗng cp đường, 1 muỗng cp mắm ✓ Chan nước dùng vào nui	*Mì gạo (mì chữ) đùi gà, nấm bào ngư, táo đỏ, cải ngọt 1 vắt mì chữ 1 cái đùi gà nhỏ 3 tai nấm bào ngư 5 cục táo đỏ 3 lá cải ngọt ✓ Mì luộc chín mềm ✓ Đùi gà hầm với gừng và táo đỏ ✓ Nấm bào ngư xé nhỏ, cải ngọt thái nhỏ xào chung với nhau ✓ Trộn mì với nước hầm gà, đùi gà xé thịt để riêng ✓ Dùng riêng mì, đùi gà, rau xào
Ngày 10	*Cháo trắng + mực xào hành tây + cải bó xôi nghiền + táo 50gr gạo 50gr mực Nửa củ hành tây 100ml nước dashi	*Cháo trắng + lươn xào nghệ + khoai môn+ tần ô 50gr gạo 80gr lươn 1 nhánh nghệ nhỏ

	Nửa quả táo ✓ Nấu cháo theo cách trên ✓ Mực hấp băm nhỏ, xào với hành tây cắt múi ✓ Cải bó xôi thái nhỏ luộc/hấp với ít nước dashi ✓ Táo cắt thanh dài ✓ Để riêng cháo, mực xào, cải bó xôi ra từng bát	1 khoai khoai môn 4 nhánh tần ô ✓ Nấu cháo theo tỉ lệ 1:5 ✓ Lươn lóc phi lê, cắt sợi xào với nghệ cho chín. Nêm 1 nửa muỗng cp nước mắt ✓ Khoai môn, tần ô cắt nhỏ hấp chín ✓ Dùng riêng cháo, lươn xào, khoai môn, tần ô
Ngày 11	*Mì Spaghetty thịt bò, cà chua, tương cà + canh trứng hành 50gr mì ý 80gr thịt bò băm 1 quả cà chua beef 1 muỗng tương cà hữu cơ 100ml nước dashi 1 lòng đỏ trứng gà ✓ Mì luộc chín mềm, cắt nhỏ ✓ Cà chua cắt nhỏ xào với hành và tương cà rồi bỏ thịt bò vào xào chung. Nêm 1 muỗng cp nước mắt, nửa muỗng đường ✓ Chan sốt lên mì ✓ Đun nước dashi cho sôi bỏ lòng đỏ trứng vào khuấy đều, thả hành cắt nhỏ vào và tắt bếp	*Cháo thịt cua, nấm hương, hạt hạnh nhân + khoai tây nghiền 50gr gạo 30gr thịt cua lột sẵn 3 tai nấm hương tươi 2 hạt hạnh nhân đã rang, giã mịn 1 củ khoai tây nhỏ 100ml nước dashi ✓ Nấu cháo theo tỉ lệ 1:5, sau khi cháo chín rắc hạt hạnh nhân lên ✓ Nấm hương băm nhỏ ✓ Xào thịt cua, nấm hương ✓ Khoai tây Luộc/hấp, nghiền mịn trong nước dashi ✓ Để riêng cháo, cua xào, khoai tây ra từng bát

Ngày 12	*Cháo trắng + thịt heo trộn xà lách xoong+ Củ sen nghiền + sori 50gr gạo 50gr thịt heo 4 cây xà lách xoong 2 lát củ sen 100ml nước dashi 5 quả sori ✓ Nấu cháo theo cách trên ✓ Thịt heo băm nhỏ, xà lách xoong cắt nhỏ. Đem xào chín ✓ Củ sen luộc/hấp, nghiền mịn với ít nước dashi ✓ Để riêng cháo, thịt heo trộn xà lách xoong, củ sen, sori ra từng bát	*Bánh canh cá lóc, rau cải ngọt, nấm rơm 100gr bánh canh tươi 100gr cá lóc 300gr xương heo 5 lá cải ngọt 5 cục nấm rơm 1 nhánh nghệ ✓ Bánh canh trụng qua nước sôi ✓ Đun xương heo với 700ml nước trong 45', hớt bọt ✓ Cá lóc file cắt lát miếng nhỏ, xào với nghệ và củ nén, nêm 1 muỗng cp nước mắm ✓ Rau cải ngọt, nấm rơm cắt đôi thả vào nồi nước xương, nêm 1 muỗng cp hạt nêm ✓ Xếp cá lên trên bánh canh, chan nước lèo
Ngày 13	*Cháo yến mạch, cá bông lau chiên sả, khoai tây, cà rốt xào+ rau dền 50gr gạo 10gr yến mạch 100gr cá bông lau 1 củ khoai tây Nửa củ cà rốt	*Cháo hạt kê cải thìa + hạt sen nước dashi + cá khoai + dưa gang 50gr gạo 10gr hạt kê 3 lá cải thìa 10 hạt sen 100ml nước dashi 1 con cá khoai

	3 nhánh rau dền 100ml nước dashi ✓ Nấu cháo yến mạch tỉ lệ 1:5 ✓ Cho dầu vào đun nóng, cho sả cắt lát vào chiên vàng rồi cho cá bông lau chiên đều 2 mặt ✓ Khoai tây, cà rốt cắt sợi xào mềm ✓ Rau dền nhật lá, nấu với dashi cho chín mềm ✓ Để riêng cháo, đồ xào, cá, canh rau dền	1 khoai dưa gang nhỏ ✓ Nấu cháo với hạt kê tỉ lệ 1:5 ✓ Rau cải thìa băm nhuyễn ✓ Nấu cháo sôi, cho rau vào khuấy và chờ sôi lại ✓ Hạt sen luộc/hấp mềm, trộn cùng nước dashi ✓ Cá khoai hấp chín, xé nhỏ ✓ Để cháo, hạt sen, cá, dưa gang ra từng bát
Ngày 14	*Cháo trắng, óc heo chưng bí non, Đậu hà lan 50gr gạo 1 bộ óc heo 1 quả bí non 50gr đậu hà lan 1 muỗng cp dầu olive ✓ Nấu cháo theo cách trên. Bắc xuống cho dầu oliu ✓ Óc heo lột chỉ máu sạch, bí non khoét ruột. Cho óc heo vào bí hấp cho chín, cỡ 30p ✓ Đậu hà lan hấp/luộc nghiền nhuyễn, cho vào cháo ✓ Để riêng cháo, bí non	*Cháo trắng + nghêu sốt cà + susu, cải bó xôi hấp 50gr gạo 10 con nghêu 1 trái cà chua Nửa củ susu 5 lá bó xôi ✓ Nấu cháo theo cách trên ✓ Susu cắt sợi, bó xôi thái nhỏ hấp/luộc chín ✓ Nghêu hấp chín, lấy ruột xào với cà chua, nêm 1 muỗng cp mắt, ½ muỗng cp đường ✓ Để riêng cháo, nghêu, susu, bó xôi

Ngày 15	*Nui trộn cá hồi phô mai, mướp hương, hạt macca + rau dền nghiền + sữa chua 50gr nui 70gr cá hồi ½ phô mai tách muối 1 khúc mướp hương 2 hạt macca giã nhuyễn 5 nhánh rau dền 100ml nước dashi 1 hũ sữa chua ✓ Nui luộc chín mềm, cắt nhỏ phô mai và rắc macca lên ✓ Cá hồi thái miếng nhỏ, đem áp chảo với dầu olive ✓ Mướp hương thái nhỏ luộc/hấp ✓ Rau dền luộc/hấp, nghiền với nước dashi ✓ Để riêng nui, rau dền, cá hồi, sữa chua ra từng bát	*Mì trộn cá lăng, rau tần ô, hạt gai dầu + đậu trắng nghiền + nho xanh 50gr mì trứng 100gr cá lăng 5 nhánh rau tần ô 5gr hạt gai dầu 15 hạt đậu trắng 100ml nước dashi 3 quả nho xanh ✓ Mì luộc chín mềm ✓ Cá lăng chiên chín, gỡ xương lấy thịt, xé nhỏ ✓ Rau tần ô luộc, cắt nhỏ ✓ Trộn mì, cá lăng, rau tần ô, hạt gai dầu ✓ Đậu trắng luộc/hấp, nghiền với nước dashi ✓ Để riêng mì, đậu trắng, nho xanh ra từng bát
Ngày 16	*Cháo trắng + gà ác xào đậu cô ve+ su su nghiền + kiwi vàng 50gr gạo 1 con gà ác nhỏ 3 cây đậu cô ve Nửa củ su su	*Bánh canh giò heo, trứng cút, xà lách romain 100gr bánh canh 300gr xương heo 2 quả trứng cút 1 khoanh giò heo 2 lá xà lách

	100ml nước dashi 1 quả kiwi vàng ✓ Nấu cháo theo cách trên ✓ Gà ác hấp, xé nhỏ ✓ Đậu cô ve cắt nhỏ, xào với gà ác với ít hành tím, dầu ăn ✓ Su su luộc/hấp, nghiền mịn với ít nước dashi ✓ Kiwi cắt khoanh ✓ Để riêng cháo, gà xào, su su, kiwi ra từng bát	✓ Bánh canh trụng qua nước sôi ✓ Hầm xương và giò heo với củ cải, 700ml nước trong 45p ✓ Trứng cút luộc, bóc vỏ ✓ Xà lách thái nhỏ ✓ Xếp bánh canh ra tô, bỏ trứng cút, giò heo và rau lên trên, chan nước lèo vào tô, nêm thêm 1 muỗng cp nước mắm
Ngày 17	*Cháo ý dĩ, cá đối, đậu ngọt, rau ngót 50gr gạo 10gr ý dĩ 70gr cá đối 5 tép đậu ngọt 5 ngọn rau ngót ✓ Nấu cháo và ý dĩ tỉ lệ 1:5 ✓ Cá đối hấp với sả gừng, gỡ thịt ✓ Đậu ngọt, rau ngót cắt nhỏ, hấp luộc chín ✓ Để riêng cháo, cá, rau củ ra từng bát	*Cháo trộn rau chùm ngây, dầu oliu + khoai tím nước dashi + cá chép chiên + cam xoàn 50gr gạo 2 nhánh rau chùm ngây 1 muỗng cp dầu olive 1 củ khoai tím 100gr cá chép 1 quả cam xoàn ✓ Nấu cháo theo cách trên ✓ Rau chùm ngây luộc/hấp, nghiền ✓ Trộn cháo, rau chùm ngây, dầu oliu ✓ Khoai tím luộc/hấp mềm, trộn cùng nước dashi ✓ Cá chép chiên chín, xé nhỏ ✓ Cam xoàn cắt nhỏ ✓ Để cháo trộn, khoai tím, cá chép,

		cam xoàn ra từng bát
Ngày 18	*Cháo trắng trộn hạt óc chó+ thịt bò xào bông bí + canh bắp non 50gr gạo 2 hạt óc chó đã rang giã mịn 100ml nước dashi 50gr thịt bò 5 nhánh bông bí 3 cây bắp non ✓ Nấu cháo theo cách trên. Bắc xuống cho hạt psc chó ✓ Thịt bò băm nhỏ rồi xào với bông bí cắt nhỏ cùng tỏi và dầu ăn ăn. Nêm 1 muỗng cp hạt nêm ✓ Bắp non cắt nhỏ. Dem nấu với nước dashi cho chín ✓ Để riêng cháo, thịt xào, canh bắp non ra từng bát riêng	*Cháo trắng + củ cải nước dashi + khoai sọ sốt cam + trứng gà chiên tôm 50g gạo 3 củ cải đường 1 củ khoai sọ Nửa quả cam ngọt vắt lấy nước 1 quả trứng 100ml nước dashi ✓ Nấu cháo theo cách trên ✓ Củ cải luộc chín, nghiền nhuyễn. Trộn với nước dashi ✓ Khoai sọ luộc/hấp chín. Trộn với nước cam ✓ Đánh tan trứng nêm 1 muỗng nước mắm, tôm băm đổ vào trứng ✓ Bắc chảo lên chiên trứng ✓ Để riêng cháo, củ cải, khoai lang, trứng ra từng bát
Ngày 19	*Nui trộn thịt gà, cải ngọt, dầu oliu + su su nghiền + sữa chua 50gr nui 1 thìa cp dầu oliu 50gr thịt gà 3 lá cải ngọt Nửa củ su su	*Mì vịt tiềm 50gr mì người hoa 1 đùi vịt 1 gói tiềm gồm: 5 trái táo đỏ

	300ml nước dashi 1 hũ sữa chua ✓ Nui luộc chín mềm ✓ Thịt gà băm nhỏ xào với cải ngọt cắt nhỏ ✓ Trộn nui, thịt gà, cải ngọt, dầu oliu, nước dashi ✓ Su su luộc/hấp, nghiền với nước dashi ✓ Để riêng nui trộn, su su, sữa chua ra từng bát	10 hạt kỉ tử 2 nhánh cam thảo 2 hoa hồi 2 nắm đông cô khô ✓ Mì luộc chín mềm ✓ Đùi vịt chiên sơ ✓ Cho các gia vị tiềm vào với 100ml nước và đùi vịt ✓ Cải thìa luộc và cắt nhỏ sắp lên mì ✓ Chan nước hầm lên mì, thịt vịt xé nhỏ cho dễ ăn
Ngày 20	*Cháo trắng + vẹm xanh sốt bơ tỏi + cải dún+ bí ngòi 50gr gạo 2 con vẹm 1 viên bơ 5gr 3 lá cải dún 1 khúc bí ngòi ✓ Nấu cháo theo cách trên tỉ lệ 1:5 ✓ Vẹm xanh hấp chín, băm nhỏ ✓ Đun sôi dầu ăn cho vào ít tỏi cho vàng lên. Bỏ bơ vào đun chảy. Cho vẹm vào xào, nêm 1	*Bún trộn cá chép, củ sen + mồng tơi + mướp hương + táo nghiền 50gr gạo 100gr cá chép 2 lát củ sen 5 lá mồng tơi 1 khúc mướp hương Nửa quả táo 300ml dashi ✓ Bún khô luộc chín mềm, cắt nhỏ ✓ Cá chép hấp, xé nhỏ ✓ Củ sen luộc/hấp, nghiền mịn ✓ Trộn mì, cá chép, củ sen với nước dashi ✓ Mồng tơi, mướp hương cắt nhỏ cải luộc/hấp,

	muỗng nước mắt. ✓ Bí ngòi luộc/hấp, nghiền mịn với ít nước dashi ✓ Để riêng cháo, vẹm, bí ngòi, ra từng bát	✓ Táo cắt nhỏ ✓ Để riêng mì trộn, mỏng tươi, ướp hương, táo ra từng bát
Ngày 21	*Cháo cá bơn, Khoai môn, đậu đỏ tươi, cải thảo 50gr gạo 70gr cá bơn 1 khoanh khoai môn 10 hạt đậu đỏ tươi 2 lá cải thảo ✓ Nấu cháo tỉ lệ 1:5 ✓ Khoai môn, đậu đỏ hấp chín, tán nhuyễn ✓ Cá bơn hấp chín với sả gừng, xé thịt ✓ Cải thảo cắt nhỏ, đun chín với nước dashi làm canh ✓ Để riêng cháo, cá, khoai, đậu và canh	*Mì nấu cùng tim heo, hành tây, cần tây + ớt chuông nghiền + xoài 50gr mì somen 50gr tim heo 1/3 củ hành tây 3 cọng cần tây 1/2 quả ớt chuông 1 má xoài ✓ Mì luộc chín mềm ✓ Tim heo băm nhỏ, hành tây cắt múi, cần tây cắt nhỏ. Xào chung với nhau ✓ Trộn hỗn hợp xào vào mì ✓ Ớt chuông luộc/hấp, nghiền mịn trong nước dashi ✓ Xoài cắt nhỏ ✓ Để riêng mì, ớt chuông, xoài ra từng bát
Ngày 22	*Cháo trắng + cá bớp xào + đậu rồng + rau muống cà chua+ việt quất	*Bún cà ri gà

	50gr gạo 100gr cá bớp 3 cây đậu rồng 5 cọng rau muống 3 trái cà chua bi 5 trái việt quất 200ml nước dashi ✓ Nấu cháo theo cách trên ✓ Cá bớp lọc xương lấy thịt, băm nhỏ. Xào chín ✓ Đậu rồng cắt nhỏ luộc/hấp chín ✓ Rau muống, cà chua thái nhỏ xào chung với nhau, đổ nước dashi vào làm canh ✓ Để riêng cháo, cá, đậu rồng, canh, việt quất	50gr bún khô 1 cái đùi gà chặt làm tư 1 viên cari nhật loại không cay Nửa củ cà rốt 1 củ khoai tây 1 lát bánh sandwich ✓ Bún khô luộc chín mềm, cắt nhỏ ✓ Hành tím xào thơm với dầu ăn. Cho viên cari vào xào cho tan. Rồi cho gà vào xào ✓ Đổ 500ml nước vào cùng cà rốt và hành tây cắt hạt lựu ✓ Đun đến khi thấy nước sệt lại thì tắt bếp ✓ Chan nước lên bún ✓ Bánh mì cắt nhỏ chấm với cari
Ngày 23	*Cháo Yến mạch trộn tủy bò, rau cải ngọt + canh khoai lang + sữa chua 50gr gạo 50gr tủy bò 3 lá cải ngọt Nửa củ khoai lang 100ml nước dashi 1 hũ sữa chua ✓ Nấu cháo và yến mạch với nước tỉ lệ 1:6 cho chín mềm ✓ Tủy bò hấp cách thủy với gừng	*Cháo hạt kê ướp hương + đậu Hà Lan nước dashi + thịt cua hấp + bơ 50gr gạo 5gr hạt kê ngâm qua đêm 20gr đậu hà lan 100ml nước dashi 30gr thịt cua gỡ sẵn Nửa quả bơ ✓ Hạt kê ngâm, nấu cùng với cháo cho chín mềm ✓ Ướp hương cắt lát mỏng

	và 1 thìa cp nước mắm ✓ Rau cải ngọt luộc/hấp, cắt nhỏ ✓ Khoai lang cắt nhỏ, nấu chín với nước dashi ✓ Để riêng cháo yến mạch, khoai lang, tủy bò và sữa chua ra từng bát	✓ Nấu cháo sôi, cho mướp hương khuấy và chờ sôi lại ✓ Đậu Hà Lan luộc/hấp mềm, trộn cùng nước dashi ✓ Bơ cắt nhỏ hoặc dầm với sữa đặc ✓ Để cháo, đậu Hà Lan, thịt cua, bơ ra từng bát
Ngày 24	*Cháo trắng, dầu oliu + bò xào su hào + canh bí đỏ+ chuối 50gr gạo 1 thìa cp dầu olive 50gr thịt bò ¼ củ su hào 1 khoai bí đỏ 100ml nước dashi 1 trái chuối ✓ Nấu cháo theo cách trên. Bắc xuống cho dầu oliu ✓ Thịt bò thái miếng ✓ Su hào băm nhuyễn. Đem xào với thịt bò ✓ Bí đỏ cắt nhỏ nấu chín cùng nước dashi ✓ Chuối cắt khoanh nhỏ ✓ Để riêng cháo, bò xào, canh bí đỏ, chuối ra từng bát riêng	*Cháo trắng + rau đay trộn nước dashi + khoai sọ hấp + cua đồng hấp 50gr gạo 3 nhánh rau đay 1 củ khoai sọ 100ml nước dashi 100gr cua đồng tách mai ✓ Nấu cháo theo cách trên ✓ Rau đay băm nhuyễn nấu chín với nước dashi ✓ Khoai sọ hấp chín, nghiền mịn ✓ Cua đồng xay nhuyễn, lọc qua rây với 500ml nước. Lấy nước thu được đun sôi rồi hớt thịt cua nổi lên trên bỏ vào cháo ✓ Để riêng cháo, rau đay, khoai sọ ra từng bát

Ngày 25	*Nui trộn thịt vịt, bầu, hạt điều + rau lang nghiền + sữa chua ½ bát nui 50gr thịt vịt 1 khoai bầu 2 hạt điều đã rang, giã mịn 5 ngọn rau lang 300ml nước dashi 1 hũ sữa chua ✓ Nui luộc chín mềm ✓ Thịt vịt hấp, xé nhỏ ✓ Bầu luộc/hấp, nghiền ✓ Trộn nui, thịt vịt, bầu, hạt điều, nước dashi 200ml ✓ Rau lang luộc/hấp, nghiền với nước dashi 100ml ✓ Để riêng nui, rau lang, sữa chua ra từng bát	*Cháo trứng cá lóc, tần ô, bí ngòi, đậu cúc+ rau câu 50gr gạo 50gr trứng cá lóc 5 nhánh tần ô 1 khúc bí ngòi 20 hạt đậu cúc 1 miếng rau câu ✓ Nấu cháo theo tỉ lệ 1:5 ✓ Trứng cá lóc hấp chín với gừng, tán nhỏ ✓ Tần ô, bí ngòi cắt nhỏ hấp luộc chín ✓ Đậu cúc luộc chín, rây nhuyễn với nước luộc ✓ Trộn cháo với trứng và đậu cúc ✓ Dùng riêng cháo, rau củ và rau câu
Ngày 26	*Cháo trắng + cá bơn sốt cà chua + giá đỗ + táo 50gr gạo 70gr cá bơn 1 quả cà chua 1 nắm giá đỗ 100ml nước dashi Nửa quả táo ✓ Nấu cháo theo cách trên	*Bún sườn non 50gr bún khô 4 cục sườn non 5 cục nấm rơm 3 lá rau cải Nửa củ cải trắng ✓ Bún khô luộc chín mềm, cắt nhỏ

	✓ Cá bơn hấp chín, tán nhỏ thịt ✓ Cà chua cắt múi, xào với hành tím và dầu ăn cho nát. Cho cá vào đảo đều, nêm 1 thìa cp nước mắm và ½ thìa cp đường ✓ Giá đỗ cắt nhỏ nấu chín cùng nước dashi ✓ Táo cắt nhỏ ✓ Dùng riêng từng phần cháo, cá, giá đỗ. táo	✓ Sườn non xào sơ với hành tím cho săn lại rồi đổ nước lọc 500ml ninh nhừ. Sau đó thả củ cải trắng vào đun cho ngọt nước. Nêm 1 thìa cp hạt nêm ✓ Nấm rơm, cải ngọt cắt nhỏ thả vào nồi nước dùng cho chín ✓ Chan nước dùng vào bún
Ngày 27	*Cháo đậu lăng, gà ác, bó xôi, cà rốt, hạt sen 50gr gạo 5gr đậu lăng ngâm qua đêm ½ con gà ác 5 lá bó xôi Nửa củ cà rốt 10 hạt sen ✓ Nấu gạo cùng đậu lăng theo tỉ lệ 1:5 ✓ Gà ác luộc với gừng và hạt sen cho chín. Vớt hạt sen nghiền nhuyễn, gà ác xé thịt ✓ Bó xôi, cà rốt cắt nhỏ hấp/ luộc chín trộn với ít nước hầm gà ✓ Trộn cháo với hạt sen và gà ác ✓ Để riêng cháo, bó xôi, cà rốt	*Cháo cải bó xôi, dầu oliu + su su xào thịt + cá chẻm hấp + bánh gạo 50gr gạo 3 lá cải bó xôi 1 thìa cp dầu olive Nửa củ susu 50gr thịt heo 70gr cá chẻm 1 cái bánh gạo ✓ Nấu cháo theo cách trên ✓ Cải bó xôi luộc/hấp, nghiền ✓ Trộn cháo, cải bó xôi, dầu oliu ✓ Su hào, thịt heo cắt lát nhỏ xào chung với nhau ✓ Cá chẻm hấp chín với gừng, gỡ thịt ✓ Để cháo trộn, su hào xào thịt, cá, bánh gạo ra từng bát

Ngày 28	*Cháo trắng trộn hạt điều+ chim cút chiên bơ + canh xà lách xoong 50gr gạo 2 hạt điều giã nhuyễn 1 cục bơ nhỏ 5gr 1 con chim cút 100ml nước dashi 1 nắm xà lách xoong baby ✓ Nấu cháo theo cách trên. Bắc xuống cho hạt điều ✓ Chim cút ướp 1 thìa cp nước tương, hạt nêm ✓ Đun dầu cho sôi thả bơ vào cho thơm. Cho chim cút vào chiên, lật đều 2 mặt ✓ Xà lách xoong cắt nhỏ. Đem nấu với nước cho chín ✓ Để riêng cháo, chim cút, canh xà lách xoong ra từng bát riêng	*Cháo trắng + khoai môn nước dashi + + cá trê đông chiên + rau bí 50gr gạo 1 khoai môn 100ml nước dashi 1 con cá trê vàng 5 đọt bí ✓ Nấu cháo theo cách trên ✓ Khoai môn cắt nhỏ nấu chín với nước dashi ✓ Đọt bí cắt nhỏ luộc/ hấp chín ✓ Cá trê chiên chín, gỡ thịt ✓ Để riêng cháo, khoai môn, cá trê, rau bí ra từng bát
Ngày 29	*Nui cồi sò điệp, mực, cải thìa 50gr nui 100gr cồi sò 50gr mực 5 lá cải thìa	*Mì trộn thịt heo, bông cải xanh, nấm đông cô + rau muống 50gr mì 50gr thịt heo 2 nhánh bông cải 2 tai nấm đông cô

	300gr xương heo ✓ Nui luộc chín mềm ✓ Nấu xương heo với 500ml nước lọc, nêm 1 thìa cp hạt nêm ✓ Cồi sò, mực cắt, cải thìa nhỏ xào với hành tím. Xếp lên nui ✓ Chan nước dùng lên	4 nhánh rau muống 200ml nước dashi ✓ Mì luộc chín mềm ✓ Thịt heo băm nhỏ ✓ Bông cải xanh, nấm đông cô băm nhỏ. Đem xào chung với thịt heo ✓ Trộn mì, hỗn hợp xào, nước dashi ✓ Rau muống cắt nhỏ luộc/hấp ✓ Để riêng mì trộn, rau muống ra từng bát
Ngày 30	*Cháo trắng đậu xanh + thịt gà + phô mai+ củ dền nghiền 50gr gạo 5gr hạt đậu xanh ngâm qua đêm 50gr thịt gà thịt gà Nửa củ dền 100ml nước dashi ✓ Nấu cháo và đậu xanh theo cách trên tỉ lệ 1:5 ✓ Thịt gà băm nhuyễn. Xào chín ✓ Củ dền luộc/hấp, nghiền mịn với ít nước dashi ✓ Để riêng cháo, thịt gà, củ dền ra từng bát	*Bánh canh sườn heo, tôm cải ngọt, củ cải, cà rốt 100gr bánh canh tươi 4 cục sườn heo 2 con tôm 3 lá cải ngọt Nửa củ cải đường cắt khoanh mỏng Nửa củ cà rốt cắt khoanh mỏng ✓ Bánh canh trụng qua nước sôi ✓ Đun sườn non với 500ml nước. Nước sôi cho củ cải và cà rốt vào nấu nhừ ✓ Tôm lột vỏ, bỏ chỉ lưng thả và nồi nước dùng cho chín ✓ Cải ngọt thái nhỏ bỏ vào nồi nước dùng sau cùng cho chín tới ✓ Vớt sườn tôm xếp lên bánh canh

		✓ Chan nước dùng lên bánh canh
--	--	--------------------------------

❖ **Bữa phụ**

Lợi ích	• Thể tích dạ dày của bé rất nhỏ nên lượng thực phẩm mà bé nạp vào trong các bữa chính chỉ đáp ứng 70-75% tổng nhu cầu năng lượng • Cần bổ sung thêm 25-30% năng lượng còn lại, chia đều cho 2-3 bữa phụ để có đủ năng lượng cho các hoạt động thể chất, trí tuệ trong ngày
Thời gian nên dùng	• Theo các chuyên gia dinh dưỡng, khoảng cách giữa bữa chính và bữa phụ nên là 2-3 tiếng Ví dụ: Bé ăn bữa sáng vào lúc 7 giờ, bữa trưa lúc 12h, bữa tối lúc 18h thì có 3 khung giờ chuẩn để mẹ bổ sung dinh dưỡng cho bé vào các bữa phụ: 9-10h sáng, 15-16h chiều và 20-21h tối
Thực phẩm nên dùng	• Trái cây • Sữa chua • Váng sữa...