

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 TRUYỀN THỐNG

❖ **Bữa chính**

BÉ 6 THÁNG TUỔI

Cách chế biến chung:

- **Nấu cháo trắng, bột riêng.**
- **Bột gạo là gạo đem xay nhuyễn, mẹ có thể trộn bột gạo tẻ và bột gạo nếp tăng độ sánh dẻo cho cháo, xay vừa đủ cất dùng dần.**
- **Tương tự, các loại hạt ngũ cốc và hạt dinh dưỡng như đậu xanh, đậu đen, quinoa nếu có các loại bột hữu cơ bán sẵn thì các mom nên mua để rút ngắn thời gian chế biến. Nếu không có thì chúng ta nên ngâm hạt qua đêm rồi sáng nấu cùng cháo và xay nhuyễn ra.**
- **Nước dashi (nước hầm rau củ quả) mẹ nên chuẩn bị trước và cấp đông từng phần để lấy ra nấu cháo cho có vị ngọt rau củ vì giai đoạn này không dùng gia vị.**
- **Rau củ luộc hoặc hấp, sau đó xay nhuyễn.**

(Mẹ có thể chế biến đa dạng thêm cho bé)

Món ăn	Nguyên liệu	Cách chế biến
Ngày 1 Bột ăn dặm táo và củ cải đường	✓ Nửa quả táo gọt vỏ, cắt nhỏ ✓ 1 củ cải đường, gọt vỏ, cắt nhỏ ✓ Sữa của bé	✓ Hấp củ cải khoảng 15p, sau đó thêm táo vào hấp cùng khoảng 8 phút nữa. ✓ Xay củ cải, táo kết hợp ít sữa. ✓ Trộn đều hỗn hợp khi bột sánh mịn.
Ngày 2 Bắp cải nghiền	✓ 2 lá bắp cải rửa sạch	✓ Luộc mềm bắp cải. ✓ Sau đó thái lát và cho vào máy xay nhuyễn.

Ngày 3 Bột đậu xanh, bí đỏ	✓ 15gr bột gạo ✓ 5gr bột đậu xanh (đậu xanh xay nhuyễn có bán sẵn hoặc ngâm hạt qua đêm. ✓ 2 miếng bí đỏ ✓ 1 thìa cà phê (cp) dầu ăn	✓ Trộn đều bột gạo, bột đậu xanh và 200ml nước. Hoặc nếu không có bột, mom nấu cháo kèm hạt đã ngâm cho chín rồi xay ra. ✓ Bí đỏ hấp riêng hoặc cho chung vô nồi cháo đều được. Bí đỏ sẽ cho vào sau vì nhanh chín hơn. Lấy các món trong nồi xay chung 1 lần cùng nhau. ✓ Bắc xuống, cho dầu ăn.
Ngày 4 Bột rau cải ngọt	✓ 15gr bột gạo ✓ 2 lá rau cải ✓ 1 thìa cà phê (cp) dầu ăn	✓ Trộn đều bột gạo và 150ml nước. ✓ Cháo gần chín cho rau cải vào cùng. ✓ Rau và cháo chín cùng cho vào máy xay nhuyễn. ✓ Bắc xuống, cho dầu ăn.
Ngày 5 Bột cà rốt nghiền, phô mai	✓ Nửa củ cà rốt ✓ 15gr bột gạo ✓ 1 viên phô mai nhỏ nên dùng phô mai tách muối (1 góc tư)	✓ Nấu sôi bột gạo với 150ml nước. ✓ Cà rốt hấp riêng hoặc bỏ chung với cháo nấu cùng, vì cà rốt lâu chín nên bỏ sớm vào. ✓ Cháo và cà rốt chín bỏ vào máy xay, bắc lên bếp cho sôi lại, thả phô mai vào và tắt bếp.

Ngày 6 Bột rau ngót yến mạch	✓ 15gr bột gạo ✓ 5gr bột yến mạch ✓ 5 ngọn rau ngót ✓ 1 thìa cà phê (cp) dầu ăn	✓ Nấu bột cùng yến mạch với 200gr nước sôi. ✓ Thêm rau ngót đã băm nhuyễn hoặc xay, khuấy và chờ sôi lại. ✓ Bắc xuống, cho dầu ăn.
Ngày 7 Bột bí xanh	✓ 15gr bột gạo ✓ 2 khoanh bí xanh ✓ 1 thìa cà phê (cp) dầu ăn	✓ Trộn đều bột gạo và 150ml nước nấu chín. ✓ Bí xanh hấp hoặc luộc sau đó xay nhuyễn, trộn vào bột. ✓ Bắc xuống, cho dầu ăn.
Ngày 8 Bột bó xôi hạt sen	✓ 15gr bột gạo ✓ 2 lá bó xôi và 6 hạt sen ✓ 1 thìa cà phê (cp) dầu ăn	✓ Nấu chín bột cùng 150ml nước. ✓ Hạt sen luộc trước gần chín mới cho cải bó xôi vào luộc. Xay nát hai món. Sau đó trộn vào bột. ✓ Bắc xuống, cho dầu ăn.
Ngày 9 Bột đậu đỏ, bí ngòi	✓ 15gr bột gạo ✓ 3 khoanh bí ngòi ✓ 5gr đậu đỏ ✓ Dầu ô liu 1 thìa cp	✓ Đậu ngâm qua đêm cho mềm, nấu cùng bột và 200ml nước. ✓ Bí bào vỏ, cắt nhỏ, hấp mềm. ✓ Xay nhuyễn đậu, bí ngòi cùng bột ✓ Bắc xuống, cho dầu ăn.
Ngày 10 Bột cà rốt, bắp	✓ 15gr bột gạo ✓ 1/3 trái bắp ✓ Nửa củ cà rốt	✓ Nấu chín bột cùng 150ml nước ✓ Hấp cà rốt và bắp sau đó tách hạt bắp và xay nhuyễn hai

		món. ✓ Trộn bắp cà rốt vào bột.
Ngày 11 Bột bông cải xanh phô mai	✓ 15gr bột gạo ✓ 3 nhánh bông cải ✓ ¼ phô mai tách muối	✓ Nấu bột cùng 150ml nước. ✓ Bông cải hấp chín rồi xay nhuyễn. ✓ Cho bông cải và phô mai vào nồi bột khuấy cho sôi lại. ✓ BẮc xuống, cho dầu ăn.
Ngày 12 Bột đậu đen, khoai lang	✓ 15gr bột gạo ✓ 5gr đậu đen xanh lòng ✓ Nửa củ khoai lang ✓ Dầu ô liu	✓ Hạt ngâm qua đêm cho mềm, nấu hạt cùng bột cho chín. ✓ Khoai hấp hoặc luộc chín và cho ít nước luộc xay cùng khoai vì phải có nước mới dễ xay khoai. Lúc này có thể cho bột và hạt xay cùng luôn. ✓ BẮc xuống, cho dầu ăn.
Ngày 13 Bột bí đỏ, đậu gà	✓ 15gr bột gạo ✓ 2 miếng bí đỏ ✓ 5gr đậu gà	✓ Đậu gà ngâm qua đêm cho mềm rồi nấu cùng bột và 200ml nước. ✓ Bí đỏ hấp mềm. ✓ Xay đậu, bột và bí đỏ cùng nhau cho nhuyễn.
Ngày 14 Bột cà chua đậu que	✓ 15gr bột gạo ✓ Nửa quả cà chua beef	✓ Nấu 15gr bột gạo cùng 150ml nước.

	✓ 3 cây đậu que	✓ Cà chua và đậu que hấp chín, bỏ hạt và vỏ cà chua. Xay 2 món cho nhuyễn. ✓ Trộn rau củ vào bột.
Ngày 15 Cháo khoai tây cải ngọt	✓ 20gr gạo ✓ 2 lá cải ngọt ✓ Nửa củ khoai tây ✓ 1 thìa cà phê (cp) dầu ăn ✓ Khoai tây và cải ngọt hấp cho chín và xay nhuyễn, cho ít nước sôi để xay cho dễ.	✓ Nấu gạo cùng 200ml nước cho chín, nếu bé chưa ăn được cháo lợn cợn mẹ có thể xay nhé, nhưng giai đoạn này nên cho bé ăn lợn cợn với tỉ lệ 1:10 như trên. ✓ Khoai tây và cải ngọt hấp cho chín và xay nhuyễn, cho ít nước sôi để xay cho dễ. ✓ Trộn cháo và rau củ. ✓ Bắc xuống, cho dầu ăn.
Ngày 16 Cháo đậu hà lan bắp non	✓ 20gr gạo ✓ 2 cây bắp non ✓ 15gr đậu hà lan ✓ 1 thìa cà phê (cp) dầu ăn	✓ Nấu gạo cùng 200ml nước cho chín. ✓ Luộc đậu hà lan và bắp non cho chín, xay nhuyễn cùng ít nước luộc. ✓ Trộn củ quả và cháo cùng dầu ăn.
Ngày 17 Cháo măng tây susu	✓ 20gr gạo ✓ 2 cây măng tây ✓ Nửa củ susu ✓ Dầu ăn, hành tím/ tỏi	✓ Nấu gạo cùng 200ml nước cho chín. ✓ Xào măng tây và susu với dầu và hành tím hoặc tỏi cho chín rồi xay nhuyễn.

		✓ Trộn rau củ vào cháo.
Ngày 18 Cháo su hào, đậu cúc, phô mai	✓ 20gr bột gạo ✓ Gốc tư su hào ✓ 10gr đậu cúc ✓ 1 thìa cà phê (cp) dầu ăn ✓ ¼ phô mai tách muối	✓ Nấu gạo cùng 200ml nước cho chín. ✓ Hấp su hào và đậu cúc chín mềm, sau đó xay nhuyễn. ✓ Trộn cháo, rau củ và phô mai cho sôi lại tan phô mai là được.
Ngày 19 Cháo cải thìa, hạt quinoa	✓ 15gr gạo ✓ 5gr quinoa ✓ 3 lá cải thìa ✓ 1 thìa cà phê (cp) dầu ăn	✓ Ngâm hạt quinoa qua đêm cho mềm. ✓ Nấu gạo, quinoa cùng 200ml nước cho chín. ✓ Hấp cải thìa chín rồi xay nhuyễn. ✓ Trộn rau cùng cháo và dầu ăn.
Ngày 20 Cháo cải xoăn đậu trắng	✓ 20gr gạo ✓ 3 lá cải xoăn ✓ 5gr đậu trắng tươi	✓ Nấu gạo cùng 200ml nước cho chín. ✓ Cải xoăn lấy lá thôi không lấy cọng vì xay ra xơ, hấp cải xoăn và đậu trắng cho chín rồi xay nhuyễn. ✓ Trộn rau củ vào cháo.
Ngày 21 Cháo yến mạch măng tây	✓ 20gr gạo ✓ 5gr yến mạch không cần ngâm trước	✓ Nấu gạo, yến mạch cùng 250ml nước cho chín. ✓ Măng tây xào xơ cùng tỏi băm

	✓ 3 cây măng tây ✓ 1 thìa cà phê (cp) dầu ăn	và dầu ăn cho mềm rồi xay nhuyễn ✓ Trộn chung với cháo, cho dầu ăn sau cùng sau khi tắt bếp.
Ngày 22 Cháo mồng tơ và mướp	✓ 20gr gạo ✓ 3 ngọn mồng tơ ✓ 1 khúc mướp dài khoảng 1 ngón trỏ	✓ Nấu gạo cùng 200ml nước cho chín. ✓ Ngọn mồng tơ và mướp hấp chín và xay nhuyễn. ✓ Trộn rau củ cùng cháo và tắt bếp.
Ngày 23 Cháo bắp nếp và bí ngòi, đậu hũ non	✓ 20gr gạo ✓ ½ trái bắp nếp ✓ 1 khúc bí ngòi bằng ngón trỏ ✓ 1 khoanh đậu hũ non cắt cỡ 1 đốt tay	✓ Nấu gạo cùng 200ml nước cho chín. ✓ Hấp bắp và bí ngòi cho chín, gỡ hạt bắp rồi xay nhuyễn 2 thứ ✓ Cắt đậu hũ non hạt lựu hoặc dằm nát. ✓ Trộn rau củ, đậu hũ non và cháo lại với nhau rồi tắt bếp.
Ngày 24 Cháo đọt bí và đậu cúc	✓ 20gr gạo ✓ 3 ngọn đọt bí kèm lá ✓ Nửa củ susu ✓ 1 thìa cà phê (cp) dầu ăn	✓ Trộn đều gạo và 200ml nước nấu chín. ✓ Đọt bí và susu xào cho thơm với hành tím và dầu ăn, xào 2 phút cho nước vào đun sôi lên cho mềm rau củ. Xay nhuyễn 2 món.

		✓ Cho rau củ vào cháo trộn đều lên.
Ngày 25 Cháo bánh mì súp lơ trắng, hạt sen	✓ 1 lát bánh mì sandwich ✓ 3 nhánh súp lơ ✓ 6 hạt sen	✓ Bánh mì cắt viền cứng, cắt nhỏ đun nóng với sữa của bé hoặc nước dashi. ✓ Súp lơ và hạt sen hấp chín mềm, xay nhuyễn 2 thứ. ✓ Trộn rau củ vào cháo bánh mì rồi tắt bếp.
Ngày 26 Cháo giá đỗ và cà chua	✓ 20gr gạo ✓ 2 thìa cp rau cải ngọt ✓ 1 thìa cà phê (cp) dầu ăn	✓ Nấu gạo với 200ml nước cho chín. ✓ Phi nhánh tỏi nhỏ với dầu ăn cho thơm lên, xào cà chua và giá đỗ cho mềm. Gắp vỏ cà chua ra. Xay nhuyễn 2 thứ. ✓ Trộn chung với cháo và tắt bếp.
Ngày 27 Soup cà rốt, khoai tây, phô mai rắc	✓ 5gr bột bắp ✓ 200ml nước hầm xương hoặc dashi ✓ Nửa củ cà rốt, nửa củ khoai tây	✓ Đun sôi nước dashi, thả củ vào luộc chung cho mềm. ✓ Vớt củ ra xay nhuyễn, thả lại vào nồi dashi. ✓ Hòa 5gr với chút xíu nước lạnh cho tan rồi mới đổ vào nồi soup khuấy đều tay. ✓ Múc ra chén rắc phô mai lên bề mặt soup.

Ngày 28 Cháo ý dĩ khoai môn, cải ngọt	✓ 20gr gạo ✓ 5gr hạt ý dĩ ngâm qua đêm ✓ 1 khoanh khoai môn cỡ 1 đốt tay ✓ 3 lá cải ngọt	✓ Nấu cháo, hạt ý dĩ với 250ml nước, nếu mẹ thấy hạt ý dĩ lợn cợn quá có thể xay nhỏ. ✓ Khoai môn và cải ngọt hấp chín. Xay nhuyễn. Hoặc rau cải mẹ có thể băm nát lúc còn tươi, khi nào cháo chín thả vào. ✓ Trộn cháo cùng rau củ.
Ngày 29 Soup bắp non, củ cải đường, quinoa	✓ 5gr hạt quinoa ngâm 10 phút ✓ 200ml nước dashi ✓ 5 gr bột bắp ✓ 3 trái bắp non ✓ 1 củ cải đường ✓ 1 thìa cà phê (cp) dầu ăn	✓ Đun sôi nước dashi thả hạt quinoa nấu cho chín mềm, nếu mẹ thấy quinoa lợn cợn có thể vớt ra để lát xay với rau. ✓ Củ cải đường và bắp non hấp chín rồi xay nhuyễn, thả vào nồi dashi. ✓ Bột bắp hòa với xíu nước lạnh cho tan rồi đổ từ từ vào nồi soup khuấy đều tay.
Ngày 30 Cháo lòng đỏ trứng gà ta và bí đỏ	✓ 20gr gạo ✓ 1 trái trứng gà ta lấy lòng đỏ ✓ 1 khoanh bí đỏ	✓ Nấu gạo với 200ml nước cho chín. ✓ Bí đỏ hấp rồi xay nhuyễn. ✓ Thả lòng đỏ vào nồi cháo rồi khuấy đều và sau đó thả bí đỏ vào.

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 đông**
- 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.**
- **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	*Bột thịt heo rau ngót 20 gr bột gạo 25 gr thịt nạc 5 ngọn rau ngót ✓ Cho bột vào cùng với nước vào chén khuấy tan. ✓ Rau ngót tước lá rồi rửa sạch, vò nhẹ để ăn đỡ dậm, tránh vò nát	*Cháo diêm mạch rau cải ngọt 20 gr gạo 5 gr hạt diêm mạch 3 lá rau cải ✓ Diêm mạch ngâm trong nước khoảng 30p, sau đó vo kĩ để bỏ vỏ để tránh bị đắng. Sau đó cho vào cùng gạo để nấu cháo.

	làm mất chất dinh dưỡng. Sau đó đem luộc mềm với nước và xay nhuyễn. ✓ Thịt heo nạc rửa sạch, xay nhuyễn bằng máy. Bắc nồi, xào sơ với dầu ăn, ít bơ và tỏi cho thơm. ✓ Cho thêm nước vào nồi, cho rau ngót đã xay vào khuấy đều đến khi sôi, bỏ nước bột gạo vào từ từ, khuấy đều tránh bị vón cục. Chờ đến khi nước sệt lại thì tắt bếp.	✓ Rau cải rửa sạch, đem luộc mềm. Sau đó cắt nhỏ đem xay nhuyễn. ✓ Khi cháo sôi, cho rau cải đã xay vào khuấy đều tầm 2-3 phút. Tắt bếp. ✓ Cho chút dầu ăn để tăng thêm hấp dẫn cho bé.
Ngày 2	*Cháo trứng gà bí đỏ đậu Hà Lan 20 gr gạo 1 quả trứng gà lấy lòng đỏ 1 khoai bí đỏ 5 gr đậu Hà Lan 1 muỗng cà phê dầu oliu ✓ Bí đỏ gọt vỏ, bỏ hạt, đem luộc hoặc hấp cho mềm, xay nhuyễn. ✓ Đậu Hà Lan rửa sạch nấu cùng với nước cho chín mềm, xay nhuyễn. ✓ Đánh tan lòng đỏ trứng gà. Sau khi cháo sôi, cho trứng gà đã đánh vào khuấy đều tay tránh để đóng cục, sau đó cho bí đỏ và đậu hà lan đã xay vào khuấy thêm 2-3 phút.	*Súp bắp nếp hạt sen 1 chén nước 2 khoai bắp nếp 10 hạt sen 1 muỗng cà phê dầu ăn ✓ Bắp nếp bóc vỏ và bỏ râu, rửa sạch với nước và cắt thành ba khoanh dài khoảng hai đốt ngón tay. ✓ Hạt sen rửa sạch và loại bỏ tim sen nếu là hạt sen tươi. ✓ Luộc hạt sen, bắp nếp trong nước cho chín mềm, đem xay mịn. ✓ Cho thêm chút dầu ăn.

	✓ Cho thêm chút dầu oliu. Tắt bếp.	
Ngày 3	*Cháo thịt heo, cà rốt, đậu xanh 20 gr gạo 25 gr thịt heo ½ củ cà rốt 5 gr đậu xanh ✓ Đậu xanh ngâm nước qua đêm hoặc trong nước nóng trong một tiếng, giã nhuyễn. Sau đó cho vào cùng gạo để nấu cháo. ✓ Cà rốt bào vỏ, hấp hoặc luộc mềm với nước, xay nhuyễn. ✓ Thịt heo rửa sạch, băm nhỏ hoặc xay nhuyễn. Bắc bếp, cho dầu ăn, một ít bơ và tỏi băm vào xào cho thơm. ✓ Cho cháo và cà rốt đã xay vào nồi, khuấy đều cho đến khi sôi. Tắt bếp.	*Cháo đậu đỏ thịt bò 20 gr gạo 25 gr thịt bò 5 gr đậu đỏ ✓ Đậu đỏ ngâm nước qua đêm hoặc trong nước nóng trong một tiếng, giã nhuyễn. Sau đó cho vào cùng gạo để nấu cháo. ✓ Thịt bò rửa sạch, băm nhỏ hoặc xay nhuyễn, sau đó đem đi xào sơ với dầu ăn, bơ và tỏi cho thơm. ✓ Cho cháo vào nồi khuấy cho đến khi sôi. Tắt bếp.
Ngày 4	*Bột súp lơ xanh đậu gà 3 muỗng bột gạo 2 nhánh súp lơ 5 gr đậu gà 1 muỗng cà phê dầu ăn	*Cháo sườn non rau dền mè đen 20 gr gạo 2 cục sườn non 5 ngọn rau dền 1 muỗng mè đen rang, giã mịn 1 muỗng cà phê dầu óc chó

	✓ Đậu gà ngâm nước qua đêm hoặc trong nước nóng trong một tiếng. Sau đó vớt ra, rửa sạch đồng thời loại bỏ lớp vỏ bên ngoài. Tiếp đến, đem đun với nước cho đậu nhừ. ✓ Súp lơ rửa sạch, cắt nhỏ, luộc hoặc hấp cho mềm. ✓ Cho đậu gà và súp lơ vào máy xay nhuyễn. ✓ Khuấy đều bột gạo với một chén nước. ✓ Bắc nồi lên bếp, cho bột gạo đã khuấy vào khuấy đều, khi bột sôi cho súp lơ, đậu gà vào khuấy cho đến khi sôi. ✓ Tắt bếp, cho thêm dầu ăn.	✓ Rau dền nhặt lá và ngọn, rửa sạch, đem luộc sơ với nước, sau đó xay nhuyễn. ✓ Bắc nồi lên bếp, phi thơm hành tím rồi cho sườn non vào xào chín. Cho tiếp gạo vào nấu cháo, chú ý khuấy đều để gạo không dính vào đáy nồi. ✓ Khi cháo chín cho rau dền vào nồi trên, khuấy cho sôi tầm 2-3 phút, cho thêm dầu óc chó và mè đen vào. Tắt bếp. ✓ Sườn nhừ, có thể vớt ra gỡ lấy thịt, xé nhỏ.
Ngày 5	*Cháo thịt heo rau mồng tơi 20 gr gạo 25 gr thịt heo 2 ngọn rau mồng tơi ✓ Rau mồng tơi nhặt lá, rửa sạch, đem luộc cho mềm, xay nhuyễn và rây mịn. ✓ Thịt heo rửa sạch, băm nhỏ hoặc xay nhuyễn. Bắc bếp, cho dầu ăn, một ít bơ và tỏi băm vào xào cho thơm.	*Cháo cá diêu hồng rau lang đậu đỏ 20 gr gạo 30 gr cá diêu hồng 5 gr đậu đỏ 2 ngọn rau lang ✓ Đậu đỏ ngâm nước qua đêm hoặc trong nước nóng trong một tiếng. Sau đó cho vào cùng gạo để nấu cháo. ✓ Cá diêu hồng rửa với nước, rồi đem

	✓ Cho thêm cháo và rau mồng tơi đã xay vào nồi, đun cho đến khi sôi. Tắt bếp.	hấp cho chín, sau đó gỡ xương lấy thịt, nghiền nhuyễn. ✓ Rau lang nhặt lá, rửa sạch, luộc sơ cho chín rồi xay nhuyễn. ✓ Cho cá diêu hồng, rau lang vào nồi cháo, đun đến khi sôi tầm 2-3ph. Tắt bếp. Cho thêm dầu ăn và hành phi cho thơm.
Ngày 6	*Cháo yến mạch cải thìa 20 gr gạo 5 gr yến mạch 1 cây cải thìa ✓ Yến mạch ngâm trong nước 10 phút trước khi nấu. Sau đó cho vào cùng gạo để nấu cháo. ✓ Cải thìa bỏ gốc, rửa sạch, luộc trong nước cho mềm, xay nhuyễn. ✓ Cho thêm cháo vào nồi, khuấy đều tầm 2-3ph. Tắt bếp.	*Cháo gà bắp ngọt đậu Hà Lan 20 gr gạo 25 gr thịt gà 2 khoanh bắp ngọt 5 gr đậu Hà Lan ✓ Bắp ngọt bỏ vỏ và râu, rửa sạch, cắt lấy hai khoanh khoảng hai đốt ngón tay. Tách hạt bắp và xay nhuyễn. ✓ Đậu hà lan rửa sạch với nước, luộc cho đến khi mềm và xay nhuyễn. ✓ Thịt gà rửa sạch, cắt hạt lựu hoặc xay nhuyễn. Bắc bếp, cho chút dầu ăn, bơ và tỏi vào xào cùng cho thơm. ✓ Cho thêm cháo, bắp và đậu hà lan đã xay vào nồi, khuấy đều cho đến khi sôi. Tắt bếp.

Ngày 7	*Cháo cải bó xôi cà rốt 20 gr gạo 3 lá cải bó xôi 1 củ cà rốt nhỏ ✓ Cải bó xôi rửa sạch, luộc sơ với nước cho mềm, rồi xay nhuyễn. ✓ Cà rốt gọt vỏ, rửa sạch, luộc cho mềm rồi xay nhuyễn. ✓ Khi cháo sôi, cho thêm cải bó xôi, cà rốt đã say vào khuấy đều và chờ tầm 2-3ph. Tắt bếp.	*Cháo thịt vịt đậu cô ve khoai lang 20 gr gạo 25 gr thịt vịt 4 cọng đậu cô ve 1 củ khoai lang ✓ Đậu cô ve bỏ hai đầu, rửa sạch, cắt khúc, đem luộc mềm, xay nhuyễn và rây mịn. ✓ Khoai lang gọt vỏ, rửa sạch, luộc hoặc hấp mềm, xay nhuyễn và rây mịn. ✓ Thịt vịt rửa sạch, băm nhỏ hoặc xay nhuyễn. Bắc bếp, cho dầu ăn, tỏi/hành băm vào xào cho thơm. ✓ Cho thêm cháo, đậu cove và khoai lang đã xay vào, khuấy đều cho đến khi sôi. Tắt bếp.
Ngày 8	*Nui thịt bò rau má bí đỏ 25 gr nui 25 gr thịt bò 2 nhúm rau má 1 khoanh bí đỏ ✓ Nấu nui cho mềm, vớt ra, cắt nhỏ. ✓ Rau má rửa sạch, đem luộc chín, xay nhuyễn với máy.	*Cháo đậu xanh, bí ngòi & khoai tây 20 gr gạo 5 gr đậu xanh 1 khúc bí ngòi 1 củ khoai tây ✓ Đậu xanh ngâm nước qua đêm hoặc trong nước nóng trong một tiếng, giã nhuyễn. Sau đó cho vào

	✓ Bí đỏ gọt vỏ, rửa sạch, luộc hoặc hấp mềm, nghiền nhỏ. ✓ Thịt bò rửa sạch, xay nhuyễn hoặc băm nhỏ. Xào thịt bò với ít dầu và tỏi phi cho thơm. ✓ Cho thêm nước sấp sấp mặt vào nấu sôi, cuối cùng cho rau má, bí đỏ đã xay vào khuấy đều. Chờ tầm 2-3 phút rồi tắt bếp. ✓ Cho nui vào chén, cho phần nước đã nấu lên nui.	cùng gạo để nấu cháo. ✓ Bí ngòi, khoai tây gọt vỏ, rửa sạch, đem luộc hoặc hấp mềm, xay nhuyễn bằng máy. ✓ Chờ cháo sôi, cho bí ngòi và khoai tây đã xay vào khuấy đều, chờ tầm 2-3 phút đến khi sôi lại. Tắt bếp.
Ngày 9	*Cháo tim heo đậu nành măng tây 20 gr gạo 25gr tim heo 5gr đậu nành 2 cây măng tây ✓ Đậu nành ngâm nước qua đêm hoặc trong nước nóng trong một tiếng, giã nhuyễn. Sau đó cho vào cùng gạo để nấu cháo. ✓ Măng tây rửa sạch, cắt bỏ phần gốc cứng, tước bỏ sơ già. Sau đó luộc với nước cho mềm rồi xay nhuyễn. ✓ Tim heo băm nhuyễn, xào chín với hành tím ✓ Khi cháo sôi, cho măng tây và tim heo vào khuấy đều và chờ tầm 2-3ph. Tắt bếp.	*Cháo trứng gà bí xanh cà rốt 20 gr gạo 1 lòng đỏ trứng 1 khoanh bí xanh 1 củ cà rốt nhỏ ✓ Bí xanh, cà rốt gọt vỏ, rửa sạch, đem luộc hoặc hấp mềm, xay nhuyễn bằng máy. ✓ Đánh tan lòng đỏ trứng gà. Sau khi cháo sôi, cho trứng gà đã đánh vào khuấy đều tay tránh để đóng cục, sau đó cho bí xanh và cà rốt đã xay vào khuấy thêm 2-3 phút. Tắt bếp.

Ngày 10	*Mì gà khoai lang phô mai 25 gr mì 25 gr thịt gà 1 củ khoai lang 1 viên phô mai ✓ Nấu mì chín với nước, vớt ra, cắt nhỏ. ✓ Khoai lang gọt vỏ, rửa sạch, đem luộc hoặc hấp mềm, nghiền nhuyễn và rây mịn. ✓ Thịt gà rửa sạch, băm nhỏ hoặc xay nhuyễn. Bắc bếp, cho dầu ăn, một ít bơ và hành băm vào xào cho thơm. ✓ Đến khi thịt chín mềm, cho thêm nước vào đun sôi. Tiếp đến cho gà và khoai lang vào khuấy đến khi sôi lại tầm 2-3ph. Tắt bếp. ✓ Rưới hỗn hợp trên lên mì, cho phô mai vào.	*Cháo sườn heo hạt sen đậu đen 25 gr gạo 3 cục sườn heo 10 hạt sen 5 gr đậu đen ✓ Đậu đen ngâm nước qua đêm hoặc trong nước nóng trong một tiếng, gĩa nhuyễn. Sau đó cho vào cùng gạo để nấu cháo. ✓ Hạt sen rửa sạch và loại bỏ tim sen nếu là hạt sen tươi. Nấu với nước cho mềm rồi xay nhuyễn bằng máy. ✓ Sườn mua về chặt thành khúc nhỏ vừa ăn, rửa sạch với nước muối, sau đó hoặc chần qua nước sôi trong 2-3 phút cho sạch mùi hôi. Vớt ra, rửa lại. ✓ Tiếp đến, cho sườn vào nồi, hầm chung với nước trong khoảng 1 tiếng, đến khi nhừ, vớt ra gỡ thịt. ✓ Chờ đến khi cháo sôi, cho hạt sen đã xay và sườn vào khuấy đều. Tắt bếp. ✓ Cho thêm dầu ăn.

Ngày 11	*Cháo bí đỏ đậu xanh 20 gr gạo 1 khoai bí đỏ 5 gr đậu xanh ✓ Đậu xanh ngâm nước qua đêm hoặc trong nước nóng trong một tiếng, giã nhuyễn. Sau đó cho vào cùng gạo để nấu cháo. ✓ Bí đỏ gọt vỏ, bỏ phần ruột, sau đó rửa sạch, cắt khúc, đem luộc hoặc hấp cho mềm, xay nhuyễn bằng máy. ✓ Chờ cháo sôi, cho bí đỏ đã xay vào nồi khuấy đều tầm 2-3ph. Tắt bếp.	*Cháo cá diêu hồng cà chua 20 gr gạo 30 gr cá diêu hồng 1 quả cà chua ✓ Cá rửa sạch, đem hấp hoặc luộc chín. Sau khi để nguội, lọc xương lấy thịt. ✓ Cà chua rửa sạch, bỏ hạt, luộc mềm, sau đó vớt bỏ vỏ, xay nhuyễn. ✓ Khi cháo sôi, cho cá và cà chua đã xay vào khuấy đều, chờ tầm 2-3ph thì tắt bếp. ✓ Cho thêm hành phi và dầu ăn để cháo thêm thơm.
Ngày 12	*Cháo đậu nành, rau ngót 20 gr gạo 4 ngọn rau ngót 5 gr đậu nành ✓ Rau ngót nhặt lá, rửa sạch, vo nhẹ, sau đó luộc với nước cho chín và xay nhuyễn. ✓ Đậu nành nên ngâm nước qua đêm, giã nhuyễn. Sau đó cho vào cùng gạo để nấu cháo. ✓ Đợi khi cháo sôi, cho rau ngót đã xay vào khuấy và chờ tầm 2-3ph	*Cháo thịt gà su hào đậu đỏ 20 gr gạo 25 gr thịt gà 1/3 củ su hào 5 gr đậu đỏ ✓ Đậu đỏ ngâm nước qua đêm hoặc trong nước nóng trong một tiếng, giã nhuyễn. Sau đó cho vào cùng gạo để nấu cháo. ✓ Bí đỏ, su hào gọt vỏ, rửa sạch, đem luộc hoặc hấp mềm, xay nhuyễn bằng máy.

	đến khi sôi lại. Tắt bếp.	✓ Thịt gà rửa sạch bằng nước muối để khử mùi hôi, xay nhuyễn bằng máy. Bật bếp, cho thịt gà vào xào cùng dầu ăn, một ít bơ và tỏi băm cho thơm. ✓ Cho thêm cháo và hỗn hợp bí đỏ, su hào đã xay vào nồi, khuấy đều chờ đến khi sôi lại. Tắt bếp.
Ngày 13	*Cháo hạt diêm mạch bông cải xanh, cá basa 20 gr gạo 30gr cá basa 5 gr hạt diêm mạch 2 nhánh bông cải xanh ✓ Bông cải xanh rửa sạch, cắt bỏ phần gốc cứng, đem luộc hoặc hấp mềm, xay nhuyễn bằng máy. ✓ Diêm mạch ngâm trong nước khoảng 30p, sau đó vo kĩ để bỏ vỏ để tránh bị đắng. Sau đó cho vào cùng gạo để nấu cháo. ✓ Cá basa hấp chín với gừng, tán nhỏ thịt ✓ Khi cháo sôi, cho thêm bông cải xanh đã xay và cá vào khuấy tầm 2-3ph. Tắt bếp.	*Nui thịt heo bông thiên lý 25 gr nui 25 gr thịt heo 4 bông thiên lý ✓ Nấu nui với nước cho chín mềm, vớt ra, cắt nhỏ. ✓ Bông thiên lý rửa sạch, băm nhỏ. ✓ Thịt heo rửa sạch, băm nhỏ hoặc xay nhuyễn. Bắc bếp, cho dầu ăn, một ít hành băm vào xào cho thơm. ✓ Tiếp đến cho bông thiên lý vào xào đều cho chín, cho thêm nước vào đun sôi. Tắt bếp. ✓ Cho nui vào chén, cho phần nước đã nấu lên trên.

Ngày 14	*Cháo rau ngót đậu ngự 20 gr gạo 3 ngọn rau ngót 5 gr đậu ngự ✓ Rau ngót nhặt lá, rửa sạch, vò nhẹ. Đem rau ngót luộc trong nước cho mềm, rồi xay nhuyễn. ✓ Đậu ngự ngâm nước ấm cho đến khi đậu nở mềm vỏ, bóc vỏ, rửa lại với nước. Cho gạo vào cùng với đậu ngự để nấu cháo. ✓ Khi cháo sôi, thêm rau ngót đã xay vào khuấy đều và chờ tầm 2-3ph đến khi sôi lại. Tắt bếp. ✓ Cho thêm dầu ăn hoặc dầu ôliu.	*Cháo thịt bò bông hẹ đậu xanh 20 gr gạo 25 gr thịt bò 5 nhánh hẹ nhỏ 5 gr đậu xanh ✓ Đậu xanh ngâm nước qua đêm hoặc trong nước nóng trong một tiếng, giã nhuyễn. Sau đó cho vào cùng gạo để nấu cháo. ✓ Bông hẹ rửa sạch, cắt khúc, đem luộc cho mềm, xay nhuyễn. ✓ Thịt bò rửa sạch, băm nhỏ hoặc xay nhuyễn. Xào sơ thịt bò với dầu ăn, tỏi băm cho thơm. ✓ Cho thêm cháo và bông hẹ đã xay vào nồi, khuấy đều cho đến khi sôi. Tắt bếp.
Ngày 15	*Cháo yến mạch, cà rốt, củ cải 25 gr yến mạch ½ củ cà rốt hoặc 1 củ cà rốt nhỏ ½ củ cải ✓ Cà rốt, củ cải gọt vỏ, rửa sạch, luộc sơ cho mềm rồi băm hoặc xay nhuyễn. ✓ Yến mạch rửa sạch, chờ nước sôi thì cho vào cùng gạo để nấu cháo.	*Cháo cá diêu hồng, xà lách xoong, bí đỏ 20 gr gạo 30 gr cá diêu hồng 2 nhúm xà lách xoong 1 khoanh bí đỏ ✓ Cá diêu hồng rửa sạch, đem hấp hoặc luộc chín. Sau khi để nguội, lọc xương lấy thịt. ✓ Bí đỏ gọt vỏ, rửa sạch, đem luộc

	✓ Khi cháo sôi, cho cà rốt và củ cải đã xay vào khuấy tầm 2-3ph. Tắt bếp. ✓ Cho thêm chút dầu ăn.	hoặc hấp chín, tán nhuyễn. ✓ Xà lách xoong rửa sạch, luộc với nước cho mềm, xay nhuyễn. ✓ Chờ cháo sôi, thêm cá diêu hồng, bí đỏ, xà lách xoong vào khuấy và chờ tầm 2-3ph đến khi cháo sôi lại. Tắt bếp. ✓ Cho thêm hành phi và chút dầu ăn để cháo thêm thơm.
Ngày 16	*Mì, trứng gà, đậu Hà Lan, khoai tây 25 gr mì 1 lòng đỏ trứng 5 gr đậu Hà Lan 1 củ khoai tây ✓ Nấu mì với nước cho chín mềm, vớt ra, cắt nhỏ. ✓ Đánh tan lòng đỏ trứng gà. ✓ Khoai tây gọt vỏ, rửa sạch. ✓ Cho đậu Hà lan và khoai tây vào nước nấu cho đến khi chín mềm, nghiền nhuyễn. Trộn lòng đỏ trứng vào rau củ chiên lên, dầm nát. ✓ Đặt hỗn hợp chiên lên mì ✓ Tắt bếp, cho dầu ăn.	*Cháo cải dún đậu đỏ, cá lóc 20 gr gạo 30gr cá lóc 3 lá cải dún 5 gr đậu đỏ ✓ Cải dún rửa sạch, băm nhỏ. ✓ Cá lóc hấp với gừng cho chín, gỡ thịt, tán nhỏ ✓ Đậu đỏ ngâm nước qua đêm hoặc trong nước nóng trong một tiếng, giã nhuyễn. Sau đó cho vào cùng gạo để nấu cháo. ✓ Khi cháo sôi, cho thêm cải dún, cá vào khuấy và chờ đến khi sôi lại. Tắt bếp. ✓ Cho thêm dầu ăn.

Ngày 17	*Cháo yến mạch, đậu lăng, phô mai 25 gr yến mạch 5 gr đậu lăng 1 viên phô mai ✓ Đậu lăng ngâm qua đêm hoặc trong nước nóng trước một tiếng, giã nhuyễn. ✓ Yến mạch thì cũng cần ngâm với nước ấm cho mềm ra để có thể rút ngắn thời gian làm chín. ✓ Trộn yến mạch và đậu đỏ với nước đun đến khi sôi thì hạ nhỏ lửa. Chờ tầm 10ph thì tắt bếp. ✓ Cho phô mai vào nồi khuấy tan.	*Cháo thịt gà đậu đen rau ngót 20 gr gạo 25 gr thịt gà 5 gr đậu đen 2 ngọn rau ngót ✓ Rau ngót nhặt lá, rửa sạch, luộc sơ với nước cho mềm rồi xay nhuyễn. ✓ Đậu đen ngâm nước qua đêm hoặc trong nước nóng trong một tiếng, giã nhuyễn. Sau đó cho vào cùng gạo để nấu cháo. ✓ Thịt gà rửa sạch, băm hoặc xay nhuyễn, sau đó xào sơ trên bếp với dầu ăn, hành băm cho thơm. ✓ Cho thêm cháo và rau ngót đã xay vào khuấy đều và chờ sôi lại. Tắt bếp.
Ngày 18	*Cháo trứng gà non rau muống đậu ngự 25 gr gạo 2 quả trứng gà non 2 ngọn rau muống 5 gr đậu ngự 1 thìa cp dầu olive ✓ Đậu ngự ngâm nước ấm cho đến khi đậu nở mềm vỏ, bóc vỏ, rửa	*Cháo mè đen cải ngọt 20 gr gạo 5 gr mè đen 4 ngọn rau cải ngọt 1 thìa cp dầu olive ✓ Rau cải ngọt rửa sạch, luộc mềm trong nước rồi xay nhuyễn. ✓ Ngâm mè đen trong nước, sau đó giã nhuyễn. Tiếp đến cho mè đen,

	lại với nước, giã nhuyễn. Nấu cháo với đậu ngự cho chín mềm, sau đó nghiền nhuyễn. ✓ Trứng gà non luộc chín, tán nhỏ. ✓ Rau muống nhặt lá và ngọn, rửa sạch, đem băm nhuyễn ✓ Nấu cháo sôi, thêm trứng gà non, rau muống vào khuấy và chờ đến khi sôi lại. ✓ Bắc xuống, cho dầu ăn.	gạo và nước vào nồi để nấu cháo. ✓ Chờ đến khi cháo sôi, cho rau cải ngọt vào khuấy đều và chờ tầm 2-3ph. Tắt bếp. ✓ Cho thêm chút dầu ăn.
Ngày 19	*Cháo thịt vịt đậu xanh đậu cô ve 20 gr gạo 25 gr thịt vịt 3 cọng đậu cô ve 5 gr đậu xanh ✓ Đậu cô ve bỏ hai đầu, rửa sạch, cắt khúc, luộc trong nước cho mềm, xay nhuyễn. ✓ Đậu xanh ngâm nước qua đêm hoặc trong nước nóng trong một tiếng, giã nhuyễn. Sau đó cho vào cùng gạo để nấu cháo. ✓ Thịt vịt xát muối để khử mùi hôi, rửa sạch, đem băm hoặc xay nhuyễn. Cho lên bếp, xào với dầu ăn và tỏi băm cho thơm. ✓ Cho thêm cháo và đậu cove đã xay vào khuấy và chờ sôi lại tầm	*Nui cà rốt bắp ngọt 25 gr nui 200ml nước dashi 3 khoanh bắp ngọt 1 củ cà rốt nhỏ 5gr phô mai rắc cháo ✓ Nấu nui với nước cho chín mềm, vớt ra và cắt nhỏ. ✓ Bắp ngọt bỏ vỏ và râu, rửa sạch, gỡ hạt, cà rốt cắt nhỏ xay nhuyễn 2 món. ✓ Cho cà rốt, bắp ngọt vào nước cho chín mềm. Tiếp cho nui và tắt bếp. Rắc phô mai lên bề mặt

	2-3ph. Tắt bếp.	
Ngày 20	*Cháo gà đậu xanh, cà rốt 20 gr gạo 25 gr thịt gà 5 gr đậu xanh 1 củ cà rốt nhỏ ✓ Cà rốt gọt vỏ, rửa sạch, đem luộc hoặc hấp mềm, nghiền nhuyễn hoặc xay. ✓ Đậu xanh ngâm nước qua đêm hoặc trong nước nóng trong một tiếng, giã nhuyễn. Sau đó cho vào cùng gạo để nấu cháo. ✓ Thịt gà rửa sạch, cắt hạt lựu hoặc xay nhuyễn. Bắc bếp, cho chút dầu ăn, bơ và tỏi vào xào cùng cho thơm. ✓ Cho thêm cháo và cà rốt đã xay vào khuấy và chờ đến khi sôi tầm 2-3ph thì tắt bếp.	*Cháo rau lang đậu trắng 20 gr gạo 3 ngọn rau lang 5 gr đậu trắng khô 1 thìa cp dầu olive ✓ Rau lang rửa sạch, nhặt lá, cắt nhỏ, đem luộc mềm rồi xay nhuyễn bằng máy. ✓ Đậu trắng ngâm nước qua đêm hoặc trong nước nóng trong một tiếng, giã nhuyễn. Sau đó cho vào cùng gạo để nấu cháo. ✓ Chờ đến khi cháo sôi, thêm rau lang đã xay vào khuấy và chờ tầm 2-3ph. Tắt bếp. ✓ Cho thêm chút dầu ăn.
Ngày 21	*Cháo sườn non rau dền, cà rốt 20 gr gạo 2 cục sườn non 2 cọng rau dền 1 củ cà rốt nhỏ	*Cháo đậu cúc bí đỏ 20 gr gạo 1 khoai bí đỏ 10 gr đậu cúc tươi 1 thìa cp dầu olive

	✓ Rau dền rửa sạch, lấy phần ngọn và lá. Luộc sơ cho mềm, xay nhuyễn bằng máy. ✓ Cà rốt gọt vỏ, rửa sạch, cắt miếng vừa ăn. Đem luộc hoặc hấp cho mềm và xay nhuyễn. ✓ Bắc nồi lên bếp, phi thơm hành tím rồi cho sườn non vào xào chín. Cho tiếp gạo vào nấu cháo, chú ý khuấy đều để gạo không dính vào đáy nồi. ✓ Khi cháo chín cho rau dền và cà rốt vào nồi trên, khuấy cho sôi tầm 2-3 phút, cho thêm dầu ăn vào. Tắt bếp. ✓ Sườn nhừ, có thể vớt ra gỡ lấy thịt, xé nhỏ.	✓ Bí đỏ gọt vỏ, rửa sạch, bỏ ruột. Sau đó đem bí đỏ và đậu cúc luộc hoặc hấp cho mềm, xay nhuyễn và rây mịn. ✓ Khi cháo sôi, thêm bí đỏ đậu cúc đã xay trên vào khuấy cho đến khi sôi lại tầm 2-3ph thì tắt bếp. ✓ Cho thêm chút dầu ăn.
Ngày 22	*Bún cá diêu hồng rau muống 25 gr bún khô 30 gr cá diêu hồng 3 cọng rau muống 1 muỗng cà phê dầu oliu ✓ Bún luộc trong nước cho chín mềm, vớt ra và cắt nhỏ. ✓ Cá diêu hồng rửa sạch, đem hấp hoặc luộc chín. Sau khi để nguội, lọc xương lấy thịt. ✓ Rau muống nhặt lá, rửa sạch, băm nhỏ và đem luộc sơ cho	*Cháo thịt heo củ cải, đậu xanh 20 gr gạo 25 gr thịt heo ½ củ cải 5 gr đậu xanh 1 muỗng cà phê dầu ăn ✓ Củ cải gọt vỏ, rửa sạch, đem luộc hoặc hấp mềm, xay nhuyễn và rây mịn. ✓ Đậu xanh ngâm nước qua đêm hoặc trong nước nóng trong một tiếng, giã nhuyễn. Sau đó cho vào

	mềm. ✓ Bắt bếp, cho cá và rau vào xào cùng dầu ăn, một ít bơ và hành băm, đổ thêm nước sấp sấp vào nấu sôi. Sau đó cho bún và tắt bếp.	cùng gạo để nấu cháo. ✓ Thịt heo rửa sạch, băm nhỏ hoặc xay nhuyễn. Bắt bếp, cho dầu ăn, một ít bơ và tỏi băm vào xào cho thơm. ✓ Cho thêm cháo và củ cải đã xay vào nồi, khuấy đều cho đến khi sôi thì tắt bếp.
Ngày 23	*Cháo bắp nếp đậu nành 20 gr gạo 5 gr đậu nành 2 khoai bắp nếp 1 viên phô mai ✓ Đậu nành ngâm nước qua đêm hoặc trong nước nóng trong một tiếng, giã nhuyễn. Sau đó cho vào cùng gạo để nấu cháo. ✓ Bắp nếp rửa sạch, bỏ râu, cắt lấy hai khoai khoảng hai đốt ngón tay, đem luộc hoặc hấp chín, xay nhuyễn. ✓ Chờ khi cháo sôi, thêm bắp nếp vào khuấy và chờ 2-3ph đến khi sôi lại thì tắt bếp. ✓ Cho phô mai vào.	*Cháo thịt bò bí xanh cải kale 20 gr gạo 25 gr thịt bò 1 khoai bí xanh 2 lá cải kale 1 muỗng cà phê dầu ăn ✓ Bí xanh và cải kale đem luộc hoặc hấp mềm, xay nhuyễn bằng máy. ✓ Thịt bò rửa sạch, băm nhỏ hoặc xay nhuyễn, sau đó đem đi xào sơ với dầu ăn, bơ và tỏi cho thơm. ✓ Cho thêm cháo và bí xanh cải kale đã xay vào nồi khuấy tầm 2-3ph thì tắt bếp.
Ngày 24	*Cháo thịt heo bông cải xanh, đậu đỏ	*Cháo cà rốt khoai lang, cá trê

	20 gr gạo 25 gr thịt heo 2 nhánh bông cải xanh 5 gr đậu đỏ 1 muỗng cà phê dầu ăn ✓ Bông cải xanh rửa sạch, cắt miếng vừa ăn, đem luộc hoặc hấp chín, nghiền hoặc xay nhuyễn, rây mịn. ✓ Đậu đỏ ngâm nước qua đêm hoặc trong nước nóng trong một tiếng. Sau đó cho vào cùng gạo để nấu cháo. ✓ Cho thêm cháo và bông cải xanh đã xay vào nồi, khuấy đều tầm 2-3ph thì tắt bếp.	20 gr gạo 30gr cá trê ½ củ khoai lang ½ củ cà rốt ✓ Khoai lang và cà rốt gọt vỏ, rửa sạch, rồi đem luộc hoặc hấp chín, xay nhuyễn. ✓ Cá trê chiên chín, gỡ thịt ✓ Nấu cháo sôi, thêm khoai lang và cà rốt, cá trê vào khuấy đều và chờ đến khi sôi lại. Tắt bếp. ✓ Cho thêm chút dầu ăn.
Ngày 25	*Nui gà rau cải ngọt, thịt gà phô mai 25 gr nui 25 gr thịt gà 2 cọng rau cải ngọt 1 viên phô mai ✓ Nấu nui với nước cho chín mềm, vớt ra và cắt nhỏ. ✓ Rau cải ngọt nhặt lá, rửa sạch, băm nhỏ. ✓ Thịt gà rửa sạch, cắt hạt lựu hoặc	*Cháo trứng gà non khoai tây 20 gr gạo 2 quả trứng gà non ½ củ khoai tây hoặc 1 củ khoai tây nhỏ 1 muỗng cà phê dầu ăn ✓ Trứng gà non rửa sạch, nấu với nước hoặc hấp cho chín mềm, tán nhuyễn hoặc xay nhuyễn bằng máy. ✓ Khoai tây gọt vỏ, rửa sạch, đem luộc hoặc hấp chín, nghiền nhuyễn

	xay nhuyễn. Bắc bếp, cho chút dầu ăn hành vào xào cùng cho thơm. ✓ Cho thêm rau cải ngọt vào đảo cho đến khi chín mềm, tiếp đến cho nui, phô mai vào đảo và tắt bếp.	và rây mịn. ✓ Nấu cháo sôi, thêm trứng gà non và khoai tây vào khuấy đều và chờ tầm 2-3 phút đến khi sôi lại thì tắt bếp. ✓ Cho thêm chút dầu ăn.
Ngày 26	*Cháo cá diêu hồng súp lơ đậu đỏ 20 gr gạo 30 gr cá diêu hồng 2 nhánh súp lơ 5 gr đậu đỏ 1 muỗng cà phê dầu oliu ✓ Súp lơ rửa sạch, cắt khúc vừa ăn, sau đó luộc hoặc hấp chín, xay nhuyễn bằng máy. ✓ Đậu đỏ ngâm nước qua đêm hoặc trong nước nóng trong một tiếng. Sau đó cho vào cùng gạo để nấu cháo. ✓ Cá diêu hồng rửa sạch, đem hấp hoặc luộc chín. Sau khi để nguội, lọc xương lấy thịt. ✓ Chờ đến khi cháo sôi, thêm cá và súp lơ vào, khuấy đều và chờ tầm 2-3ph cho sôi thì tắt bếp. ✓ Cho thêm dầu ăn và hành phi để cháo thêm thơm.	*Miến lươn 25 gr miến 40gr lươn 2 lá rau cải 200ml nước dashi 1 muỗng cà phê dầu ăn ✓ Nấu miến với nước cho chín mềm, vớt ra và cắt nhỏ. ✓ Lươn hấp chín gỡ thịt ✓ Rau cải rửa sạch, băm nhỏ. ✓ Xào phần rau củ trên với lươn dầu ăn, cho nước dashi vào nấu sôi. Tiếp cho lươn và tắt bếp.

Ngày 27	*Cháo cá rô phi cải cầu vồng, hạt sen 20 gr gạo 30gr cá rô phi 2 lá cải cầu vồng 5 hạt sen ✓ Cải cầu vồng rửa sạch, hấp hoặc luộc chín, xay nhuyễn bằng máy. ✓ Cá rô phi chiên chín, gỡ thịt ✓ Chờ cháo sôi cho cải đã xay và cá vào khuấy và chờ sôi lại thì tắt bếp. ✓ Cho thêm chút dầu ăn.	*Cháo thịt bò cà chua 20 gr gạo 25 gr thịt bò 1 quả cà chua ✓ Cà chua rửa sạch, luộc sơ để dễ lột vỏ, bỏ hạt, sau đó băm nhỏ. ✓ Thịt bò rửa sạch, băm nhỏ hoặc xay nhuyễn. ✓ Đem thịt bò và cà chua xào chung với ít dầu ăn và tỏi băm. ✓ Cho thêm cháo vào, đun đến khi sôi thì tắt bếp.
Ngày 28	*Cháo tim heo, đậu lăng cà rốt cải ngồng 20 gr gạo 25gr tim heo 1 củ cà rốt nhỏ 5 gr đậu lăng ngâm qua đêm ✓ Cà rốt và cải ngồng rửa sạch, sau đó luộc hoặc hấp mềm, xay nhuyễn bằng máy. ✓ Tim heo băm nhuyễn xào với hành, dầu ăn ✓ Đậu lăng rửa kĩ với nước, giã nhuyễn, cho vào trong nước cùng với gạo để nấu cháo.	*Cháo sườn non rau má 20 gr gạo 2 cục sườn non 2 nhúm rau má ✓ Rau má rửa sạch đem xay nhuyễn, rây mịn. ✓ Sườn rửa sạch với nước muối, sau đó hoặc chần qua nước sôi trong 2-3 phút cho sạch mùi hôi. Vớt ra, rửa lại. ✓ Bắc nồi lên bếp, phi thơm hành tím rồi cho sườn non vào xào chín. Cho tiếp gạo vào nấu cháo, chú ý khuấy đều để gạo không dính vào đáy nồi.

	✓ Chờ đến khi sôi, cà rốt đã xay và tim vào khuấy và chờ tầm 2-3ph đến khi sôi lại thì tắt bếp. ✓ Cho thêm chút dầu ăn.	✓ Khi cháo chín cho rau má vào nồi trên, khuấy cho sôi tầm 2-3 phút, cho thêm dầu ăn và tắt bếp. ✓ Sườn nhừ, có thể vớt ra gỡ lấy thịt, xé nhỏ.
Ngày 29	*Mì thịt vịt bắp cải 25 gr mì 25 gr thịt vịt 2 lá bắp cải ✓ Nấu mì với nước cho chín mềm, vớt ra và cắt nhỏ. ✓ Thịt vịt xát muối để khử mùi hôi, rửa sạch, đem băm hoặc xay nhuyễn. ✓ Bắp cải rửa sạch, băm nhỏ. ✓ Xào thịt vịt và bắp cải cùng với dầu ăn, hành băm cho thơm, tiếp đến cho nước vào nấu đến khi sôi, cuối cùng cho mì vào và tắt bếp.	*Cháo diêm mạch bí xanh 20 gr gạo 5 gr diêm mạch 1/2 quả bí xanh ✓ Bí xanh gọt vỏ, rửa sạch, cắt khúc, đem luộc hoặc hấp mềm, xay nhuyễn bằng máy. ✓ Diêm mạch ngâm trong nước khoảng 30', sau đó vo kĩ để bỏ vỏ để tránh bị đắng. Sau đó cho vào cùng gạo để nấu cháo. ✓ Chờ đến khi cháo sôi, cho thêm bí xanh đã xay vào khuấy đều và chờ tầm 2-3ph thì tắt bếp. ✓ Cho thêm chút dầu ăn.
Ngày 30	*Cháo thịt heo su hào, đậu xanh 20 gr gạo 30 gr thịt heo 1/3 củ su hào 5 gr đậu xanh	*Cháo cá diêu hồng, cà chua, bó xôi 20 gr gạo 30gr cá diêu hồng 2 quả cà chua cam 3 lá bó xôi

✓ Đậu xanh ngâm nước qua đêm hoặc trong nước nóng trong một tiếng, giã nhuyễn. Sau đó cho vào cùng gạo để nấu cháo. ✓ Su hào gọt vỏ, rửa sạch, cắt khúc, đem luộc hoặc hấp mềm, xay nhuyễn. ✓ Thịt heo rửa sạch, băm nhỏ hoặc xay nhuyễn. Bắc bếp, cho dầu ăn, một ít bơ và tỏi băm vào xào cho thơm. ✓ Cho thịt heo và su hào đã chế biến vào nồi cháo, khuấy đều. Tắt bếp.	✓ Bó xôi, cà chua rửa sạch, trụng với nước sôi cho chín, vớt ra xay nhuyễn. ✓ Cá diêu hồng hấp chín với gừng rồi gỡ thịt ✓ Cho rau củ đã xay và cá vào nồi cháo, khuấy đều đến khi sôi lại. Tắt bếp.
---	--

3. 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 đông**
- Một vài loại **Cá Nước Ngọt:** Diêu Hồng, Cá Lóc, Cá rô Phi, Cá Basa, Cá Trê, Cá Chép, Cá Chẻm và Cá Hồi.
- Bồ câu, gà ác.
- Dùng được các loại rau củ quả hạt, ngoại trừ nấm rơm, củ dền.

Cách chế biến chung:

- Nấu cháo trắng riêng tỉ lệ **1:7 (1 gạo:7 nước)**.
- Rau củ luộc hoặc hấp, sau đó xay nhuyễn.
- 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.
- Thực phẩm đạm: thịt, cá luộc/hấp/xào.

(Mẹ có thể chế biến đa dạng thêm cho bé)

Thời gian	Món 1	Món 2
Ngày 1	*Cháo tôm bắp ngọt đậu đỏ 25 gr gạo 2 con tôm 5 gr đậu đỏ 2 khoanh bắp ngọt ✓ Bắp ngọt bỏ vỏ và râu bắp, cắt khoanh nhỏ, tách hạt, luộc với	*Cháo diêm mạch rau muống, cá chẻm 25 gr gạo 30gr cá chẻm 10 gr diêm mạch 2 ngọn rau muống ✓ Rau muống nhặt lá và ngọn, rửa

	nước cho mềm rồi xay nhuyễn. ✓ Đậu đỏ ngâm nước qua đêm hoặc trong nước nóng trong một tiếng, giã nhuyễn. Sau đó cho vào cùng gạo để nấu cháo. ✓ Tôm bỏ đầu, bóc vỏ, rửa sạch với nước và băm nhuyễn. Sau đó, xào tôm với ít dầu ăn và tỏi cho thơm. ✓ Cho thêm cháo và bắp ngọt vào nồi, khuấy đều cho đến khi sôi thì tắt bếp.	sạch, đem luộc chín, xay nhuyễn. ✓ Cá chẻm hấp chín với gừng, gỡ thịt, tán nhỏ ✓ Diêm mạch ngâm trong nước khoảng bốn tiếng, sau đó vo kĩ để bỏ vỏ để tránh bị đắng. Sau đó cho vào cùng gạo để nấu cháo. ✓ Khi cháo chín, cho rau muống, cá chẻm vào khuấy và chờ đến khi sôi lại. ✓ Tắt bếp. Cho thêm chút dầu ăn.
Ngày 2	*Cháo đậu gà cải dún cà rốt 25 gr gạo 5 gr đậu gà 2 lá cải dún ½ củ cà rốt ✓ Cải dún rửa sạch, cắt nhỏ, luộc với nước và xay nhuyễn. ✓ Cà rốt gọt vỏ, rửa sạch, cắt khúc, đem luộc hoặc hấp cho mềm, rồi xay nhuyễn. ✓ Đậu gà ngâm nước qua đêm hoặc trong nước nóng trong một tiếng. Sau đó vớt ra, rửa sạch đồng thời loại bỏ lớp vỏ bên ngoài giã nhuyễn, cho gạo và đậu vào nấu cháo. ✓ Cháo chín thêm cải dún, cà rốt	*Nui cá lóc hoa thiên lý đậu đỏ 25 gr nui 30 gr cá lóc 5 gr đậu đỏ 5 bông hoa thiên lý ✓ Nấu nui với nước cho chín mềm, vớt ra và cắt nhỏ. ✓ Cá lóc rửa sạch với muối để khử mùi, lọc xương xé nhỏ thịt. ✓ Đậu đỏ ngâm nước qua đêm hoặc trong nước nóng trong một tiếng cho mềm. ✓ Hoa thiên lý băm nhỏ ✓ Cho dầu ăn và hành phi vào, xào cá, đậu đỏ, hoa thiên lý đến khi mềm, thì cho nước vào nấu sôi. Tiếp cho nui và tắt bếp.

	đã xay vào khuấy và chờ sôi kĩ lại thì tắt bếp. ✓ Cho thêm chút dầu ăn.	
Ngày 3	*Cháo đậu lăng bông cải, thịt dê 25gr gạo 30gr thịt dê 5 gr đậu lăng 2 nhánh bông cải ✓ Bông cải xanh rửa sạch, cắt bỏ phần gốc cứng, đem luộc hoặc hấp mềm, xay nhuyễn. ✓ Đậu lăng ngâm nước qua đêm hoặc trong nước nóng trong một tiếng, giã nhuyễn. Sau đó cho vào cùng gạo để nấu cháo. ✓ Thịt dê rửa với rượu trắng cho sạch và bớt mùi. Băm nhỏ xào thơm với hành ✓ Khi cháo sôi cho bông cải, thịt dê vào khuấy đến khi sôi lại. ✓ Tắt bếp, cho dầu ăn.	*Cháo cá hồi đậu đen súp lơ trắng 25 gr gạo 30 gr cá hồi 5 gr đậu đen 2 nhánh súp lơ trắng ✓ Cá hồi rửa sạch với muối để khử mùi tanh, để ráo nước, sau đó lóc xương lấy thịt, xé nhỏ hoặc băm nhuyễn. ✓ Súp lơ rửa sạch, cắt khúc vừa ăn, sau đó luộc hoặc hấp chín, xay nhuyễn bằng máy. ✓ Đậu đen ngâm nước qua đêm hoặc trong nước nóng trong một tiếng. Sau đó cho vào cùng gạo để nấu cháo. ✓ Khi cháo chín, cho cá hồi và súp lơ khuấy và chờ 2-3 phút đến khi mềm. ✓ Tắt bếp. Cho thêm dầu ăn và hành phi cho thơm.
Ngày 4	*Cháo đậu ngự rau cải ngọt	*Cháo sườn non, đậu trắng & khoai tây

	25 gr gạo 5 gr đậu ngự 3 lá rau cải ✓ Rau cải rửa sạch đem luộc xong cắt nhỏ xay nhuyễn. ✓ Đậu ngự ngâm nước ấm cho đến khi đậu nở mềm vỏ, bóc vỏ, giã nhuyễn. Cho gạo vào cùng với đậu ngự để nấu cháo. ✓ Chờ cháo chín thêm rau cải khuấy và chờ 2-3 phút đến khi sôi lại. ✓ Tắt bếp, cho dầu ăn	25 gr gạo 3 cục sườn non 10 hạt đậu trắng 1 củ khoai tây ✓ Đậu trắng, khoai tây gọt vỏ, rửa sạch, đem luộc hoặc hấp cho mềm, xay nhuyễn. ✓ Bắc nồi lên bếp, phi thơm hành tím rồi cho sườn non vào xào chín. Cho tiếp gạo vào nấu cháo, chú ý khuấy đều để gạo không dính vào đáy nồi. ✓ Khi cháo chín cho củ dền và khoai tây đã xay vào nồi trên, khuấy cho sôi tầm 2-3 phút, cho thêm dầu ăn vào. Tắt bếp. ✓ Sườn nhừ, có thể vớt ra gỡ lấy thịt, xé nhỏ.
Ngày 5	*Cháo bắp ngọt su su 25 gr gạo 2 khoanh bắp ngọt ½ trái su su ✓ Bắp ngọt bỏ vỏ và râu, rửa sạch, cắt lấy hai khoanh khoảng hai đốt ngón tay. Tách hạt bắp, luộc với nước và xay nhuyễn. ✓ Su su bào vỏ, rửa sạch, đem luộc hoặc hấp cho mềm, rồi xay	*Mì thịt bò câu đậu phộng đỏ giá đỗ 25 gr mì ½ con bò câu 5 gr đậu phộng 1 nắm giá đỗ ✓ Mì luộc chín mềm, vớt ra và cắt nhỏ ✓ Đậu phộng ngâm nước qua đêm hoặc trong nước nóng trong một tiếng cho mềm. Gĩa nhuyễn

	nhuyễn. ✓ Khi cháo chín, thêm bắp ngọt, su su khuấy và chờ 2-3 phút đến khi sôi lại. ✓ Tắt bếp, cho dầu ăn.	✓ Giá đỗ nhặt bỏ rễ và đầu đen, rửa sạch. ✓ Thịt bồ câu làm sạch lông, rửa sạch, lọc riêng thịt chim với xương, sau đó băm nhuyễn. Đem xào sơ với ít dầu ăn và hành cho thơm. ✓ Tiếp đến cho đậu phộng, giá đỗ vào xào cùng. Cho nước vào nấu đến khi sôi, thì cho tiếp cho mì và tắt bếp.
Ngày 6	*Cháo gà khoai lang phô mai 25 gr gạo 30 gr thịt gà ½ củ khoai lang 1 viên phô mai ✓ Khoai lang gọt vỏ, rửa sạch, luộc hoặc hấp mềm, xay nhuyễn. ✓ Thịt gà rửa sạch, băm nhỏ hoặc xay nhuyễn. Bắc bếp, cho dầu ăn, một ít bơ và tỏi băm vào xào cho thơm. ✓ Cho thêm cháo và khoai lang đã xay vào khuấy, tầm 2-3ph đến khi cháo sôi thì tắt bếp. ✓ Cho phô mai vào.	*Cháo hạt kê rau ngót 25 gr gạo 5 gr đậu lăng 2 ngọn rau ngót ✓ Rau ngót tước lá rồi rửa sạch, vò nhẹ để ăn đỡ dặng, tránh vò nát làm mất chất dinh dưỡng. Sau đó đem luộc mềm với nước và xay nhuyễn. ✓ Hạt kê rửa kĩ, ngâm với nước 1 tiếng cho mềm, giã nhuyễn. Sau đó cho vào trong nước cùng với gạo để nấu cháo. ✓ Cháo chín, thêm rau ngót đã xay vào khuấy 2-3 phút. ✓ Tắt bếp, cho dầu ăn.
Ngày 7	*Cháo cá lăng đậu nành, bí đỏ	*Nui thịt heo đậu Hà Lan

	25 gr gạo 30 gr cá lăng 1 khoai bí đỏ 5 gr đậu nành ✓ Bí đỏ gọt vỏ, bỏ hạt, đem luộc hoặc hấp cho mềm, xay nhuyễn. ✓ Cá lăng rửa sạch với muối, để ráo nước, hấp với gừng để khử bớt mùi. Sau đó lọc xương lấy thịt, giã hoặc nghiền nhuyễn. ✓ Đậu nành ngâm nước qua đêm hoặc trong nước nóng trong một tiếng, giã nhuyễn. Sau đó cho vào cùng gạo để nấu cháo. ✓ Chờ cháo chín, thêm cá lăng, bí đỏ đã xay khuấy và chờ 2-3ph đến sôi kĩ lại. ✓ Tắt bếp, cho dầu ăn và ít hành phi vào cho thơm.	25 gr nui 200ml nước dashi 30 gr thịt heo 10 gr đậu Hà Lan ✓ Nui luộc chín mềm, vớt ra và cắt nhỏ. ✓ Đậu Hà lan rửa sạch nấu cùng với nước cho chín mềm, xay nhuyễn. ✓ Thịt heo rửa sạch, băm nhỏ hoặc xay nhuyễn. Bắc bếp, cho dầu ăn, hành băm vào xào cho thơm. ✓ Nấu nước dùng sôi lên, thêm thịt heo, đậu Hà Lan vào đun sôi, bỏ nui vào tắt bếp.
Ngày 8	*Bún thịt vịt su hào, bó xôi 25 gr bún khô 30 gr thịt vịt ½ củ su hào 3 lá cải bó xôi ✓ Bún luộc chín mềm, vớt ra và cắt nhỏ. ✓ Su hào rửa sạch, cắt nhỏ, luộc mềm.	*Cháo cải dún, bắp non phô mai 25 gr gạo 3 lá cải dún 2 trái bắp non 1 viên phô mai ✓ Bắp non rửa sạch, đem luộc với nước rồi xay nhuyễn. ✓ Cải dún rửa sạch, luộc chín rồi xay nhuyễn.

	✓ Thịt vịt xát muối để khử mùi hôi, rửa sạch, đem băm hoặc xay nhuyễn. Cho lên bếp, xào với dầu ăn, tỏi băm cho thơm. ✓ Cho su hào vào xào cùng, rồi cho nước vào nấu chín. Tiếp cho bún và tắt bếp.	✓ Chờ cháo chín, thêm hỗn hợp rau vào khuấy và chờ sôi kĩ lại. ✓ Bắc xuống, cho phô mai vào.
Ngày 9	*Nui trứng non, cà rốt, khoai tây, bắp mỳ 25 gr nui 2 trái trứng non ½ trái cà rốt ½ củ khoai tây 1/3 bắp mỳ ✓ Nui luộc chín mềm, vớt ra và cắt nhỏ ✓ Trứng gà non luộc hoặc hấp chín, tán hoặc xay nhuyễn. ✓ Cà rốt, khoai tây gọt vỏ, bắp tách hạt luộc với nước, rồi xay nhuyễn. ✓ Xào trứng và hỗn hợp rau, cho ít nước cho sệt. ✓ Cho nui vào chén, đổ phần hỗn hợp xào lên phía trên.	*Cháo đậu đỏ măng tây, thịt bò 25 gr gạo 5 gr đậu đỏ 3 cọng măng tây 30gr thịt bò 1 thìa cp dầu ăn olive ✓ Măng tây rửa sạch, cắt bỏ phần gốc cứng, tước bỏ sơ già. Sau đó luộc với nước cho mềm rồi xay nhuyễn. ✓ Đậu đỏ ngâm nước qua đêm hoặc trong nước nóng trong một tiếng, giã nhuyễn. Sau đó cho vào cùng gạo để nấu cháo. ✓ Thịt bò băm nhuyễn xào với măng tây ✓ Chờ cháo chín, thêm măng tây thịt bò đã xay vào khuấy 2-3ph đến khi sôi. ✓ Tắt bếp, cho dầu ăn.

Ngày 10	*Cháo cá tầm bông cải bắp nếp 25gr gạo 30 gr cá tầm 2 khoai bắp nếp 2 nhánh bông cải ✓ Bắp bỏ vỏ và râu, rửa sạch, cắt lấy hai khoai khoảng hai đốt ngón tay. Tách hạt bắp, luộc với nước cho mềm và xay nhuyễn. ✓ Bông cải xanh rửa sạch, cắt bỏ phần gốc cứng, đem luộc hoặc hấp mềm, xay nhuyễn. ✓ Cá tầm rửa sạch, hấp với ít gừng để khử bớt mùi. Tiếp đến lọc xương lấy thịt, rồi băm nhuyễn. ✓ Khuấy đều bột gạo với nước, cho từ từ vào nồi, khuấy đều tránh bị vón cục, tiếp đến cá tầm vào khuấy. ✓ Khi bột sôi cho bông cải, bắp ngọt vào khuấy 2-3ph cho chín. ✓ Tắt bếp, cho dầu ăn và ít hành phi cho thơm.	*Cháo diêm mạch, rau má, bí đỏ 25 gr gạo 5 gr hạt diêm mạch 1 nắm rau má 1 khoai bí đỏ ✓ Rau má rửa sạch đem xay nhuyễn, rây mịn. ✓ Bí đỏ gọt vỏ, bỏ hạt, đem luộc hoặc hấp cho mềm, xay nhuyễn. ✓ Diêm mạch ngâm trong nước khoảng bốn tiếng, sau đó vo kĩ để bỏ vỏ để tránh bị đắng. Sau đó cho vào cùng gạo để nấu cháo. ✓ Khi cháo chín, thêm rau má, bí đỏ khuấy và chờ 2-3ph đến khi sôi lại. ✓ Tắt bếp, cho dầu ăn
Ngày 11	*Cháo đậu tim gà xanh rau mồng tơi 25 gr gạo 5 gr đậu xanh	*Mì tôm cà chua, cải ngọt 25 gr mì 2 con tôm

	2 ngọn rau mồng tơi 3 quả tim gà ✓ Rau mồng tơi nhặt lá, rửa sạch, đem luộc cho mềm rồi xay nhuyễn. ✓ Đậu xanh ngâm nước qua đêm hoặc trong nước nóng trong một tiếng, giã nhuyễn. Sau đó cho vào cùng gạo để nấu cháo. ✓ Tim gà băm nhỏ, xào với hành tím ✓ Chờ cháo chín, thêm rau mồng tơi, tim gà vào khuấy và chờ 2-3ph. ✓ Tắt bếp, cho dầu ăn.	1 trái cà chua 2 lá cải ngọt ✓ Mì luộc chín mềm, vớt ra và cắt nhỏ, ✓ Tôm bỏ đầu, bóc vỏ, rửa sạch với nước và băm nhuyễn. Sau đó, xào tôm với ít dầu ăn và tỏi cho thơm. ✓ Cà chua bỏ hạt, rửa sạch và cắt nhỏ. Rau cải băm nhỏ ✓ Cho ít dầu ăn và tỏi, xào tôm và cà chua, cải ngọt với ít nước cho sệt. Tiếp đến cho mì và đảo đều. Vớt vỏ cà chua và tắt bếp.
Ngày 12	*Cháo thịt cừu, bí ngòi, đậu đỏ 25 gr gạo 30 gr thịt cừu ½ trái bí ngòi 5 gr đậu đỏ ✓ Bí ngòi gọt vỏ, rửa sạch, sau đó đem hấp cho mềm, rồi xay nhuyễn. ✓ Thịt cừu rửa sạch, hấp cùng với ít gừng và tỏi phi để khử bớt mùi, xay nhuyễn. ✓ Đậu đỏ ngâm nước qua đêm hoặc trong nước nóng trong một	*Cháo củ su su, khoai môn cá rô phi 25 gr gạo 1 củ susu 1 khoanh khoai môn 30gr cá rô phi 1 thìa cp dầu olive ✓ Củ susu, khoai môn gọt vỏ, rửa sạch, luộc cho chín, rồi xay nhuyễn. ✓ Cá rô phi hấp với gừng, gỡ thịt, tán nhỏ ✓ Chờ đến khi cháo sôi, thêm củ susu, khoai môn, cá khuấy và chờ 2-3ph

	tiếng, giã nhuyễn. Sau đó cho vào cùng gạo để nấu cháo. ✓ Chờ đến khi cháo chín, thêm thịt cừu và bí ngòi đã xay khuấy và chờ 2-3ph đến khi sôi lại. ✓ Tắt bếp, cho dầu ăn.	cho đến hơi sôi lại. ✓ Tắt bếp, cho dầu ăn.
Ngày 13	*Cháo cá chép bắp cải tím 25gr gạo 30 gr cá chép 2 lá bắp cải tím ✓ Bắp cải tím rửa sạch, cắt sợi, đem luộc sơ cho mềm rồi xay nhuyễn. ✓ Cá chép rửa sạch với muối để khử mùi tanh, để ráo nước. Sau đó đem hấp hoặc luộc chín. Sau khi để nguội, lọc xương lấy thịt, xé sợi. ✓ Nấu cháo chín, cho cá và rau vào khuấy đều ✓ Tắt bếp, cho dầu ăn và hành phi vào cho thơm.	*Cháo lươn, hoa thiên lý, cà rốt, hạt gai dầu 25gr gạo 5 gr gai dầu 1 nhánh nghệ nhỏ 40gr lươn cắt khúc 10gr hoa thiên lý Nửa củ cà rốt ✓ Hoa thiên lý và cà rốt luộc với nước cho mềm rồi xay nhuyễn. ✓ Lươn xào với 1 nhánh nghệ cà hành tím cho chín, Gỡ thịt ✓ Nấu cháo chín, thêm lươn, rau củ khuấy và chờ sôi kĩ lại ✓ Tắt bếp, cho hạt gai dầu
Ngày 14	*Nui cá hồi củ cải bắp ngọt 25 gr nui 30 gr cá hồi 1/2 củ cải	*Cháo yến mạch gà ác, đậu đỏ, phô mai 25 gr yến mạch 5 gr đậu đỏ

	2 khoai bắp ngọt ✓ Nui luộc chín mềm, vớt và cắt nhỏ. ✓ Củ cải gọt vỏ, rửa sạch, luộc sơ cho mềm rồi băm nhỏ. ✓ Bắp ngọt bỏ vỏ và râu, rửa sạch, cắt lấy hai khoanh khoảng hai đốt ngón tay. Tách hạt bắp và băm nhuyễn. ✓ Cá hồi rửa sạch với muối để khử mùi tanh, để ráo nước, sau đó lóc xương lấy thịt, xé nhỏ hoặc băm nhuyễn. ✓ Xào cá với dầu ăn và ít hành cho thơm, sau đó cho hỗn hợp sau trên vào xào chung đến khi chín mềm, cho nước vào nấu sôi. Tiếp cho nui và tắt bếp.	1 viên phô mai ✓ Đậu đỏ ngâm nước qua đêm hoặc trong nước nóng trong một tiếng. Gĩa nhuyễn ✓ Yến mạch ngâm trong nước 10 phút trước khi nấu. Sau đó, trộn yến mạch với 150ml nước. Đem nấu sôi, thêm đậu đỏ vào nấu đến khi chín. ✓ Gà ác hấp với gừng, xé nhỏ thịt, bỏ vào hỗn hợp cháo ✓ Tắt bếp. Cho thêm phô mai.
Ngày 15	*Cháo sườn non ớt chuông, bí xanh 25 gr gạo 3 cục sườn non ½ trái ớt chuông 1 khoai bí xanh ✓ Ớt chuông bỏ ruột, rửa sạch, luộc với nước cho mềm rồi xay nhuyễn. ✓ Bí xanh gọt vỏ, rửa sạch, đem	*Cháo đậu đen bồ câu, bắp non, khoai mật 30 gr gạo ½ con bồ câu 3 trái bắp non 5 gr đậu đen ✓ Bắp non, khoai mật rửa sạch, đem luộc với nước rồi xay nhuyễn. ✓ Đậu đen ngâm nước qua đêm hoặc trong nước nóng trong một tiếng,

	luộc hoặc hấp mềm, rồi xay nhuyễn. ✓ Sườn mua về chặt thành khúc nhỏ vừa ăn, rửa sạch với nước muối, sau đó hoặc chần qua nước sôi trong 2-3 phút cho sạch mùi hôi. Vớt ra, rửa lại. ✓ Bắc nồi lên bếp, phi thơm hành tím rồi cho sườn non vào xào chín. Cho tiếp gạo và nước vào nấu cháo, chú ý khuấy đều để gạo không dính vào đáy nồi. ✓ Khi cháo chín cho ớt chuông và bí xanh đã xay vào nồi trên, khuấy cho sôi tầm 2-3 phút, cho thêm dầu ăn vào. Tắt bếp. ✓ Sườn nhừ, có thể vớt ra gỡ lấy thịt, xé nhỏ.	giã nhuyễn. Sau đó cho vào cùng gạo để nấu cháo. ✓ Bỏ câu hấp chín với gừng, gỡ thịt xào sơ với hành tím ✓ Chờ cháo sôi, thêm bắp non, khoai mì và bỏ câu vào khuấy và chờ 2-3ph cho sôi lại.
Ngày 16	*Cháo cá lóc đậu nành rau má 25 gr gạo 30 gr cá lóc 5 gr đậu nành 1 nắm rau má ✓ Rau má rửa sạch đem xay nhuyễn, rây mịn. ✓ Cá lóc rửa sạch với muối để khử mùi, rồi đem hấp chín với ít gừng cắt lát. Chờ nguội thì lọc xương lấy thịt và xé nhỏ hoặc nghiền nhuyễn.	*Cháo đậu lăng bí đỏ, cá trê đồng 25 gr gạo 1 con cá trê đồng nhỏ 1 khoai bí đỏ 5 gr đậu lăng ✓ Bí đỏ gọt vỏ, bỏ hạt, đem luộc hoặc hấp cho mềm, xay nhuyễn. ✓ Đậu lăng rửa kĩ, ngâm với nước 1 tiếng cho mềm, giã nhuyễn. Sau đó cho vào trong nước cùng với gạo để nấu cháo. ✓ Cá trê chiên giòn chín, gỡ thịt

	✓ Đậu nành ngâm nước qua đêm hoặc trong nước nóng trong một tiếng. Sau đó cho vào cùng gạo để nấu cháo. ✓ Chờ cháo chín, thêm cá và rau má khuấy và chờ 2-3ph cho sôi lại. ✓ Tắt bếp, cho dầu ăn và ít hành phi cho thơm.	✓ Chờ cháo chín thì cho bí đỏ, cá trê đã xay vào khuấy đều tầm 2-3ph cho sôi.
Ngày 17	*Cháo chim cút khoai lang, rau muống 25 gr gạo 1 con chim 1 lát bơ ½ củ khoai lang 5 ngọn rau muống ✓ Chim cúc rửa sạch, bỏ phần nội tạng. Đem chiên 2 mặt với bơ, gỡ thịt, băm nhuyễn ✓ Khoai lang, rau muống luộc/hấp chín mang ra nghiền nhuyễn ✓ Nấu cháo sôi, thêm khoai lang, rau muống, chim cúc vào khuấy đều và chờ đến khi sôi lại. ✓ Tắt bếp, cho dầu ăn.	*Cháo rau cải kale, bí ngòi, cá diêu hồng 25 gr gạo 3 cây cải kale 1 khoanh bí ngòi ✓ Rau cải kale tước lá rồi rửa sạch, vò nhẹ để ăn đỡ dậm, tránh vò nát làm mất chất dinh dưỡng. Sau đó đem luộc mềm với nước và xay nhuyễn. ✓ Bí ngòi rửa sạch, đem luộc hoặc hấp cho mềm, xay nhuyễn. ✓ Cá diêu hồng hấp chín với gừng rồi gỡ thịt ✓ Chờ cháo chín thì thêm rau, bí ngòi, cá đã xay, khuấy đều và chờ sôi 2-3ph. ✓ Tắt bếp, cho dầu ăn.

Ngày 18	*Nui lơn củ năng bí đỏ 25 gr nui 30 gr lơn 1 khoai bí đỏ 1 củ năng ✓ Nui luộc chín mềm, vớt và cắt nhỏ. ✓ Bí đỏ, củ năng gọt vỏ, bỏ ruột, rửa sạch rồi đem luộc hoặc hấp mềm, sau đó xay nhuyễn. ✓ Lơon rửa sạch, lóc bỏ phần xương lưng rồi đem hấp chín, xé hoặc băm nhỏ. ✓ Xào lơn và hỗn hợp rau củ với ít nước cho sệt. Tiếp cho nui vào đảo đều đến khi sôi thì tắt bếp.	*Cháo bí xanh, đậu nành 25 gr gạo 5 gr đậu nành ½ trái bí xanh ✓ Bí xanh gọt vỏ, rửa sạch, đem luộc hoặc hấp mềm, rồi xay nhuyễn. ✓ Đậu nành nên ngâm nước qua đêm. Sau đó cho vào cùng gạo để nấu cháo. ✓ Chờ đến khi cháo chín, thêm bí xanh đã xay khuấy đều tầm 2-3ph. ✓ Tắt bếp, cho dầu ăn.
Ngày 19	*Cháo cá chẽm đậu đen su su, cải cầu vồng 25 gr gạo 30 gr cá chẽm 5 gr đậu đen ½ trái su su ✓ Đậu đen ngâm nước qua đêm hoặc trong nước nóng trong một tiếng, giã nhuyễn. Sau đó cho vào cùng gạo để nấu cháo. ✓ Su su bào vỏ, cải cầu vồng rửa	*Mì spaghetti thịt bò 25 gr mì 30gr thịt bò 1 quả cà chua 2 muỗng cp tương cà hữu cơ ✓ Mỳ luộc chín mềm, vớt và cắt nhỏ. ✓ Cà chua cắt múi, thịt bò băm nhuyễn xào chung với tỏi, chút bơ cho chín và cà chua nát ra, cho tương cà vào.

	sạch, đem luộc hoặc hấp cho mềm, rồi xay nhuyễn. ✓ Cá chẻm rửa sạch, lọc xương lấy thịt, băm nhỏ hoặc xay nhuyễn. Đem xào sơ với dầu ăn và hành cho thơm. ✓ Cho thêm cháo và su su, rau cải đã xay vào nồi, khuấy đều và chờ sôi thì tắt bếp.	✓ Trộn sốt vào mì.
Ngày 20	*Cháo trứng gà đậu cô ve 25 gr gạo 1 quả trứng gà 4 cây đậu cô ve ✓ Đậu cô ve bỏ hai đầu, rửa sạch, cắt khúc, đem luộc mềm, xay nhuyễn. ✓ Đánh tan lòng đỏ trứng gà. Sau khi cháo sôi, cho trứng gà đã đánh vào khuấy đều tay tránh để đóng cục, sau đó cho đậu cô ve đã xay vào khuấy thêm 2-3 phút. ✓ Tắt bếp, cho dầu ăn.	*Cháo bí xanh, thịt heo, phô mai 25 gr gạo 1 khoai bí xanh 30gr thịt heo 1 viên phô mai ✓ Bí xanh gọt vỏ, rửa sạch, sau đó đem hấp cho mềm, rồi xay nhuyễn. ✓ Thịt heo băm nhuyễn xào chín với hành tím ✓ Chờ cháo sôi, thêm bí và thịt, phô mai vào khuấy và chờ tầm 2-3ph.
Ngày 21	*Cháo cá chép đậu cúc bông cải baby 25 gr gạo	* Cháo cà rốt, rau bó xôi, thịt gà 25 gr gạo ½ củ cà rốt

	30 gr cá chép 5 gr đậu cúc 2 nhánh bông cải baby ✓ Bông cải xanh, đậu cúc đem luộc hoặc hấp mềm, xay nhuyễn. ✓ Cá chép rửa sạch với muối để khử mùi tanh, để ráo, hấp hoặc luộc chín. Sau khi để nguội, lọc xương lấy thịt, xé sợi. ✓ Chờ đến khi cháo sôi, thêm cá chép và bông cải, đậu cúc đã xay vào khuấy và chờ 2-3ph đến khi sôi lại. ✓ Tắt bếp. Cho thêm dầu ăn và hành phi cho thơm.	3 cọng bó xôi 30 gr thịt gà ✓ Cải bó xôi, cà rốt rửa sạch, luộc sơ với nước cho mềm, rồi xay nhuyễn. ✓ Thịt gà băm nhuyễn, xào với hành tím ✓ Chờ cháo chín, thêm cà rốt, rau bó xôi, thịt gà vào khuấy và chờ sôi kĩ lại.
Ngày 22	*Cháo cá tầm đậu đỏ rau muống 25 gr gạo 30 gr cá tầm 5 gr đậu đỏ 2 ngọn rau muống ✓ Đậu đỏ ngâm nước qua đêm hoặc trong nước nóng trong một tiếng, giã nhuyễn. Sau đó cho vào cùng gạo để nấu cháo. ✓ Rau muống nhặt lá và ngọn, rửa sạch, đem luộc chín, xay nhuyễn và rây mịn.	* Soup táo và củ cải đường Nửa quả táo 1 củ cải đường Sữa của bé ✓ Táo và củ cải gọt vỏ, rửa sạch, cắt nhỏ. Hấp củ cải khoảng 15p, sau đó thêm táo vào hấp cùng khoảng 8 phút nữa. ✓ Xay nhuyễn hỗn củ cải, táo kết hợp ít sữa. ✓ Trộn đều hỗn hợp khi bột sánh mịn.

	✓ Cá tầm rửa sạch, lọc xương lấy thịt, rồi băm nhuyễn. Dem xào sơ với dầu ăn và hành phi cho thơm. ✓ Cho thêm cháo và rau muống đã xay vào khuấy tầm 2-3ph đến khi sôi. ✓ Tắt bếp. Cho thêm dầu ăn.	
Ngày 23	*Cháo trứng gà bắp ngọt, rau ngót 25 gr gạo 1 trái trứng gà 2 khoanh bắp ngọt 2 ngọn rau ngót ✓ Rau ngót nhặt lá, rửa sạch, vo nhẹ, sau đó luộc với nước cho chín và xay nhuyễn. ✓ Bắp ngọt bỏ vỏ và râu, rửa sạch, cắt lấy hai khoanh khoảng hai đốt ngón tay. Tách hạt bắp và xay nhuyễn. ✓ Đánh tan lòng đỏ trứng gà. Sau khi cháo sôi, cho trứng gà đã đánh vào khuấy đều tay tránh để đóng cục, sau đó cho bắp ngọt và rau ngót đã xay vào khuấy thêm 2-3 phút. ✓ Tắt bếp. Cho thêm dầu ăn.	*Cháo đậu xanh rau má, cá lóc 25 gr gạo 30gr cá lóc 1 nắm rau má 5 gr đậu xanh ✓ Rau má rửa sạch đem xay nhuyễn, rây mịn. ✓ Cá lóc hấp chín với gừng, gỡ thịt, tán nhỏ ✓ Đậu xanh ngâm nước qua đêm hoặc trong nước nóng trong một tiếng, giã nhuyễn. Sau đó cho vào cùng gạo để nấu cháo. ✓ Chờ cháo chín, rau má, cá lóc vào khuấy và chờ 2-3ph cho sôi lại. ✓ Tắt bếp. Cho thêm dầu ăn.

Ngày 24	*Cháo đậu lăng thịt heo cà rốt, hành tây 25 gr gạo 30 gr thịt heo 5 gr đậu lăng ½ củ cà rốt ½ củ hành tây ✓ Đậu ngâm qua đêm, giã nhuyễn cho vào trong nước cùng với gạo để nấu cháo. ✓ Cà rốt, gọt vỏ, rửa sạch, luộc cho chín rồi xay nhuyễn. ✓ Hành tây bỏ vỏ, rửa sạch, cắt thành hạt lựu. ✓ Thịt heo rửa sạch, băm nhỏ hoặc xay nhuyễn. Bắc bếp, cho dầu ăn, một ít bơ và tỏi băm vào xào cho thơm. ✓ Chờ khi thịt săn lại thì cho hành tây vào đảo đều 2-3ph cho dậy mùi. ✓ Cho thêm cháo, cà rốt đã xay vào khuấy và chờ đến khi sôi thì tắt bếp.	*Mì cá bông lau cà chua, giá đỗ 50 gr mì 30 gr cá bông lau 1 nắm giá đỗ 1 trái cà chua ✓ Nấu mì chín với nước, vớt ra, cắt nhỏ. ✓ Cà chua rửa sạch, bỏ hạt. ✓ Giá đỗ nhặt bỏ rễ và đầu đen, rửa sạch, luộc sơ cho mềm. ✓ Cá bông lau rửa sạch với muối để khử mùi, rồi đem hấp chín với ít gừng cắt lát. Chờ nguội thì lọc xương lấy thịt và xé nhỏ ✓ Cho dầu ăn và hành vào nồi đảo đều, rồi cho cá bông lau và hỗn hợp rau trên vào xào đến khi mềm, cho thêm nước vào nồi đun sôi. Tiếp cho mì và tắt bếp.
Ngày 25	*Cháo diêm mạch, thịt bò, rau cải thìa 25 gr gạo	*Cháo bông cải xanh, bắp non 25 gr gạo

	5 gr hạt diêm mạch 30 gr thịt bò 1 cây cải thìa ✓ Diêm mạch ngâm trong nước khoảng bốn tiếng, sau đó vo kĩ để bỏ vỏ để tránh bị đắng. Sau đó cho vào cùng gạo để nấu cháo. ✓ Cải thìa bỏ gốc, rửa sạch, luộc trong nước cho mềm, xay nhuyễn. ✓ Thịt bò rửa sạch, băm nhỏ hoặc xay nhuyễn, sau đó đem đi xào sơ với dầu ăn, bơ và tỏi cho thơm. ✓ Cho thêm cháo và cải thìa đã xay vào khuấy 2-3ph cho đến khi sôi thì tắt bếp.	2 nhánh bông cải xanh 2 trái bắp non ✓ Bông cải xanh rửa sạch, cắt miếng vừa ăn, đem luộc hoặc hấp chín, xay nhuyễn. ✓ Bắp non rửa sạch, đem luộc với nước rồi xay nhuyễn. ✓ Chờ đến khi cháo sôi, thêm bắp non và bông cải xanh đã xay vào khuấy và chờ 2-3ph cho đến khi sôi lại. Tắt bếp.
Ngày 26	*Nui cá hồi su su, bí đỏ 25 gr gạo 30 gr cá hồi ½ quả su su 1 khoai bí đỏ ✓ Su su, bí đỏ bào vỏ, rửa sạch, bỏ ruột, đem luộc hoặc hấp cho mềm, rồi xay nhuyễn. ✓ Cá hồi rửa sạch với muối để khử mùi tanh, để ráo nước, sau đó	*Cháo khoai tây, rau dền, sườn non 25 gr gạo 3 cục sườn non 1 củ khoai tây 3 nhánh rau dền ✓ Khoai tây, rau dền rửa sạch, đem luộc hoặc hấp mềm, rồi xay nhuyễn. ✓ Sườn non hấp chín, gỡ thịt, băm nhuyễn

	lóc xương lấy thịt, xé nhỏ hoặc băm nhuyễn. Cho cá hồi lên bếp, xào sơ với dầu ăn và hành cho thơm. ✓ Cho thêm cháo, su su, bí đỏ đã xay vào khuấy và đến khi sôi thì tắt bếp.	✓ Chờ đến khi cháo chín, thêm khoai tây, rau dền, sườn vào khuấy đều, chờ tầm 2-3ph cho sôi lại. ✓ Tắt bếp. Cho thêm dầu ăn.
Ngày 27	*Cháo trứng non, đậu Hà Lan, cà rốt 25 gr gạo 2 quả trứng non 1/2 quả cà rốt 10 gr đậu Hà Lan ✓ Trứng gà non rửa sạch, nấu với nước hoặc hấp cho chín mềm, tán nhuyễn hoặc xay nhuyễn bằng máy. ✓ Đậu Hà Lan rửa sạch nấu cùng với nước cho chín mềm, xay nhuyễn. ✓ Cà rốt bào vỏ, hấp hoặc luộc mềm với nước, xay nhuyễn. ✓ Chờ đến khi cháo chín, thêm trứng gà non, cà rốt, đậu Hà Lan đã xay khuấy và chờ 2-3ph đến khi sôi lại. ✓ Tắt bếp. Cho thêm dầu ăn.	*Cháo đậu ngự rau ngót 25 gr gạo 5 gr đậu ngự 3 ngọn rau ngót ✓ Rau ngót nhặt lá, rửa sạch, vò nhẹ. Đem rau ngót luộc trong nước cho mềm, rồi xay nhuyễn. ✓ Đậu ngự ngâm nước ấm cho đến khi đậu nở mềm vỏ, bóc vỏ, rửa lại với nước, giã nhuyễn. Cho gạo vào cùng với đậu ngự để nấu cháo. ✓ Chờ cháo chín thì thêm rau ngót vào khuấy tầm 2-3ph. ✓ Tắt bếp. Cho thêm dầu ăn.

Ngày 28	*Cháo lươn, đậu lăng bí ngòi 25gr gạo 40gr lươn 5 gr đậu lăng 1/2 trái bí ngòi 1 thìa cp dầu olive ✓ Bí ngòi gọt vỏ, rửa sạch, sau đó đem hấp cho mềm, rồi xay nhuyễn. ✓ Lươn hấp chín với sả, gỡ thịt xé nhỏ ✓ Đậu lăng ngâm qua đêm sau đó giã nhuyễn. Trộn chung với gạo nấu cháo ✓ Bắc nồi lên bếp khuấy đều, khi bột cháo sôi cho bí ngòi, lươn vào khuấy đến khi sôi lại. ✓ Tắt bếp. Cho thêm dầu ăn.	*Cháo bồ câu củ cải bắp ngọt 25 gr gạo 1/2 con bồ câu 1/2 củ cải 2 khoanh trái bắp ngọt ✓ Bắp ngọt bỏ vỏ và râu, rửa sạch, gỡ hạt, luộc với nước cho mềm, rồi xay nhuyễn. ✓ Củ cải gọt vỏ, rửa sạch, luộc sơ cho mềm rồi băm hoặc xay nhuyễn. ✓ Bồ câu rửa sạch, lọc riêng thịt chim với xương, sau đó băm nhuyễn. Đem xào sơ với ít dầu ăn cho thơm. ✓ Cho thêm cháo, củ cải và bắp ngọt đã xay vào khuấy đều, chờ 2-3ph đến khi sôi thì tắt bếp.
Ngày 29	*Cháo tôm khoai sọ 25 gr gạo 2 con tôm 1 củ khoai sọ ✓ Khoai sọ gọt vỏ, rửa sạch, luộc hoặc hấp chín, xay nhuyễn. ✓ Tôm bỏ đầu, bóc vỏ, rửa sạch với nước và băm nhuyễn. Sau	*Cháo yến mạch, cá basa, phô mai 25 gr yến mạch 30gr cá basa 1 viên phô mai ✓ Trộn yến mạch với 150ml nước. ✓ Cá basa băm nhỏ, xào với ít hành tím cho thơm, sau đó cho vào cháo ✓ Tắt bếp. Cho phô mai vào.

	đó, xào tôm với ít dầu ăn và tỏi cho thơm. ✓ Cho thêm cháo và khoai sọ đã xay vào khuấy và chờ sôi kĩ lại. ✓ Tắt bếp, cho dầu ăn.	
Ngày 30	*Bánh canh tôm, trứng cút 25gr bánh canh khô 2 con tôm 2 trái trứng cút 250ml nước dashi 1 ít hành ngò cắt nhỏ ✓ Bánh canh luộc chín mềm với nước, cắt nhỏ ✓ Tôm băm nhỏ xào với hành tím cho thơm. ✓ Trứng cút luộc, bóc vỏ, cắt làm tư. ✓ Đun sôi nước dashi, thả bánh canh và tôm, trứng cút vào. Tắt bếp cho hành ngò vào sau cùng.	*Cháo cá chép bí ngòi 25 gr gạo 30 gr cá chép ½ trái bí ngòi ✓ Bí ngòi gọt vỏ, rửa sạch, sau đó đem hấp cho mềm, rồi xay nhuyễn. ✓ Cá chép rửa sạch với muối để khử mùi tanh, để ráo nước. Sau đó đem hấp hoặc luộc chín. Sau khi để nguội, lọc xương lấy thịt, xé sợi. ✓ Chờ cháo chín, cho cá và bí ngòi đã xay vào khuấy đều và chờ 2-3 ph đến khi sôi lại. ✓ Tắt bếp. Cho thêm hành phi và dầu ăn để cháo thêm thơm.

4. BÉ 9 THÁNG TUỔI

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

- **Thịt Heo:** Nạc thăn, Sườn Non, Tim heo
- **Thịt Bò:** Nạc Thăn
- **Thịt Gà:** Ưc gà, Đùi Gà, Trứng Gà Non, Trứng Gà Ta
- **Thịt Vịt:** Ưc vịt, Đùi Vịt
- **Lươn đồng**
- Một vài loại **Cá Nước Ngọt:** Diêu Hồng, Cá Lóc, Cá rô Phi, Cá Basa, Cá Trê... Cá Chép, Cá Chém.
- Cá biển, hải sản (hạn chế, ăn ít thử phản ứng): cá bóp, 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, hoặc mẹ có thể hầm nước xương dùng cho nền cháo đậm đà hơn.**
- **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 cá hồi bí đỏ 30 gr gạo 50 gr cá hồi 2 khoanh trái bí đỏ	*Súp thịt bò cà rốt khoai tây 50 gr thịt bò 1 trái cà rốt 1 củ khoai tây

	✓ Bí đỏ gọt vỏ, bỏ hạt, đem luộc hoặc hấp cho mềm, xay nhuyễn. ✓ Cá hồi rửa sạch với muối để khử mùi tanh, để ráo nước, sau đó lóc xương lấy thịt, xé nhỏ hoặc băm nhuyễn. Cho cá hồi lên bếp, xào sơ với dầu ăn và hành cho thơm. ✓ Cho thêm cháo và bí đỏ đã xay vào khuấy đều cho đến khi sôi thì tắt bếp.	200ml nước dashi ✓ Cà rốt, khoai tây gọt vỏ, luộc với nước cho mềm, rồi xay nhuyễn. ✓ Thịt bò rửa sạch, băm nhỏ hoặc xay nhuyễn, sau đó đem đi xào sơ với dầu ăn, bơ và tỏi cho thơm. ✓ Cho hỗn hợp rau củ dashi vào nấu cùng, khuấy đều chờ đến khi sôi thì tắt bếp.
Ngày 2	*Cháo thịt gà đậu xanh cải thìa 30 gr gạo 50 gr thịt gà 5 gr đậu xanh 1 cây cải thìa ✓ Đậu xanh ngâm nước qua đêm hoặc trong nước nóng trong một tiếng, giã nhuyễn. Sau đó đem luộc với nước cho mềm. ✓ Cải thìa bỏ gốc, rửa sạch, luộc trong nước cho mềm, xay nhuyễn. ✓ Thịt gà rửa sạch, băm nhỏ hoặc xay nhuyễn. Bắc bếp, cho dầu ăn, một ít hành băm vào xào cho thơm.	*Cháo thịt heo củ cải bắp ngọt 30 gr gạo 50 gr thịt heo ½ củ cải 3 khoanh bắp ngọt ✓ Củ cải gọt vỏ, rửa sạch, luộc sơ cho mềm rồi băm nhỏ. ✓ Bắp ngọt bỏ vỏ và râu bắp, cắt khoanh nhỏ, tách hạt, luộc với nước cho mềm rồi xay nhuyễn. ✓ Thịt heo rửa sạch, băm nhỏ hoặc xay nhuyễn. Bắc bếp, cho dầu ăn, một ít bơ và tỏi băm vào xào cho thơm. ✓ Cho thêm cháo và hỗn hợp rau đã

	✓ Cho thêm cháo và cải thìa đã xay vào nồi khuấy đều, đun đến khi sôi thì tắt bếp.	xay trên vào khuấy đều, chờ đến thì sôi thì tắt bếp.
Ngày 3	*Cháo sườn non đậu đen cải ngọt 30 gr gạo 3 cục sườn non 5 gr đậu đen 2 cây cải ngọt ✓ Rau cải ngọt nhặt lá, rửa sạch, luộc chín rồi xay nhuyễn. ✓ Đậu đen ngâm nước qua đêm hoặc trong nước nóng trong một tiếng. Sau đó cho vào cùng gạo để nấu cháo. ✓ Sườn mua về chặt thành khúc nhỏ vừa ăn, rửa sạch với nước muối, sau đó hoặc chần qua nước sôi trong 2-3 phút cho sạch mùi hôi. Vớt ra, rửa lại. ✓ Bắc nồi lên bếp, phi thơm hành tím rồi cho sườn non vào xào chín. Cho tiếp gạo vào nấu cháo, chú ý khuấy đều để gạo không dính vào đáy nồi. ✓ Khi cháo chín, cho cải ngọt vào nồi trên, khuấy cho sôi tầm 2-3 phút thì tắt bếp. ✓ Sườn nhừ, có thể vớt ra gỡ lấy	*Cháo thịt vịt rau muống 30 gr gạo 50 gr thịt vịt 3 ngọn rau muống ✓ Rau muống nhặt lá và ngọn, rửa sạch, đem luộc chín, xay nhuyễn. ✓ Thịt vịt xát muối để khử mùi hôi, rửa sạch, đem băm hoặc xay nhuyễn. Cho lên bếp, xào với dầu ăn, một ít bơ và tỏi băm cho thơm. ✓ Cho thêm cháo và rau muống đã xay vào khuấy và chờ đến khi sôi thì tắt bếp.

	thịt, xé nhỏ.	
Ngày 4	*Cháo cá lóc củ năng bí xanh 30 gr gạo 50 gr cá lóc 1 củ năng 1 khoanh bí xanh ✓ Cá lóc rửa sạch, hấp với ít gừng để khử bớt mùi. Sau đó lóc xương lấy thịt, xé nhỏ hoặc băm nhuyễn. ✓ Bí xanh, củ năng gọt vỏ, rửa sạch, luộc chín mềm, xay nhuyễn. ✓ Chờ cháo chín, thêm cá và hỗn hợp rau khuấy và chờ sôi thì tắt bếp. ✓ Cho thêm dầu ăn và hành phi.	*Cháo trứng gà bắp non, bông cải xanh 30 gr gạo 1 lòng đỏ trứng gà 2 khoanh bắp ngọt 2 nhánh bông cải xanh ✓ Bắp ngọt bỏ vỏ và râu bắp, cắt khoanh nhỏ, tách hạt, luộc với nước cho mềm rồi xay nhuyễn. ✓ Bông cải xanh rửa sạch, cắt miếng vừa ăn, đem luộc hoặc hấp chín, nghiền hoặc xay nhuyễn. ✓ Đánh tan lòng đỏ trứng gà. Sau khi cháo sôi, cho trứng gà đã đánh vào khuấy đều tay tránh để đóng cục, sau đó cho bắp ngọt và bông cải đã xay vào khuấy thêm 2-3 phút. ✓ Tắt bếp, cho dầu ăn.
Ngày 5	*Cháo cá rô đồng đậu ngự rau ngót 30 gr gạo 50gr cá rô đồng 2 thìa cp đậu ngự 3 ngọn rau ngót 1 thìa cp dầu ăn	*Cháo đậu lăng bí ngòi, cá thu 30gr gạo 30gr vá thu 5 gr đậu lăng ngâm qua đêm ½ trái bí ngòi 1 thìa cp dầu ăn ✓ Bí ngòi gọt vỏ, rửa sạch, luộc mềm

	✓ Cá rô đồng lọc xương lấy thịt, đem hấp, xé nhỏ ✓ Nấu cháo cùng đậu ngự, đem xay ✓ Rau ngót tước lá rồi rửa sạch, vò nhẹ để ăn đỡ dặng, tránh vò nát làm mất chất dinh dưỡng. Sau đó đem luộc mềm với nước và xay nhuyễn. ✓ Nấu cháo sôi lại, thêm cá rô, rau ngót khuấy và chờ sôi lại ✓ Bắc xuống, cho dầu ăn.	rồi xay nhuyễn. ✓ Cá thu chiên chín 2 mặt, gỡ thịt, tán nhỏ ✓ Đậu lăng rửa kĩ với nước giã nhuyễn ✓ Nấu cháo cùng đậu lăng ✓ Bắc nồi lên bếp khuấy đều, khi cháo sôi cho bí ngòi và cá vào khuấy đều để tránh bị vón cục, đến khi sôi lại thì tắt bếp. ✓ Cho thêm chút dầu ăn.
Ngày 6	*Cháo chim bồ câu đậu xanh 30 gr gạo 1/2 chim bồ câu 5 gr đậu xanh 5 hạt kê tử và 3 táo đỏ ✓ Thịt bồ câu làm sạch lông, rửa sạch, luộc bồ câu trong nước với táo đỏ, kê tử và ít hành tím. Lọc riêng thịt chim với xương, sau đó băm hoặc xay nhuyễn. ✓ Đậu xanh ngâm nước qua đêm hoặc trong nước nóng trong một tiếng. Sau đó đem luộc với nước cho mềm. ✓ Nấu cháo chín, thêm thịt bồ câu khuấy và chờ sôi lại thì tắt bếp. ✓ Cho thêm dầu ăn.	*Cháo tôm ớt chuông cà chua 30 gr gạo 3 con tôm 1/2 trái cà chua 1/2 trái ớt chuông ✓ Cà chua luộc sơ để dễ lột vỏ, bỏ hạt. Sau đó xay nhuyễn. ✓ Ớt chuông bỏ ruột, rửa sạch, luộc với nước mềm, xay nhuyễn. ✓ Tôm bỏ đầu, bóc vỏ, rửa sạch với nước và băm nhuyễn. Sau đó, xào tôm với ít dầu ăn và tỏi cho thơm. ✓ Cho thêm cháo và cà chua, ớt chuông vào khuấy và chờ sôi thì tắt bếp.

Ngày 7	*Cháo yến mạch, ếch, bó xôi phô mai 30 gr gạo 2 đùi ếch 5 gr yến mạch 5 gr đậu nành 1 viên phô mai ✓ Gạo trộn yến mạch nấu cháo ✓ Lóc thịt đùi ếch băm nhỏ xào sơ với hành ✓ Bò xôi băm nhỏ ✓ Cho cháo sôi lại cho ếch và bó xôi vào khuấy đều ✓ Tắt bếp. Cho phô mai vào.	*Cháo lươn khoai lang tím 30gr gạo 50 gr lươn 1 củ khoai lang tím ✓ Khoai lang tím gọt vỏ, rửa sạch, luộc hoặc hấp mềm, xay nhuyễn. ✓ Lươn rửa sạch, lóc bỏ phần xương lưng rồi đem hấp chín, xé hoặc băm nhỏ. ✓ Khuấy đều bột gạo với chén nước. ✓ Bắc nồi lên bếp khuấy đều, khi cháo sôi cho khoai tím và lươn vào khuấy đều để tránh bị vón cục, đến khi sôi lại thì tắt bếp. ✓ Cho thêm chút dầu ăn.
Ngày 8	*Cháo gà ác bí ngòi 30 gr gạo ½ con gà ác ½ trái bí ngòi ✓ Gà ác rửa sạch, bỏ phần nội tạng. Đem luộc với táo đỏ, kỳ tử và hành tím cho mềm, rồi gỡ thịt rồi băm nhỏ hoặc xay nhuyễn.	*Cháo cá chép hoa thiên lý đậu đỏ 30 gr gạo 50 gr cá chép 5 gr đậu đỏ 5 bông thiên lý ✓ Cá chép rửa sạch với muối, để ráo nước, hấp với gừng để khử bớt

	✓ Bí ngòi gọt vỏ, rửa sạch, luộc mềm rồi xay nhuyễn. ✓ Chờ cháo chín, thêm gà ác, bí ngòi khuấy và chờ sôi lại thì tắt bếp. ✓ Cho thêm dầu ăn.	mùi. Sau đó lọc xương lấy thịt, xé nhỏ. ✓ Hoa thiên lý rửa sạch, băm nhỏ hoặc xay nhuyễn. ✓ Đậu đỏ ngâm nước qua đêm hoặc trong nước nóng trong một tiếng, giã nhuyễn. Sau đó cho vào cùng gạo để nấu cháo. ✓ Chờ cháo chín, thêm cá và hoa thiên lý khuấy và chờ sôi lại thì tắt bếp. ✓ Cho thêm dầu ăn và hành phi.
Ngày 9	*Cháo diêm mạch cải thìa, gan heo 25 gr gạo 30gr gan heo 5 gr hạt diêm mạch 2 cây cải thìa ✓ Cải thìa rửa sạch, đem luộc mềm, xay nhuyễn. ✓ Gan heo băm nhuyễn xào với hành tím ✓ Diêm mạch ngâm trong nước khoảng 30p, sau đó vo kĩ để bỏ vỏ để tránh bị đắng. Sau đó cho vào cùng gạo để nấu cháo. ✓ Chờ cháo chín, cho cải thìa, gan heo vào khuấy và chờ đến khi sôi lại thì tắt bếp.	*Cháo thịt dê đậu cô ve, cà rốt, phô mai 30 gr gạo 50 gr thịt dê 5 gr đậu cô ve 1 củ cà rốt nhỏ 1 viên phô mai ✓ Cà rốt gọt vỏ, rửa sạch, sau đó luộc hoặc hấp mềm, xay nhuyễn. ✓ Đậu cô ve bỏ hai đầu, rửa sạch, luộc mềm với nước, xay nhuyễn. ✓ Thịt dê rửa sạch, xát bột gừng và rượu trắng lên thịt để khử mùi, để nghỉ 15 phút, rồi xào với dầu ăn, ít tỏi và hành tím. ✓ Cho thêm cháo và hỗn hợp rau vào khuấy và chờ đến khi sôi thì tắt bếp.

	✓ Cho thêm dầu ăn vào.	
Ngày 10	*Nui tôm cải dún, susu 50 gr nui 3 con tôm 1 cây cải dún Nửa củ susu ✓ Nui luộc chín mềm, cắt nhỏ. ✓ Cải dún, susu rửa sạch, cắt nhỏ hoặc xay nhuyễn. ✓ Tôm bỏ đầu, bóc vỏ, rửa sạch với nước và băm nhuyễn. Sau đó, xào tôm với ít dầu ăn và tỏi cho thơm. ✓ Cho thêm cải dún và susu vào xào cùng, đến khi mềm thì thêm nước và đun sôi, đến khi sôi thì tắt bếp. ✓ Cho nui vào chén, cho phần nước đã nấu lên trên.	*Cháo sườn non, củ dền 30 gr gạo 3 cục sườn non 1/2 củ dền ✓ Củ dền gọt vỏ, rửa sạch, đem luộc hoặc hấp cho mềm, xay nhuyễn. ✓ Bắc nồi lên bếp, phi thơm hành tím rồi cho sườn non vào xào chín. Cho tiếp gạo vào nấu cháo, chú ý khuấy đều để gạo không dính vào đáy nồi. ✓ Khi cháo chín cho củ dền đã xay vào nồi trên, khuấy cho sôi tầm 2-3 phút, cho thêm dầu ăn vào. Tắt bếp. ✓ Sườn nhừ, có thể vớt ra gỡ lấy thịt, xé nhỏ.
Ngày 11	*Cháo lòng đỏ trứng gà khoai lang 30 gr gạo 1 lòng đỏ trứng gà 1 củ khoai lang	*Mì cá lăng mướp đậu xanh 50gr mì 50 gr cá lăng ½ trái mướp 5 gr đậu xanh

	✓ Khoai lang gọt vỏ, rửa sạch, luộc hoặc hấp mềm, xay nhuyễn. ✓ Đánh tan lòng đỏ trứng gà. Sau khi cháo sôi, cho trứng gà đã đánh vào khuấy đều tay tránh để đóng cục, sau đó cho khoai lang đã xay vào khuấy thêm 2-3 phút. ✓ Tắt bếp, cho dầu ăn.	✓ Mì luộc chín mềm, cắt nhỏ. ✓ Cá lăng rửa sạch với muối, hấp với gừng để khử mùi, lọc xương lấy thịt và xé nhỏ. ✓ Mướp gọt vỏ, rửa sạch, xay nhuyễn. ✓ Đậu xanh ngâm nước qua đêm hoặc trong nước nóng trong một tiếng cho mềm, giã nhuyễn. Nấu chín đậu với nước, tán nhuyễn. ✓ Xào cá, mướp với chút dầu ăn. Cho thêm nước và đậu xanh vào nấu sôi, cuối cùng cho thêm mì đun tầm 2-3 phút thì tắt bếp. ✓ Cho thêm chút hành phi.
Ngày 12	*Cháo cá chép cải thảo đậu đỏ 30 gr gạo 50 gr cá chép 3 lá cải thảo 5 gr đậu đỏ ✓ Cải thảo rửa sạch với muối, luộc với nước cho mềm, xay nhuyễn. ✓ Cá chép rửa sạch, đem hấp chín với ít gừng cắt lát để khử mùi. Chờ nguội thì lọc xương lấy thịt, xé nhỏ. ✓ Đậu đỏ ngâm nước qua đêm hoặc trong nước nóng trong một tiếng, giã nhuyễn. Sau đó cho	*Nui cá hồi cà rốt cà chua 50gr nui 50 gr cá hồi 1 trái cà chua 1 củ cà rốt nhỏ ✓ Nui luộc chín mềm, cắt nhỏ ✓ Cá hồi rửa sạch, lọc xương lấy thịt và xé nhỏ. ✓ Cà chua rửa sạch, luộc sơ để dễ lột vỏ, bỏ hạt, sau đó băm nhỏ. ✓ Cà rốt gọt vỏ, rửa sạch, băm nhỏ. ✓ Xào cá với ít hành phi và dầu ăn, sau đó cho cà chua vào đảo cùng,

	vào cùng gạo để nấu cháo. ✓ Chờ cháo chín, cho cá và cải thảo vào khuấy đều và chờ đến khi sôi thì tắt bếp. ✓ Cho thêm dầu ăn và hành phi.	tiếp đến cho nước và cà rốt vào nấu sôi đến khi mềm, cuối cùng cho mì và tắt bếp.
Ngày 13	*Cháo cá chẽm rau ngót phô mai 30 gr gạo 50 gr cá chẽm 3 ngọn rau ngót 1 viên phô mai ✓ Cá chẽm rửa sạch, hấp với gừng để khử mùi, lọc xương lấy thịt và xé nhỏ. ✓ Rau ngót tước lá rồi rửa sạch, vò nhẹ để ăn đỡ dặng, tránh vò nát làm mất chất dinh dưỡng. Sau đó đem luộc mềm với nước và xay nhuyễn. ✓ Chờ cháo chín, cho cá, rau ngót vào khuấy và chờ sôi lại thì tắt bếp. ✓ Cho phô mai và ít hành phi.	*Mì thịt gà bắp ngọt măng tây 50gr mì 50 gr thịt gà 2 khoanh bắp ngọt 2 cây măng tây ✓ Mì luộc chín mềm, cắt nhỏ. ✓ Măng tây rửa sạch, cắt bỏ phần gốc cứng, tước bỏ xơ già, cắt nhỏ. ✓ Bắp ngọt bỏ vỏ và râu, rửa sạch. Tách hạt bắp và băm nhỏ. ✓ Thịt gà rửa sạch, băm nhỏ hoặc xay nhuyễn. Bắc bếp, cho dầu ăn, một ít bơ và tỏi băm vào xào cho thơm. ✓ Cho măng tây và bắp ngọt vào chung, cho thêm nước vào nấu sôi, đến khi mềm thì cho tiếp mì và tắt bếp.
Ngày 14	*Cháo yến mạch cá hồi bí đỏ 30 gr yến mạch	*Cháo bồ câu bí đỏ, hạt sen 30 gr gạo

	50 gr cá hồi 1 khoai bí đỏ ✓ Bí đỏ gọt vỏ, bỏ hạt, đem luộc hoặc hấp cho mềm, xay nhuyễn. ✓ Cá hồi rửa sạch, đem hấp chín với ít gừng cắt lát để khử mùi. Chờ nguội thì lọc xương lấy thịt, xé nhỏ. ✓ Yến mạch ngâm trong nước 10 phút trước khi nấu. Sau đó cho vào cùng gạo để nấu cháo. ✓ Chờ cháo chín, thêm cá và bí đỏ khuấy và chờ đến khi sôi lại thì tắt bếp. ✓ Cho thêm dầu ăn và hành phi.	½ chim bồ câu 1 khoai bí đỏ 5 hạt kê tử và 3 trái táo đỏ ✓ Bí đỏ gọt vỏ, bỏ hạt, đem luộc hoặc hấp cho mềm, xay nhuyễn. ✓ Thịt bồ câu làm sạch lông, rửa sạch, luộc bồ câu trong nước với táo đỏ, kỷ tử và ít hành tím. Lọc riêng thịt chim với xương, sau đó băm hoặc xay nhuyễn. ✓ Chờ cháo chín, cho bồ câu và bí đỏ vào khuấy và chờ đến khi sôi lại thì tắt bếp. ✓ Cho thêm dầu ăn.
Ngày 15	*Cháo ếch, hạt sen, cải bó xôi 30 gr gạo 2 đùi ếch 5 hạt sen 3 lá bó xôi ✓ Hạt sen, cải bó xôi rửa sạch, sau đó luộc hoặc hấp mềm, xay nhuyễn. ✓ Ếch lóc thịt, băm nhuyễn xào sơ với dầu ăn và hành tím ✓ Chờ cháo chín, thêm rau củ và ếch vào khuấy đều và chờ sôi lại	*Cháo cá tầm rau ngót 30 gr gạo 50 gr cá tầm 2 ngọn rau ngót ✓ Rau ngót tước lá rồi rửa sạch, vò nhẹ để ăn đỡ dặc, tránh vò nát làm mất chất dinh dưỡng. Sau đó đem luộc mềm với nước và xay nhuyễn. ✓ Cá tầm rửa sạch, đem hấp chín với ít gừng cắt lát để khử mùi. Chờ

	thì tắt bếp. ✓ Cho thêm dầu ăn vào.	ngươi thì lọc xương lấy thịt, xé nhỏ. ✓ Chờ cháo chín, thêm cá tầm và rau ngót vào khuấy và chờ sôi lại thì tắt bếp. ✓ Cho thêm dầu ăn và hành phi.
Ngày 16	*Cháo diêm mạch cải ngọt, óc heo 30 gr gạo 1/2 bộ óc heo 5 gr hạt diêm mạch 4 lá cải ngọt ✓ Rau cải rửa sạch, đem luộc mềm, rồi xay nhuyễn. ✓ Óc heo hấp gừng, chín đem tán nhỏ ✓ Diêm mạch ngâm trong nước khoảng 30p, sau đó vo kĩ để bỏ vỏ để tránh bị đắng. Sau đó cho vào cùng gạo để nấu cháo. ✓ Chờ cháo chín, thêm rau và óc heo vào khuấy và chờ sôi lại thì tắt bếp. ✓ Cho thêm dầu ăn vào.	*Nui thịt heo khoai lang tím 50 gr nui 50 gr thịt heo 1 củ khoai lang tím ✓ Nui luộc chín mềm ✓ Khoai lang tím gọt vỏ, rửa sạch, luộc hoặc hấp mềm, xay nhuyễn. ✓ Thịt heo rửa sạch, băm nhỏ hoặc xay nhuyễn. Bắc bếp, cho dầu ăn, tỏi băm vào xào cho thơm. ✓ Cho thêm nước vào nấu sôi. Tiếp cho nui, khoai lang tím vào đảo đến khi sôi lại thì tắt bếp.
Ngày 17	*Cháo cá diêu hồng đậu bắp 30 gr gạo 50 gr cá diêu hồng	*Cháo đậu gà cải thảo cà rốt 30 gr gạo 5 gr đậu gà

	3 cây đậu bắp ✓ Cá diêu hồng rửa sạch, đem hấp hoặc luộc chín. Chờ nguội thì lọc xương lấy thịt, xé nhỏ. ✓ Đậu bắp rửa sạch, luộc chín mềm, cắt bỏ đầu rồi băm nhỏ. ✓ Chờ cháo chín, cho thêm cá và đậu bắp vào khuấy và chờ đến khi sôi lại thì tắt bếp. ✓ Cho thêm dầu ăn và hành phi.	3 lá cải thảo 1 củ cà rốt nhỏ ✓ Cải thảo rửa sạch với muối, luộc với nước cho mềm, xay nhuyễn. ✓ Cà rốt gọt vỏ, rửa sạch, sau đó luộc hoặc hấp mềm, xay nhuyễn. ✓ Đậu gà ngâm nước qua đêm hoặc trong nước nóng trong một tiếng. Sau đó vớt ra, rửa sạch đồng thời loại bỏ lớp vỏ bên ngoài, giã nhuyễn cho gạo và nước vào nấu cháo. ✓ Chờ cháo chín, thêm cải thảo, cà rốt vào khuấy và chờ đến khi sôi lại thì tắt bếp. ✓ Cho thêm dầu ăn vào.
Ngày 18	*Cháo cá lăng hoa thiên lý đậu xanh 30 gr gạo 50 gr cá lăng 5 gr đậu xanh 5 bông thiên lý ✓ Cá lăng rửa sạch, hấp với gừng để khử bớt mùi. Sau đó lọc xương lấy thịt, nghiền nhuyễn. ✓ Hoa thiên lý rửa sạch, xay nhuyễn. ✓ Đậu xanh ngâm nước qua đêm	*Mì sườn non bí ngòi 50gr mì 3 cục sườn non ½ trái bí ngòi ✓ Mì luộc chín mềm, cắt nhỏ. ✓ Bí ngòi gọt vỏ, rửa sạch, cắt nhỏ và luộc mềm với nước. ✓ Sườn mua về chặt thành khúc nhỏ vừa ăn, rửa sạch với nước muối, sau đó hoặc chần qua nước sôi trong 2-3 phút cho sạch mùi hôi.

	hoặc trong nước nóng trong một tiếng, giã nhuyễn. Sau đó cho vào cùng gạo để nấu cháo. ✓ Chờ cháo chín, thêm cá và hoa thiên lý đã xay vào khuấy và chờ sôi lại thì tắt bếp. ✓ Cho thêm dầu ăn và hành phi.	Vớt ra, rửa lại. ✓ Bắc nồi lên bếp, cho sườn vào hầm đến khi mềm, cho bí ngòi và mì vào đun đến khi sôi thì tắt bếp. ✓ Sườn nhừ, có thể vớt ra gỡ lấy thịt, xé nhỏ. ✓ Cho thêm dầu ăn và tỏi phi.
Ngày 19	*Cháo trứng non bí đỏ 30 gr gạo 2 quả trứng non 1 khoai bí đỏ ✓ Bí đỏ gọt vỏ, bỏ hạt, đem luộc hoặc hấp cho mềm, xay nhuyễn. ✓ Trứng gà non luộc hoặc hấp chín, tán hoặc xay nhuyễn. ✓ Chờ cháo chín thêm trứng, bí đỏ vào khuấy và chờ sôi lại thì tắt bếp. ✓ Cho thêm dầu ăn.	*Cháo đậu đen rau mồng tơi, cá chẽm 30 gr gạo 50gr cá chẽm 5 gr đậu đen 2 ngọn mồng tơi ✓ Rau mồng tơi nhặt lá, rửa sạch, trần với nước, xay nhuyễn. ✓ Cá chẽm hấp chín với sả, gỡ thịt tán nhỏ ✓ Đậu đen ngâm nước qua đêm hoặc trong nước nóng trong một tiếng, giã nhuyễn. Sau đó cho vào cùng gạo để nấu cháo. ✓ Chờ cháo chín, thêm rau mồng tơi, cá chẽm vào khuấy và chờ sôi lại thì tắt bếp. ✓ Cho thêm dầu ăn.
Ngày 20	*Cháo thịt bò khoai môn, rau chum ngây	*Cháo lòng đỏ trứng gà bắp non, mướp nhật

	30 gr gạo 50 gr thịt gà 3 nhánh rau chum ngây 1/3 củ khoai môn ✓ Khoai môn gọt vỏ, rửa sạch, luộc hoặc hấp mềm, xay nhuyễn. ✓ Rau chum ngây thái nhỏ ✓ Thịt bò xào với dầu ăn, ít hành tím. ✓ Cho thêm cháo và khoai môn, chum ngây vào khuấy và chờ sôi thì tắt bếp.	30 gr gạo 1 lòng đỏ trứng gà 2 khoai bắp non ½ trái mướp nhật (lặc lè) ✓ Bắp non rửa sạch, đem luộc với nước rồi xay nhuyễn. ✓ Mướp gọt vỏ, rửa sạch, luộc chín rồi xay nhuyễn. ✓ Đánh tan lòng đỏ trứng gà. Sau khi cháo sôi, cho trứng gà đã đánh vào khuấy đều tay tránh để đóng cục, sau đó cho bắp non và mướp đắng vào khuấy thêm 2-3 phút. ✓ Tắt bếp, cho dầu ăn.
Ngày 21	*Nui chân giò củ cải, cà rốt 50gr nui 1 khoai giò heo 1 củ khoai tây Nửa củ cà rốt 1 thìa cp dầu oliu ✓ Nui luộc chín mềm, cắt nhỏ ✓ Cà rốt, khoai tây gọt vỏ, đem hầm với khoai giò heo ✓ Chan nước dùng lên nui, thịt chân giò xé nhỏ	*Cháo cá lóc đậu đỏ rau cải 30 gr gạo 50 gr cá lóc 5 gr đậu đỏ 2 cây rau cải ✓ Rau cải rửa sạch đem luộc xong cắt nhỏ xay nhuyễn. ✓ Cá lóc rửa sạch, hấp với ít gừng để khử bớt mùi. Sau đó lóc xương lấy thịt, xé nhỏ hoặc băm nhuyễn. ✓ Đậu đỏ ngâm nước qua đêm hoặc trong nước nóng trong một tiếng. Sau đó cho vào cùng gạo để nấu cháo. ✓ Chờ cháo sôi, thêm cá, rau cải vào

		khuấy và chờ 2-3 phút đến khi sôi lại thì tắt bếp. ✓ Cho thêm hành phi để cháo thêm thơm.
Ngày 22	*Cháo lươn, đậu Hà Lan, cà rốt, phô mai 30 gr gạo 50 gr lươn 10 gr Hà Lan 1 củ cà rốt nhỏ 1 viên phô mai ✓ Lươn rửa sạch, lóc bỏ phần xương lưng rồi đem hấp chín, xé hoặc băm nhỏ. ✓ Đậu Hà Lan, cà rốt rửa sạch, luộc với nước cho mềm rồi xay nhuyễn. ✓ Nấu cháo sôi, hỗn hợp rau, khuấy và chờ sôi lại thì tắt bếp. ✓ Cho lươn và phô mai lên bề mặt cháo.	*Miến lươn 50gr miến 50gr lươn 300gr xương heo Nửa củ cải trắng ✓ Miến luộc chín mềm, cắt nhỏ. ✓ Lươn lóc phi lê xào sơ với dầu ăn và hành tím. ✓ Xương heo hầm lấy nước đun trong 1 tiếng. ✓ Xếp lươn lên miến và chan nước dung.
Ngày 23	*Nui thịt bò cải dún bắp ngọt 50gr nui 50 gr thịt bò 3 lá cải dún 2 khoai bắp ngọt	*Cháo cá bớp rau ngót bí xanh 30 gr gạo 50 gr cá bớp 2 ngọn rau ngót ½ trái bí xanh

	✓ Nui luộc chín mềm, cắt nhỏ. ✓ Cải dún rửa sạch, cắt nhỏ, luộc với nước và xay nhuyễn. ✓ Bắp ngọt bỏ vỏ và râu, rửa sạch. Tách hạt bắp và băm nhỏ. ✓ Thịt bò rửa sạch, băm nhỏ hoặc xay nhuyễn, sau đó đem đi xào sơ với dầu ăn, tỏi cho thơm. ✓ Cho tiếp cải dún, bắp ngọt vào xào đến khi mềm, cho nước vào nấu chín. Tiếp cho nui và tắt bếp.	✓ Cá bóp rửa sạch, đem hấp chín với ít gừng cắt lát để khử mùi. Chờ nguội thì lọc xương lấy thịt, xé nhỏ. ✓ Rau ngót tước lá rồi rửa sạch, vò nhẹ để ăn đỡ dăm, tránh vò nát làm mất chất dinh dưỡng. Sau đó đem luộc mềm với nước và xay nhuyễn. ✓ Bí xanh gọt vỏ, rửa sạch, đem luộc hoặc hấp mềm, rồi xay nhuyễn. ✓ Chờ cháo chín, cho cá bóp và hỗn hợp rau vào khuấy và chờ đến khi sôi lại thì tắt bếp. ✓ Cho thêm dầu ăn.
Ngày 24	*Cháo cua, rau cải, đậu đỏ 30 gr gạo 30 gr thịt cua 2 cây rau cải 5 gr đậu đỏ ✓ Thịt cua hấp chín, xé nhỏ. ✓ Rau cải rửa sạch đem luộc xong cắt nhỏ xay nhuyễn. ✓ Đậu đỏ ngâm nước qua đêm hoặc trong nước nóng trong một tiếng, giã nhuyễn. Sau đó cho vào cùng gạo để nấu cháo. ✓ Khi cháo chín, thêm thịt cua, rau cải vào khuấy và chờ sôi lại thì	*Cháo đậu lăng khoai lang, trứng cá lóc 30gr gạo 50gr trứng cá lóc 5 gr đậu lăng ngâm qua đêm 1 củ khoai lang ✓ Khoai lang gọt vỏ, rửa sạch, luộc hoặc hấp mềm, xay nhuyễn. ✓ Trứng cá lóc chiên sơ với dầu olive cho thơm rồi tán nhuyễn ✓ Đậu lăng giã nhuyễn, trộn chung với cháo nấu chín. ✓ Nấu cháo ✓ Bắc nồi lên bếp khuấy đều, khi

	tắt bếp. ✓ Cho thêm chút dầu ăn.	cháo sôi cho khoai lang, trứng cá lóc vào khuấy đều để tránh bị vón cục, đến khi sôi lại thì tắt bếp. ✓ Cho thêm chút dầu ăn.
Ngày 25	*Cháo mực cà rốt cà chua 30 gr gạo 50 gr mực ½ trái cà chua 1 củ cà rốt nhỏ ✓ Cà rốt bào vỏ, rửa sạch, đem luộc hoặc hấp cho mềm, rồi xay nhuyễn. ✓ Cà chua luộc sơ để dễ lột vỏ, bỏ hạt. Sau đó xay nhuyễn. ✓ Mực lấy túi mực, rút nang, bóc da, rửa sạch, hấp chín, rồi băm nhỏ hoặc xay nhuyễn. ✓ Bắc bếp, cho dầu ăn và tỏi băm xào mực cho đến khi mềm, cho tiếp cà chua vào xào cùng. ✓ Cho thêm cháo và cà rốt vào khuấy và chờ đến khi sôi lại thì tắt bếp.	*Mì chim bồ câu đậu Hà Lan 50gr mì ½ chim bồ câu 5 gr đậu Hà Lan ✓ Mì luộc chín mềm, cắt nhỏ. ✓ Thịt bồ câu làm sạch lông, rửa sạch, lọc riêng thịt chim với xương, sau đó băm hoặc xay nhuyễn. ✓ Đậu Hà Lan rửa sạch nấu cùng với nước cho chín mềm, xay nhuyễn. ✓ Xào thịt bồ câu với dầu ăn, thêm đậu Hà Lan với ít nước nấu đến khi sệt. Tiếp cho mì vào đảo đều rồi tắt bếp.
Ngày 26	*Cháo sườn non, măng tây, bắp ngọt 30 gr gạo	*Nui thịt gà bắp nếp 50gr nui

	3 cục sườn non 3 cây măng tây 2 khoai bắp ngọt ✓ Bắp ngọt bỏ vỏ và râu bắp, cắt khoai nhỏ, tách hạt, luộc với nước cho mềm rồi xay nhuyễn. ✓ Măng tây rửa sạch, cắt bỏ phần gốc cứng, tước bỏ sơ già. Sau đó luộc với nước cho mềm rồi xay nhuyễn. ✓ Sườn mua về chặt thành khúc nhỏ vừa ăn, rửa sạch với nước muối, sau đó hoặc chần qua nước sôi trong 2-3 phút cho sạch mùi hôi. Vớt ra, rửa lại. ✓ Bắc nồi lên bếp, phi thơm hành tím rồi cho sườn non vào xào chín. Cho tiếp gạo vào nấu cháo, chú ý khuấy đều để gạo không dính vào đáy nồi. ✓ Khi cháo chín cho bắp ngọt và măng tây đã xay vào nồi trên, khuấy cho sôi tầm 2-3 phút, cho thêm dầu ăn vào. Tắt bếp. ✓ Sườn nhừ, có thể vớt ra gỡ lấy thịt, xé nhỏ.	50 gr thịt gà 3 khoai bắp nếp ✓ Nui luộc chín mềm, cắt nhỏ ✓ Bắp nếp bỏ vỏ và râu bắp, cắt khoai nhỏ, tách hạt, luộc với nước cho mềm rồi xay nhuyễn. Phần nước luộc giữ lại. ✓ Thịt gà rửa sạch, băm nhỏ hoặc xay nhuyễn. Bắc bếp, cho dầu ăn, một ít bơ và tỏi băm vào xào cho thơm. ✓ Cho thêm phần nước luộc bắp và bắp nếp vào nấu sôi, thêm nui và tắt bếp.
Ngày 27	*Cháo lòng đỏ trứng gà ướp nhạt	*Cháo tôm bầu đậu đỏ

	30 gr gạo 1 lòng đỏ ½ quả mướp nhật (lặc lè) ✓ Mướp băm nhỏ hấp chín hoặc nấu cùng với cháo ✓ Đánh tan lòng đỏ trứng gà. Sau khi cháo chín, cho trứng gà đã đánh vào khuấy đều tay tránh để vón cục và chờ 2-3 phút đến khi sôi lại thì tắt bếp. ✓ Cho thêm dầu ăn.	30 gr gạo 3 con tôm ½ trái bầu 5 gr đậu đỏ ✓ Bầu gọt vỏ, rửa sạch, luộc với nước cho mềm rồi xay nhuyễn. ✓ Đậu đỏ ngâm nước qua đêm hoặc trong nước nóng trong một tiếng. Sau đó cho vào cùng gạo để nấu cháo. ✓ Tôm bỏ đầu, bóc vỏ, rửa sạch với nước và băm nhuyễn. Sau đó, xào tôm với ít dầu ăn và tỏi cho thơm. ✓ Cho thêm cháo và bầu đã xay vào nồi, khuấy đều cho đến khi sôi thì tắt bếp.
Ngày 28	*Bún thịt bò bí ngòi 50gr bún khô 50 gr thịt bò ½ trái bí ngòi ✓ Bún khô luộc chín mềm, cắt nhỏ. ✓ Bí ngòi gọt vỏ, rửa sạch, băm nhỏ. ✓ Thịt bò rửa sạch, băm nhỏ hoặc xay nhuyễn, sau đó đem đi xào sơ với dầu ăn và tỏi cho thơm. Sau đó cho bí ngòi vào xào cùng đến khi chín, thì cho nước vào	*Cháo cá hồi giá đỗ cà chua 30 gr gạo 50 gr cá hồi ½ trái cà chua 1 nắm giá đỗ ✓ Cá hồi rửa sạch, hấp với gừng để khử mùi. Sau đó lóc xương lấy thịt, xé nhỏ hoặc băm nhuyễn. ✓ Cà chua luộc sơ để dễ lột vỏ, bỏ hạt. Sau đó xay nhuyễn. ✓ Giá đỗ nhặt bỏ rễ và đầu đen, rửa sạch, luộc sơ cho mềm, xay

	nấu sôi. Cuối cùng là cho bún vào đun tầm 2-3 phút thì tắt bếp.	nhuyễn. ✓ Chờ cháo chín, cho cá, cà chua và giá đỗ đã xay vào khuấy và chờ sôi lại thì tắt bếp. ✓ Cho dầu ăn và ít hành phi.
Ngày 29	*Cháo cá chép rau muống phô mai 30 gr gạo 50 gr cá chép 3 ngọn muống 1 viên phô mai ✓ Cá chép rửa sạch với muối, hấp với ít gừng và xả để khử mùi. Sau khi để nguội, lọc xương lấy thịt, xé sợi. ✓ Rau muống nhặt lá và ngọn, rửa sạch, đem trần sơ với nước sôi, xay nhuyễn. ✓ Chờ cháo chín, cho cá và rau muống vào khuấy và chờ đến khi sôi lại thì tắt bếp. ✓ Cho thêm phô mai và ít hành phi vào để cháo thêm thơm.	*Mì thịt vịt bắp nếp đậu cô ve 50 gr mì 50 gr thịt vịt 2 khoai bắp nếp 5 cây đậu cô ve ✓ Mì luộc chín mềm, cắt nhỏ. ✓ Đậu cô ve bỏ hai đầu, rửa sạch, cắt khúc. ✓ Bắp nếp rửa sạch, bỏ râu, cắt khoai, tách hạt. ✓ Thịt vịt xát muối để khử mùi hôi, rửa sạch, đem băm hoặc xay nhuyễn. Cho lên bếp, xào với dầu ăn, một ít bơ và tỏi băm cho thơm. ✓ Cho tiếp đậu cô ve, bắp nếp vào xào cùng đến khi mềm, cho nước vào nấu sôi, thêm mì đến khi sôi lại thì tắt bếp.
Ngày 30	*Cháo yến mạch cá hồi bông cải xanh	*Cháo bồ câu bí xanh

	30 gr yến mạch 50 gr cá hồi 2 nhánh bông cải xanh ✓ Cá hồi rửa sạch, hấp với gừng để khử mùi. Sau đó lóc xương lấy thịt, xé nhỏ hoặc băm nhuyễn. ✓ Bông cải xanh rửa sạch, cắt miếng vừa ăn, đem luộc hoặc hấp chín, nghiền hoặc xay nhuyễn. ✓ Yến mạch ngâm trong nước 10 phút trước khi nấu. Sau đó cho vào cùng gạo để nấu cháo. ✓ Chờ cháo chín, cho cá hồi và bông cải xanh vào khuấy đến khi sôi thì tắt bếp. ✓ Cho thêm dầu ăn và hành phi.	30 gr gạo 1/2 bồ câu 3 khoai bí xanh ✓ Bí xanh gọt vỏ, rửa sạch, đem luộc hoặc hấp mềm, xay nhuyễn. ✓ Thịt bồ câu làm sạch lông, rửa sạch, luộc bồ câu trong nước với táo đỏ, kỳ tử và ít hành tím. Lọc riêng thịt chim với xương, sau đó băm hoặc xay nhuyễn. ✓ Chờ cháo chín, cho bồ câu và bí xanh vào khuấy và chờ sôi lại thì tắt bếp. ✓ Cho thêm dầu ăn.
--	---	--

BÉ 10 THÁNG TUỔI

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

- **Thịt Heo:** Nạc thăn, Sườn Non, Tim heo
- **Thịt Bò:** Nạc Thăn
- **Thịt Gà:** Ưc gà, Đùi Gà, Trứng Gà Non, Trứng Gà Ta
- **Thịt Vịt:** Ưc vịt, Đùi Vịt
- **Lươn đồng**
- Một vài loại **Cá Nước Ngọt:** Diêu Hồng, Cá Lóc, Cá rô Phi, Cá Basa, Cá Trê... Cá Chép, Cá Chém.
- Cá biển, hải sản (hạn chế, ăn ít thử phản ứng): cá bớp, cá chim trắng, cá hồi, mực, cua, ghẹ, tôm. Chưa dùng được các loại có vỏ cứng như hàu, bào ngư, nghêu, ốc.
- 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, hoặc hầm xương bò, xương heo.**
- **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	*Cháo thịt heo rau má đậu Hà Lan 30 gr gạo 50 gr thịt heo 1 nắm rau má	*Súp bắp nếp non bông cải xanh 200ml nước dashi 50 gr thịt bò 3 khoanh bắp nếp 1 cây bông cải xanh

	10gr đậu Hà Lan ✓ Đậu Hà Lan rửa sạch nấu cùng với nước cho chín mềm, xay nhuyễn. ✓ Rau má rửa sạch đem xay nhuyễn, rây mịn. ✓ Thịt heo rửa sạch, băm nhỏ hoặc xay nhuyễn. Bắc bếp, cho dầu ăn, một ít bơ và tỏi băm vào xào cho thơm. ✓ Cho thêm cháo và rau má, đậu hà lan đã xay vào khuấy đều và chờ sôi thì tắt bếp.	✓ Bắp nếp rửa sạch, bỏ râu, cắt lấy ba khoanh khoảng hai đốt ngón tay, đem luộc hoặc hấp chín, xay nhuyễn. ✓ Bông cải xanh rửa sạch, cắt bỏ phần gốc cứng, đem luộc hoặc hấp mềm, xay nhuyễn. ✓ Thịt bò rửa sạch, băm nhỏ hoặc xay nhuyễn, sau đó đem đi xào sơ với dầu ăn, bơ và tỏi cho thơm. ✓ Cho hỗn hợp rau củ vào khuấy cùng nước dashi, chờ đến khi sôi thì tắt bếp.
Ngày 2	*Cháo thịt gà hạt sen rau lang 30 gr gạo 50 gr thịt gà 10 hạt sen 3 ngọn rau lang ✓ Rau lang nhặt lá, rửa sạch, luộc sơ cho chín rồi xay nhuyễn. ✓ Hạt sen rửa sạch và loại bỏ tim sen nếu là hạt sen tươi. Sau đó cho vào cùng gạo để nấu cháo. ✓ Thịt gà rửa sạch, băm nhỏ hoặc xay nhuyễn. Bắc bếp, cho chút dầu ăn, bơ và tỏi vào xào cùng cho thơm. ✓ Cho thêm cháo và rau lang vào	*Cháo trứng gà măng tây bí đỏ 30 gr gạo 1 lòng đỏ trứng 3 cây măng tây 1 khoanh bí đỏ ✓ Đánh tan lòng đỏ trứng ✓ Măng tây rửa sạch, cắt bỏ phần gốc cứng, tước bỏ sơ già. Sau đó luộc với nước cho mềm rồi xay nhuyễn. ✓ Bí đỏ gọt vỏ, bỏ phần ruột, sau đó rửa sạch, cắt khúc, đem luộc hoặc hấp cho mềm, xay nhuyễn. ✓ Chờ khi cháo sôi, thêm hỗn hợp rau đã xay vào khuấy. Tiếp cho lòng đỏ

	khuấy đều, chờ đến khi sôi thì tắt bếp.	trứng, khuấy đều và chờ 2-3 phút đến khi sôi lại thì tắt bếp. ✓ Cho thêm chút dầu ăn.
Ngày 3	*Nui sườn non nấm cải ngọt 50 gr nui 3 cục sườn non 3 cái nấm bào ngư 2 cây cải ngọt ✓ Nui luộc chín mềm, cắt nhỏ. ✓ Nấm, cải ngọt rửa sạch băm nhỏ. Xào chín với dầu ăn. ✓ Nấu sườn cho chín mềm, vớt sườn lọc xương lấy thịt. ✓ Cho nui, hỗn hợp rau vào nồi sườn, nấu cho sôi lại thì tắt bếp.	*Mì cá diêu hồng đậu xanh cà rốt 50 gr mì 50 gr cá diêu hồng 5 gr đậu xanh 1 củ cà rốt nhỏ ✓ Mì luộc chín mềm, cắt nhỏ. ✓ Đậu xanh ngâm nước qua đêm hoặc trong nước nóng trong một tiếng. Rửa sạch nấu cùng với nước cho chín mềm. ✓ Cà rốt gọt vỏ, rửa sạch, cắt nhỏ. ✓ Cá diêu hồng rửa sạch, lọc xương lấy thịt, rồi băm nhuyễn. Đem xào sơ với dầu ăn và hành phi cho thơm. ✓ Cho cà rốt và đậu xanh vào xào cùng, đến khi chín mềm thì cho nước vào nấu sôi. Tiếp cho mì và tắt bếp.
Ngày 4	*Bún lươn đậu cô ve bắp nếp 50 gr bún khô 50 gr lươn 5 cây đậu cô ve	*Cháo yến mạch bồ câu, rau ngót, bí xanh 30 gr gạo 5 gr yến mạch

	2 khoanh bắp nếp ✓ Bún khô luộc chín mềm, cắt nhỏ. ✓ Lươn rửa sạch, lóc bỏ phần xương lưng rồi đem hấp chín, xé hoặc băm nhỏ. ✓ Đậu cô ve bỏ hai đầu, rửa sạch, cắt nhỏ. ✓ Bắp ngọt bỏ vỏ và râu, rửa sạch. Tách hạt bắp và băm nhỏ. ✓ Bắc bếp, cho thêm dầu ăn xào đậu cô ve và bắp nếp đến khi mềm, cho lươn đảo cùng, cho nước vào nấu sôi. Tiếp cho bún và tắt bếp. ✓ Cho chút tỏi phi để cháo thêm thơm.	1/2 bồ câu 3 ngọn rau ngọt 1 khoanh bí xanh ✓ Yến mạch rửa sạch, chờ nước sôi thì cho vào cùng gạo để nấu cháo. ✓ Rau ngọt tước lá rồi rửa sạch, vò nhẹ để ăn đỡ dậm, tránh vò nát làm mất chất dinh dưỡng. Sau đó đem luộc mềm với nước và xay nhuyễn. ✓ Bí xanh gọt vỏ, rửa sạch, đem luộc hoặc hấp mềm, rồi xay nhuyễn. ✓ Thịt bồ câu làm sạch lông, rửa sạch, luộc bồ câu trong nước với táo đỏ, kỳ tử và ít hành tím. Lọc riêng thịt chim với xương, sau đó băm hoặc xay nhuyễn. ✓ Chờ cháo sôi, cho thịt bồ câu và hỗn hợp rau vào khuấy đều và chờ 2-3 phút đến khi sôi lại thì tắt bếp. ✓ Cho thêm dầu ăn để cháo thêm hấp dẫn.
Ngày 5	*Cháo gà ác đậu ngự rau lang 30 gr gạo 1/2 con gà ác 5 gr đậu ngự 3 ngọn rau lang ✓ Gà ác rửa sạch, bỏ phần nội tạng. Đem luộc với táo đỏ, kỳ tử	*Cháo đậu lăng thịt vịt su su cà rốt 30 gr gạo 5 gr đậu lăng ngâm qua đêm 50 gr thịt vịt 1/2 trái su su 1 củ cà rốt nhỏ

	và hành tím cho mềm, rồi gỡ thịt rồi băm nhỏ hoặc xay nhuyễn. ✓ Rau lang nhặt lá, rửa sạch, luộc sơ cho chín rồi xay nhuyễn. ✓ Đậu ngự ngâm nước ấm cho đến khi đậu nở mềm vỏ, bóc vỏ, rửa lại với nước. Cho gạo vào cùng với đậu ngự để nấu cháo. ✓ Chờ cháo chín, thêm gà ác, rau lang khuấy và chờ 2-3 phút đến khi sôi lại thì tắt bếp. ✓ Cho thêm dầu ăn và tỏi phi để thêm thơm.	✓ Su su, cà rốt bào vỏ, rửa sạch, đem luộc hoặc hấp cho mềm, rồi xay nhuyễn. ✓ Đậu lăng rửa kĩ với nước, cho vào trong nước cùng với gạo để nấu cháo. ✓ Thịt vịt xát muối để khử mùi hôi, lóc thịt và da, rửa sạch, đem băm hoặc xay nhuyễn. Cho lên bếp, xào với dầu ăn, một ít bơ và tỏi băm cho thơm. ✓ Cho thêm cháo và hỗn hợp rau vào khuấy đều, chờ đến khi sôi thì tắt bếp.
Ngày 6	*Nui thịt cừu măng tây khoai tây 50 gr nui 50 gr thịt cừu 3 cây măng tây 1/2 củ khoai tây ✓ Nui luộc chín mềm, cắt nhỏ. ✓ Thịt cừu rửa sạch, hấp cùng với ít gừng để khử bớt mùi, xay nhuyễn. ✓ Măng tây rửa sạch, cắt bỏ phần gốc cứng, tước bỏ sơ già, cắt nhỏ. ✓ Khoai tây gọt vỏ, rửa sạch, cắt nhỏ. ✓ Bắc bếp, cho dầu ăn và ít tỏi	*Mì cá hồi ớt chuông cà chua 50 gr mì 50 gr cá hồi 1/2 quả cà chua 1/2 quả ớt chuông 1 viên phô mai ✓ Mì luộc chín mềm, cắt nhỏ. ✓ Cá hồi rửa sạch với muối, để ráo nước, hấp với gừng để khử bớt mùi. Sau đó lọc xương lấy thịt, xé nhỏ. ✓ Cà chua luộc sơ để dễ lột vỏ, bỏ hạt. Sau đó băm nhỏ. ✓ Ớt chuông bỏ ruột, rửa sạch, cắt nhỏ. ✓ Bắc bếp, cho chút dầu ăn và tỏi

	băm, cho tiếp thịt cừu, măng tây và khoai tây vào xào cùng, tiếp đến cho nước vào nấu chín mềm. Tiếp cho nui và tắt bếp.	băm, xào cà chua, ớt chuông cho mềm, cho thêm cá vào đảo cùng, rồi cho nước vào nấu sôi. Tiếp cho mì và tắt bếp. ✓ Cho phô mai vào.
Ngày 7	*Cháo yến mạch cá lăng bông hẹ 25 gr gạo 5 gr yến mạch 50 gr cá lăng 5 bông hẹ ✓ Yến mạch ngâm trong nước 10 phút trước khi nấu. Sau đó cho vào cùng gạo để nấu cháo. ✓ Cá lăng rửa sạch, hấp với gừng để khử bớt mùi. Sau đó lọc xương lấy thịt, nghiền nhuyễn. ✓ Bông hẹ rửa sạch, luộc với nước rồi xay nhuyễn. ✓ Chờ cháo chín, cho bông hẹ và cá lăng vào khuấy đến khi sôi lại thì tắt bếp. ✓ Cho thêm dầu ăn.	*Cháo cá tầm khoai tím đậu trắng 3 thìa bột gạo 50 gr cá tầm ½ củ khoai lang tím 5 gr đậu trắng ✓ Khuấy đều bột gạo với chén nước. ✓ Khoai lang gọt vỏ, đậu trắng rửa sạch, luộc hoặc hấp mềm, xay nhuyễn. ✓ Cá tầm rửa sạch, lọc xương lấy thịt, rồi băm nhuyễn. Đem xào sơ với dầu ăn và hành phi cho thơm. ✓ Cho thêm khoai lang, đậu trắng
Ngày 8	*Nui cá chép đậu nành rau cải 50 gr nui 50 gr cá chép	*Mì cá chẽm súp lơ cà rốt 50 gr mì

	5 gr đậu nành 2 cây rau cải ✓ Nui luộc chín mềm, cắt nhỏ. ✓ Cá chép rửa sạch với muối để khử mùi tanh, lóc xương lấy thịt, xé nhỏ hoặc băm nhuyễn. ✓ Đậu nành ngâm nước qua đêm hoặc trong nước nóng trong một tiếng. Rửa sạch nấu cùng với nước cho chín mềm. ✓ Rau cải rửa sạch, băm nhuyễn. ✓ Xào chín cá với dầu ăn và ít hành, cho thêm rau cải và đậu xanh xào cùng, đến khi mềm cho nước vào nấu sôi, thì cho tiếp nui và tắt bếp.	50 gr cá chẽm 2 nhánh súp lơ 1 củ cà rốt nhỏ 1 viên phô mai ✓ Mì luộc chín mềm, cắt nhỏ. ✓ Cá chép rửa sạch với muối để khử mùi tanh, lóc xương lấy thịt, xé nhỏ hoặc băm nhuyễn. ✓ Súp lơ, cà rốt rửa sạch, luộc hoặc hấp mềm, xay nhuyễn. ✓ Xào cá hồi với dầu ăn và ít hành, cho thêm hỗn hợp rau vào đảo cùng cho mềm, cho nước vào nấu đến khi sôi. Tiếp cho mì và tắt bếp. ✓ Cho viên phô mai.
Ngày 9	*Cháo cá lóc rau tần ô bí đỏ 30 gr gạo 50 gr cá lóc 3 cây rau tần ô 1 khoai bí đỏ ✓ Cá lóc rửa sạch, hấp với gừng để khử bớt mùi. Sau đó lóc xương lấy thịt, xé nhỏ. ✓ Bí đỏ gọt vỏ, bỏ phần ruột, sau đó rửa sạch, cắt khúc, đem luộc hoặc hấp cho mềm, xay nhuyễn. ✓ Rau tần ô rửa sạch, luộc với	*Cháo đậu gà thịt heo củ năng mồng tơi 30 gr gạo 5 gr đậu gà 50 gr thịt heo 1 củ năng 3 ngọn mồng tơi ✓ Đậu gà ngâm nước qua đêm hoặc trong nước nóng trong một tiếng. Sau đó vớt ra, rửa sạch đồng thời loại bỏ lớp vỏ bên ngoài, giã nhuyễn. Sau đó cho vào cùng gạo

	nước rồi xay nhuyễn. ✓ Chờ cháo chín, thêm cá và hỗn hợp rau vào khuấy đều và chờ sôi lại thì tắt bếp. ✓ Cho thêm dầu ăn và hành phi để cháo thêm hấp dẫn.	để nấu cháo. ✓ Rau mồng tơi nhặt lá, rửa sạch, trần với nước, băm nhuyễn. ✓ Củ năng bào vỏ, rửa sạch, luộc hoặc hấp mềm, xay nhuyễn. ✓ Thịt heo rửa sạch, băm nhỏ hoặc xay nhuyễn. Bắc bếp, cho dầu ăn, một ít hành băm vào xào cho thơm. ✓ Cho thêm cháo, củ năng và mồng tơi vào khuấy đều và chờ đến khi sôi thì tắt bếp.
Ngày 10	*Cháo yến mạch thịt bò, nấm rơm, su hào 30 gr gạo 5 gr yến mạch 50 gr thịt bò 3 nấm rơm 1/3 trái su hào ✓ Yến mạch ngâm trong nước 10 phút trước khi nấu. Sau đó cho vào cùng gạo để nấu cháo. ✓ Nấm rơm, su hào cắt hạt lựu nhỏ. ✓ Thịt bò rửa sạch, băm nhỏ hoặc xay nhuyễn, sau đó đem đi xào sơ với dầu ăn, tỏi cho thơm. Cho tiếp nấm và su hào vào xào cùng. ✓ Cho thêm cháo vào nồi khuấy	*Cháo thịt gà rau mồng tơi đậu đen 30gr gạo 30 gr thịt gà 2 ngọn mồng tơi 5 gr đậu đen ✓ Nấu cháo ✓ Rau mồng tơi nhặt lá, rửa sạch, trần với nước, băm nhuyễn. ✓ Đậu đen ngâm nước qua đêm hoặc trong nước nóng trong một tiếng cho mềm, giã nhuyễn. Luộc chín với nước, nghiền nhuyễn. ✓ Thịt gà rửa sạch, băm nhỏ hoặc xay nhuyễn. Bắc bếp, cho dầu ăn, một ít bơ và tỏi băm vào xào cho thơm. ✓ Cho thêm đậu đen và mồng tơi vào

	đều và chờ đến khi sôi thì tắt bếp.	khuấy đều, rồi cho từ từ cháo vào, tránh để bị vón cục, đến khi sôi sệt lại thì tắt bếp.
Ngày 11	*Nui trứng gà non đậu Hà lan cà rốt 50 gr nui 3 quả trứng gà non 10 gr đậu Hà Lan 1 củ cà rốt nhỏ ✓ Nui luộc chín mềm, cắt nhỏ. ✓ Trứng gà non hấp chín, cắt nhỏ. ✓ Đậu Hà Lan rửa sạch nấu cùng với nước cho chín mềm, xay nhuyễn. ✓ ✓ Đậu Hà Lan, cà rốt rửa sạch, luộc chín mềm, rồi xay nhuyễn. ✓ Bắc bếp, cho trứng non với hỗn hợp rau đảo đều, cho ít nước cho sệt. Tiếp cho vào khuấy rồi tắt bếp.	*Mì cá diêu hồng hoa thiên lý hạt sen 50 gr mì 50 gr cá diêu hồng 5 bông thiên lý 10 hạt sen ✓ Mì luộc chín mềm, cắt nhỏ. ✓ Cá lóc rửa sạch, hấp với gừng để khử bớt mùi. Sau đó lọc xương lấy thịt, xé nhỏ. ✓ Hạt sen rửa sạch và loại bỏ tim sen nếu là hạt sen tươi. Luộc hạt sen trong nước cho chín mềm, đem xay mịn. ✓ Hoa thiên lý rửa sạch, băm nhỏ. ✓ Xào sơ cá diêu hồng, hạt sen, hoa thiên lý với chút dầu ăn. Cho nước vào nấu chín thì cho tiếp mì và tắt bếp. ✓ Cho chút dầu ăn và hành phi để cháo thêm hấp dẫn.
Ngày 12	*Bún lươn khoai lang rau ngót 50 gr bún 50 gr lươn	*Cháo gà ác củ sen đậu xanh 30 gr gạo

	1/2 củ khoai lang 3 ngọn rau ngót ✓ Bún khô luộc chín mềm, cắt nhỏ ✓ Lươn rửa sạch, lóc bỏ phần xương lườn rồi đem hấp chín, xé hoặc băm nhỏ. ✓ Rau ngót tước lá rồi rửa sạch, vò nhẹ để ăn đỡ dậm, tránh vò nát làm mất chất dinh dưỡng. Sau đó đem luộc mềm với nước, cắt nhỏ. ✓ Khoai lang gọt vỏ, rửa sạch, luộc hoặc hấp mềm, nghiền nhỏ. ✓ Xào sơ lươn và hỗn hợp rau với dầu ăn, cho nước vào nấu đến khi sôi. Tiếp cho bún và tắt bếp.	1/2 con gà ác 1/2 củ sen 5 gr đậu xanh ✓ Gà ác rửa sạch, bỏ phần nội tạng. Đem luộc với táo đỏ, kỳ tử và hành tím cho mềm, rồi gỡ thịt rồi băm nhỏ hoặc xay nhuyễn. ✓ Củ sen rửa sạch, luộc chín mềm rồi băm nhuyễn. ✓ Đậu xanh ngâm nước qua đêm hoặc trong nước nóng trong một tiếng, giã nhuyễn. Sau đó cho vào cùng gạo để nấu cháo. ✓ Chờ cháo chín, cho gà ác và củ sen đã xay vào khuấy đến khi sôi thì tắt bếp. ✓ Cho thêm dầu ăn và tỏi phi cho cháo thêm thơm.
Ngày 13	*Cháo yến mạch thịt bò câu nấm bào ngư cải ngọt 30 gr gạo 5 gr yến mạch 1/2 bồ câu 3 nấm bào ngư 2 cây cải ngọt ✓ Yến mạch ngâm trong nước 10 phút trước khi nấu. Sau đó cho vào cùng gạo để nấu cháo. ✓ Thịt bò câu làm sạch lông, rửa	*Cháo thịt vịt đậu đỏ bí xanh 30 gr gạo 50 gr thịt vịt 5 gr đậu đỏ 1 khoanh bí xanh ✓ Đậu đỏ ngâm nước qua đêm hoặc trong nước nóng trong một tiếng, giã nhuyễn. Sau đó cho vào cùng gạo để nấu cháo.

	sạch, luộc trong nước với táo đỏ, kỳ tử và ít hành tím. Lọc riêng thịt chim với xương, sau đó băm hoặc xay nhuyễn. ✓ Nấm bào ngư, cải ngọt rửa sạch, luộc với nước cho mềm rồi xay nhuyễn. ✓ Chờ cháo chín, cho hỗn hợp rau và bồ câu vào khuấy đều, đến khi sôi thì tắt bếp. ✓ Cho thêm chút dầu ăn.	✓ Bí xanh gọt vỏ, rửa sạch, đem luộc hoặc hấp mềm, rồi xay nhuyễn. ✓ Thịt vịt xát muối để khử mùi hôi, lóc thịt và da, rửa sạch, đem băm hoặc xay nhuyễn. Cho lên bếp, xào với dầu ăn, một ít bơ và tỏi băm cho thơm. ✓ Cho thêm cháo, thịt vịt và bí xanh vào khuấy đều và chờ đến khi sôi thì tắt bếp.
Ngày 14	*Nui tôm bông cải xanh hành tây 50 gr nui 3 con tôm 2 nhánh bông cải xanh ½ củ hành tây ✓ Nui luộc chín mềm, cắt nhỏ. ✓ Bông cải xanh rửa sạch, cắt bỏ phần gốc cứng, thái thành miếng nhỏ. ✓ Hành tây bỏ vỏ, rửa sạch, băm nhuyễn. ✓ Tôm bỏ đầu, bóc vỏ, rửa sạch với nước và băm nhuyễn. Sau đó, xào tôm với ít dầu ăn và tỏi cho thơm. ✓ Cho bông cải và hành tây vào đảo cùng, đến khi mềm thì thêm	*Mì thịt cừu giá đỗ xanh su su 50 gr mì 50 gr thịt cừu 1 nắm giá đỗ ½ quả su su ✓ Mì luộc chín mềm, cắt nhỏ. ✓ Thịt cừu rửa sạch, hấp cùng với ít gừng để khử bớt mùi, xay nhuyễn. ✓ Su su bào vỏ, rửa sạch, đem luộc hoặc hấp cho mềm, rồi cắt nhỏ. ✓ Giá đỗ nhặt bỏ rễ và đầu đen, rửa sạch, luộc sơ cho mềm, cắt nhỏ. ✓ Nấu lại nước luộc giá đỗ, cho mì, thịt cừu, giá, su su vào nấu sôi thì tắt bếp. ✓ Cho thêm dầu ăn và tỏi phi.

	ít nước cho sệt. Tiếp cho nui vào đảo đều rồi tắt bếp.	
Ngày 15	*Bún cá hồi đậu ngự rau má 50 gr bún 50 gr cá hồi 5 gr đậu ngự tươi 1 nắm rau má ✓ Bún khô luộc chín mềm, cắt nhỏ. ✓ Cá hồi rửa sạch với muối, để ráo nước, hấp với gừng để khử bớt mùi. Sau đó lọc xương lấy thịt, xé nhỏ. ✓ Nấu đậu ngự với nước cho chín mềm, nghiền nhuyễn. ✓ Rau má rửa sạch, xay nhuyễn. ✓ Xào rau má với chút dầu ăn, cho tiếp cá và đậu ngự vào đảo đến khi chín mềm, cho nước vào nấu sôi. Tiếp cho bún và tắt bếp.	*Cháo cá lăng đậu que khoai tây 50 gr gạo 50 gr cá lăng 5 cọng đậu que ½ củ khoai tây ✓ Đậu que bỏ hai đầu, rửa sạch, cắt khúc, luộc trong nước cho mềm, xay nhuyễn và rây mịn. ✓ Khoai tây gọt vỏ, rửa sạch, đem luộc hoặc hấp chín, nghiền nhuyễn. ✓ Cá lăng rửa sạch với muối, để ráo nước, hấp với gừng để khử bớt mùi. Sau đó lọc xương lấy thịt, giã hoặc nghiền nhuyễn. ✓ Chờ cháo chín, thêm cá, đậu que, khoai tây đã xay vào khuấy và chờ sôi thì tắt bếp. ✓ Cho thêm chút dầu ăn.
Ngày 16	*Cháo yến mạch cá tầm nấm đông cô bí đỏ 30 gr gạo 5 gr yến mạch 50 gr cá tầm 3 nắm đông cô tươi	*Cháo cá chép đậu đen dền cơm 30 gr gạo 50 gr cá chép 5 gr đậu đen 5 cây rau dền cơm

	1 khoai bí đỏ ✓ Bí đỏ gọt vỏ, bỏ phần ruột, rửa sạch, cắt nhỏ. ✓ Nấm đông cô rửa, cắt bỏ cuống nấm cứng, cắt nhỏ. ✓ Cá tầm rửa sạch, đem hấp chín với ít gừng cắt lát để khử mùi. Chờ nguội thì lọc xương lấy thịt, xé nhỏ. ✓ Yến mạch ngâm trong nước 10 phút trước khi nấu. Sau đó cho vào cùng gạo để nấu cháo. ✓ Cho nấm đông cô, bí đỏ vào xào với dầu ăn đến khi mềm, cho tiếp cá tầm vào đảo đều. ✓ Cho thêm cháo vào khuấy đều đến khi sôi thì tắt bếp ✓ Cho thêm chút hành phi.	✓ Đậu đen ngâm nước qua đêm hoặc trong nước nóng trong một tiếng, giã nhuyễn. Sau đó cho vào cùng gạo để nấu cháo. ✓ Cá chép rửa sạch, đem hấp chín với ít gừng cắt lát để khử mùi. Chờ nguội thì lọc xương lấy thịt, xé nhỏ. ✓ Dền cơm rửa sạch, luộc mềm, rồi xay nhuyễn. ✓ Chờ cháo chín, cho cá, dền cơm khuấy đều và nấu đến khi sôi thì tắt bếp. ✓ Cho dầu ăn và hành phi.
Ngày 17	*Nui thịt cua bầu rau mồng tơi 50 gr nui 30 gr thịt cua 1 khoai bầu 4 ngọn rau mồng tơi ✓ Nui luộc chín mềm, cắt nhỏ. ✓ Thịt cua hấp chín, xé nhỏ. ✓ Bầu, rau mồng tơi rửa sạch, thái nhỏ. ✓ Nấu hỗn hợp rau với nước đến	*Mì mực cải thìa cà rốt 50 gr mì 50 gr mực 2 cây cải thìa 1 củ cà rốt nhỏ ✓ Mì luộc chín mềm, cắt nhỏ. ✓ Mực lấy túi mực, rút nang, bóc da, rửa sạch, băm nhỏ. ✓ Cải thìa bỏ gốc, rửa sạch, cắt nhỏ. ✓ Cà rốt gọt vỏ, rửa sạch, cắt nhỏ.

	khi mềm, cho thêm cua. Tiếp cho nui đun thêm 2-3 phút thì tắt bếp. ✓ Cho thêm dầu ăn.	✓ Xào sơ mực với dầu ăn và tỏi băm, tiếp đến cho cải thìa và cà rốt xào cùng đến khi mềm, cho thêm ít nước cho sệt, đun đến khi sôi thì tắt bếp. ✓ Cho mì vào chén và đổ hỗn hợp xào lên phía trên.
Ngày 18	*Bún cá bóp đậu đỏ bông cải xanh nấm rơm 50 gr bún 50 gr cá bóp 2 nhánh bông cải 3 cục nấm rơm ✓ Bún khô luộc chín mềm, cắt nhỏ. ✓ Cá bóp rửa sạch, đem hấp chín với ít gừng cắt lát để khử mùi. Chờ nguội thì lọc xương lấy thịt, xé nhỏ. ✓ Bông cải, nấm rơm rửa sạch, cắt nhỏ. ✓ Xào bông cải, nấm rơm với dầu ăn và tỏi băm cho mềm. Cho tiếp cá vào xào cùng. Cho nước vào nấu sôi. Tiếp cho bún và tắt bếp.	*Cháo thịt heo hoa thiên lý bí ngòi 30 gr gạo 50 gr thịt heo 5 bông thiên lý 1 khoanh bí ngòi ✓ Bí ngòi gọt vỏ, bỏ phần ruột, sau đó rửa sạch, cắt khúc, đem luộc hoặc hấp cho mềm, tán nhuyễn. ✓ Hoa thiên lý rửa sạch, luộc chín, rồi xay nhuyễn. ✓ Thịt heo rửa sạch, băm nhỏ hoặc xay nhuyễn. Bắc bếp, cho dầu ăn, một ít hành băm vào xào cho thơm. ✓ Cho thêm cháo, thịt heo, hoa thiên lý, bí ngòi vào khuấy và chờ sôi thì tắt bếp.
Ngày 19	*Cháo yến mạch thịt bò nấm bào ngư ướp hương	*Cháo thịt gà đậu xanh củ dền

	30 gr gạo 5 gr yến mạch 50 gr thịt bò 3 nấm bào ngư 1/2 trái mướp hương ✓ Yến mạch ngâm trong nước 10 phút trước khi nấu. Sau đó cho vào cùng gạo để nấu cháo. ✓ Thịt bò băm nhuyễn ✓ Nấm bào ngư mướp hương cắt hạt lựu nhỏ ✓ Xào thịt bò, nấm, mướp ✓ Thịt bò rửa sạch, băm nhỏ hoặc xay nhuyễn, sau đó đem đi xào sơ với dầu ăn, bơ và tỏi cho thơm. Cho tiếp nấm và mướp vào xào cùng. ✓ Nấu sôi lại cháo, cho hỗn hợp xào khuấy đều ✓ Bắc xuống, cho dầu	30 gr gạo 50 gr thịt gà 5 gr đậu xanh 1/2 củ dền ✓ Củ dền gọt vỏ, rửa sạch, luộc cho chín, rồi xay nhuyễn. ✓ Đậu xanh ngâm nước qua đêm hoặc trong nước nóng trong một tiếng, giã nhuyễn. Sau đó cho vào cùng gạo để nấu cháo. ✓ Thịt gà rửa sạch, băm nhỏ hoặc xay nhuyễn. Bắc bếp, cho dầu ăn, một ít bơ và tỏi băm vào xào cho thơm. ✓ Cho thêm cháo và củ dền đã xay vào khuấy đều và chờ đến khi sôi thì tắt bếp.
Ngày 20	*Nui trứng gà non nấm rơm măng tây 50 gr nui 3 quả gà non 3 nấm rơm 3 cây măng tây ✓ Nui luộc chín mềm, cắt nhỏ. ✓ Trứng gà non luộc hoặc hấp	*Mì cá diêu hồng đậu Hà Lan rau ngót 50 gr mì 50 gr cá diêu hồng 10gr đậu Hà Lan 3 ngọn rau ngót ✓ Mì luộc chín mềm, cắt nhỏ. ✓ Cá diêu hồng rửa sạch, hấp với ít

	chín, tán hoặc xay nhuyễn. ✓ Nấm rơm rửa sạch, cắt hạt lựu nhỏ. ✓ Măng tây rửa sạch, cắt bỏ phần gốc cứng, tước bỏ sơ già, cắt nhỏ. ✓ Cho dầu ăn và tỏi, xào sơ nấm rơm, măng tây cho mềm. Tiếp đến cho trứng gà non vào đảo cùng. Cho nước vào nấu sôi thì cho tiếp nui, rồi tắt bếp.	gừng để khử bớt mùi. Tiếp đến lọc xương lấy thịt, rồi băm nhuyễn. ✓ Rau ngót tước lá rồi rửa sạch, vò nhẹ để ăn đỡ dăm, tránh vò nát làm mất chất dinh dưỡng, cắt nhỏ. ✓ Nấu đậu Hà Lan, rau ngót trong nước cho chín, nghiền nhuyễn. Cho thêm cá, mì vào đun đến khi sôi thì tắt bếp. ✓ Cho thêm chút dầu ăn và hành phi.
Ngày 21	*Bún lươn đậu ngự rau lang 50 gr bún 50 gr lươn 5 gr đậu ngự tươi 3 ngọn rau lang ✓ Bún khô luộc chín mềm, cắt nhỏ ✓ Lươn rửa sạch, lóc bỏ phần xương lươn rồi đem hấp chín, xé hoặc băm nhỏ. ✓ Nấu đậu ngự với nước cho chín mềm, nghiền nhuyễn. ✓ Rau lang nhặt lá, rửa sạch, cắt nhỏ. ✓ Xào rau lang với dầu ăn cho mềm, tiếp cho đậu ngự và lươn vào đảo cùng. Cho nước vào nấu sôi, rồi cho bún vào khuấy và tắt bếp.	*Cháo gà ác hạt sen cà rốt 30 gr gạo ½ con gà ác 10 hạt sen 1 củ cà rốt nhỏ ✓ Cà rốt, củ cải gọt vỏ, rửa sạch, luộc sơ cho mềm rồi băm hoặc xay nhuyễn. ✓ Gà ác rửa sạch, bỏ phần nội tạng. Đem luộc với táo đỏ, kỳ tử và hành tím cho mềm, rồi gỡ thịt rồi băm nhỏ hoặc xay nhuyễn. ✓ Hạt sen rửa sạch và loại bỏ tim sen nếu là hạt sen tươi. Cho vào nấu cùng gạo để nấu cháo. ✓ Khi cháo chín, thêm gà ác, cà rốt vào khuấy và chờ sôi lại thì tắt bếp. ✓ Cho thêm dầu ăn và tỏi phi.

Ngày 22	*Cháo yến mạch thịt bò câu nấm đông cô bắp ngọt 30 gr gạo 5 gr yến mạch 1/2 bò câu 3 nấm đông cô 3 khoanh bắp ngọt ✓ Yến mạch ngâm trong nước 10 phút trước khi nấu. Sau đó cho vào cùng gạo để nấu cháo. ✓ Thịt bò câu làm sạch lông, rửa sạch, lọc riêng thịt chim với xương, sau đó băm hoặc xay nhuyễn. ✓ Nấm đông cô rửa, cắt bỏ cuống nấm cứng, cắt nhỏ. ✓ Nấm đông cô, bắp ngọt cắt hạt lựu nhỏ ✓ Xào thịt bò câu, nấm, bắp ✓ Nấu sôi lại cháo, cho hỗn hợp xào khuấy đều ✓ Bắc xuống, cho dầu.	*Cháo ếch diêm mạch, cải thìa, khoai môn 30 gr gạo 2 đuôi ếch 1 khoanh khoai môn 2 cây cải thìa 5 gr diêm mạch ✓ Ngâm diêm mạch trong nước, vớt ra. Trộn chung với gạo đều nấu cháo ✓ Ếch lóc thịt rửa sạch, đem băm hoặc xay nhuyễn. Cho lên bếp, xào với dầu ăn, một ít tỏi băm cho thơm. Xào chung với cải thìa cắt nhỏ ✓ Khoai môn hấp, nghiền nhuyễn ✓ Cho rau củ và ếch vào cháo khuấy đều, đun đến khi sôi thì tắt bếp.
Ngày 23	*Nui cá lăng nấm bào ngư bông hẹ 50 gr nui 50 gr cá lăng	*Mì tim heo rau mồng tơi 50 gr mì 50gr tim heo 3 ngọn rau mồng tơi

	3 nắm bào ngư 5 bông hẹ ✓ Nui luộc chín mềm, cắt nhỏ. ✓ Cá lăng rửa sạch, hấp với gừng để khử bớt mùi. Sau đó lọc xương lấy thịt, nghiền nhuyễn. ✓ Nấm bào ngư, bông hẹ rửa sạch, cắt hạt lựu nhỏ. ✓ Xào nấm, bông hẹ với dầu ăn và tỏi phi cho chín, tiếp đến cho cá vào đảo cùng đến khi mềm, cho nước vào nấu sôi. Tiếp cho nui đảo 2 phút thì tắt bếp.	✓ Mì luộc chín mềm, cắt nhỏ. ✓ Rau mồng tơi nhặt lá, rửa sạch, băm nhỏ. ✓ Tim heo rửa với một ít muối, dùng tay bóp từng rãnh trong tim heo cho thật sạch, xả lại với nước cho sạch hết muối. Cắt bỏ phần thịt dai, băm hoặc xay nhuyễn, rồi xào với dầu ăn và tỏi cho thơm. ✓ Cho mồng tơi vào xào cùng, đến khi mềm cho nước vào nấu sôi. Tiếp cho mì và tắt bếp.
Ngày 24	*Bún cá hồi cà chua hành tây 50 gr bún 50 gr cá hồi 1 trái cà chua ½ củ hành tây ✓ Bún khô luộc chín mềm, cắt nhỏ. ✓ Cá hồi rửa sạch với muối, hấp với gừng để khử bớt mùi. Sau đó lọc xương lấy thịt, nghiền nhuyễn. ✓ Cà chua luộc sơ để dễ lột vỏ, bỏ hạt. Sau đó băm nhỏ. ✓ Hành tây bỏ vỏ, rửa sạch, băm nhuyễn. ✓ Cho dầu ăn và tỏi phi, xào cà chua, hành tây cho mềm, rồi cho	*Cháo kê gà, bắp non, tần ô 30 gr gạo 50 gr kê gà 2 cây bắp non 2 ngọn tần ô ✓ Tần ô cắt nhỏ. Sau đó đem luộc mềm. ✓ Kê gà xào với bắp non cắt nhỏ, dùng chút dầu ăn và hành tím băm ✓ Chờ cháo chín, thêm rau củ và kê gà vào khuấy và chờ sôi lại thì tắt bếp. ✓ Cho thêm dầu ăn.

	tiếp cá vào chảo cùng. Cho tiếp nước vào nấu đến khi sôi, cho bún và tắt bếp.	
Ngày 25	*Cháo yến mạch cá trê nấm rơm rau cải ngọt 30 gr gạo 5 gr yến mạch 1 con cá trê đồng 3 nấm rơm 3 nhánh rau cải ngọt ✓ Yến mạch ngâm trong nước 10 phút trước khi nấu. Sau đó cho vào cùng gạo để nấu cháo. ✓ Cá trê rửa sạch, đem hấp chín với ít gừng cắt lát để khử mùi. Chờ nguội thì lọc xương lấy thịt, xé nhỏ hoặc nghiền nhuyễn. ✓ Rau cải rửa sạch, luộc với nước rồi cắt nhỏ ✓ Nấm rơm rửa sạch, cắt nhỏ. ✓ Xào nấm rơm với dầu ăn. Cho thêm cháo, cá và rau tần ô đã xay vào khuấy đến khi sôi thì tắt bếp.	*Cháo cá chép đậu đen rau cải cầu vồng 30 gr gạo 50 gr cá chép 5 gr đậu đen 2 cây rau cải ✓ Rau cải rửa sạch đem luộc xong cắt nhỏ xay nhuyễn. ✓ Cá chép rửa sạch với muối để khử mùi tanh, đem hấp hoặc luộc chín. Sau khi để nguội, lọc xương lấy thịt, xé tươi. ✓ Đậu đen ngâm nước qua đêm hoặc trong nước nóng trong một tiếng, giã nhuyễn. Sau đó cho vào cùng gạo để nấu cháo. ✓ Chờ cháo chín, cho cá, rau cải vào khuấy đều và chờ đến khi sôi lại thì tắt bếp. ✓ Cho thêm dầu ăn và hành phi để cháo thêm hấp dẫn.
Ngày 26	*Nui sườn non, cà chua, bạc hà	*Mì tôm đậu que bí đỏ

	50 gr nui 4 cục sườn 1 quả cà chua 1 khúc bạc hà ✓ Nui luộc chín mềm, cắt nhỏ. ✓ Xào sườn non, với cà chua cắt múi cho chín, đổ nước sắp sắp vào ✓ Bạc hà lột vỏ, thái mỏng, thả vào nước dùng cho chín ✓ Chan nước dùng vào nui, sườn non xé nhỏ	50 gr mì 3 con tôm 5 cây đậu que 1 khoai bí đỏ ✓ Mì luộc chín mềm, cắt nhỏ. ✓ Bí đỏ gọt vỏ, bỏ phần ruột, sau đó rửa sạch, cắt khúc, đem luộc hoặc hấp cho mềm, cắt nhỏ vừa ăn. ✓ Đậu que bỏ hai đầu, rửa sạch, cắt khúc. ✓ Tôm bỏ đầu, bóc vỏ, rửa sạch với nước và băm nhuyễn. Sau đó, xào tôm với ít dầu ăn và tỏi cho thơm. ✓ Cho đậu que vào xào cùng, đến khi mềm, thì cho bí đỏ và nước vào nấu sôi. Tiếp cho mì và tắt bếp.
Ngày 27	*Bún cá lóc cà chua rau cải 50 gr bún 50 gr cá lóc ½ quả chua 2 cây cải ngọt ✓ Bún khô luộc chín mềm, cắt nhỏ. ✓ Cá lóc rửa sạch, đem hấp chín với hoặc luộc, lọc xương lấy thịt, xé nhỏ hoặc nghiền nhuyễn. ✓ Cà chua luộc sơ để dễ lột vỏ, bỏ hạt. Sau đó băm nhỏ.	*Cháo thịt cua cà rốt mồng tơi 30 gr gạo 30 gr thịt cua 1 củ cà rốt nhỏ 2 ngọn rau mồng tơi ✓ Thịt cua hấp chín, xé nhỏ. ✓ Cà rốt bào vỏ, rửa sạch, đem luộc hoặc hấp cho mềm, rồi xay nhuyễn. ✓ Rau mồng tơi nhặt lá, rửa sạch, băm nhỏ. ✓ Chờ cháo chín, thêm thịt cua và hỗn

	✓ Cải ngọt rửa sạch, băm nhỏ. ✓ Xào cà chua, rau cải ngọt với dầu ăn và ít tỏi cho mềm, tiếp đến cho cá và đảo cùng, cho thêm nước vào nấu sôi. Tiếp cho bún, chờ sôi lại thì tắt bếp.	hợp rau khuấy và chờ sôi lại thì tắt bếp. ✓ Cho thêm chút dầu ăn và tỏi phi cho cháo thêm hấp dẫn.
Ngày 28	*Cháo yến mạch mực giá đỗ cải thìa 30 gr gạo 5 gr yến mạch 50 gr mực 1 nắm giá đỗ 2 cây cải thìa ✓ Mực lấy túi mực, rút nang, bóc da, rửa sạch, hấp mềm, rồi xay nhuyễn với tỏi phi. ✓ Giá đỗ rửa sạch, luộc sơ với nước cho mềm, cắt nhỏ. ✓ Cải thìa bỏ gốc, rửa sạch, luộc với nước, xay nhuyễn. ✓ Yến mạch ngâm trong nước 10 phút trước khi nấu. Sau đó cho vào cùng gạo để nấu cháo. ✓ Chờ cháo chín, cho mực, cải thìa và giá đỗ vào khuấy đều và chờ sôi lại thì tắt bếp. ✓ Cho thêm dầu ăn và ít tỏi phi.	*Cháo cá thu đậu gà bông cải xanh 30 gr gạo 50 gr cá bớp 5 gr đậu gà 2 nhánh bông cải ✓ Cá thu rửa sạch, đem hấp chín với ít gừng cắt lát để khử mùi. Chờ nguội thì lọc xương lấy thịt, xé nhỏ. ✓ Bông cải rửa sạch, cắt bỏ phần gốc cứng, đem luộc hoặc hấp mềm, cắt nhỏ ✓ Đậu gà ngâm nước qua đêm hoặc trong nước nóng trong một tiếng. Sau đó vớt ra, rửa sạch đồng thời loại bỏ lớp vỏ bên ngoài, giã nhuyễn, cho gạo và nước vào nấu cháo. ✓ Chờ cháo chín, cho cá, bông cải vào khuấy đều và chờ sôi lại thì tắt bếp. ✓ Cho thêm dầu ăn và hành phi.

Ngày 29	*Nui thịt heo su su mướp hương 50 gr nui 50 gr thịt heo ½ trái su su ½ trái mướp ✓ Nui luộc chín mềm, cắt nhỏ. ✓ Su su, mướp gọt vỏ, rửa sạch cắt nhỏ. ✓ Thịt heo rửa sạch, băm nhỏ hoặc xay nhuyễn, sau đó đem đi xào sơ với dầu ăn, bơ và tỏi cho thơm. Cho tiếp su su và mướp vào xào cùng đến khi chín, cho ít nước tạo độ sệt. ✓ Cho nui vào chén và đổ hỗn hợp lên bề mặt.	*Bánh canh thịt bò cà chua hành tây 50 gr bánh canh 50 gr thịt bò ½ quả cà chua ½ củ hành tây ✓ Bánh canh luộc chín mềm, cắt nhỏ. ✓ Cà chua luộc sơ để dễ lột vỏ, bỏ hạt. Sau đó băm nhỏ. ✓ Hành tây bỏ vỏ, rửa sạch, băm nhuyễn. ✓ Thịt bò rửa sạch, băm nhỏ hoặc xay nhuyễn, sau đó đem đi xào sơ với dầu ăn, tỏi cho thơm. Cho tiếp cà chua và hành tây vào xào cùng đến khi chín, cho ít nước tạo độ sệt. ✓ Cho bánh canh vào chén và đổ hỗn hợp lên bề mặt.
Ngày 30	*Bún thịt gà đậu que giá đỗ 50 gr bún 50 gr thịt gà 5 cây đậu que 2 ngọn rau ngót ✓ Bún khô luộc chín mềm, cắt nhỏ. ✓ Đậu que bỏ hai đầu, rửa sạch, cắt khúc, trần sơ với nước.	*Cháo trứng nấm rơm bông thiên lý 30 gr gạo 1 lòng đỏ trứng gà 3 nấm rơm 5 bông thiên lý ✓ Nấm rơm, bông thiên lý băm nhỏ. ✓ Đánh tan lòng đỏ trứng gà. Sau khi

PHƯƠNG PHÁP ĂN DẶM TRUYỀN THỐNG

	✓ Gía đỗ cắt nhỏ trần với nước. ✓ Thịt gà rửa sạch, băm nhỏ hoặc xay nhuyễn, sau đó đem đi xào sơ với dầu ăn, tỏi cho thơm. ✓ Cho tiếp đậu que, giá và xào cùng đến khi chín mềm, cho nước vào nấu sôi. Tiếp cho bún và tắt bếp.	cháo sôi, cho trứng gà đã đánh vào khuấy đều tay tránh để đóng cục, sau đó cho nấm rơm và bông thiên lý vào khuấy thêm 2-3 phút. ✓ Tắt bếp, cho dầu ăn.
--	--	--

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	*Cháo thịt heo, rau ngót, khoai lang 50 gr gạo 50 gr thịt heo	*Súp yến mạch tim heo, mồng tơi, bí đỏ 50 gr yến mạch 50gr tim heo

	5 ngọn rau ngót 1 củ khoai lang nhỏ ✓ Rau ngót tước lá rồi rửa sạch, vò nhẹ để ăn đỡ dẶm, tránh vò nát làm mất chất dinh dưỡng. Sau đó đem luộc mềm với nước và xay nhuyễn. ✓ Khoai lang gọt vỏ, rửa sạch, luộc hoặc hấp mềm, xay nhuyễn. ✓ Thịt heo rửa sạch, băm nhỏ hoặc xay nhuyễn. Bắc bếp, cho dầu ăn, một ít bơ và tỏi băm vào xào cho thơm. ✓ Cho thêm cháo, rau ngót và khoai lang đã xay vào khuấy đều 2-3 phút đến khi sôi lại thì tắt bếp.	5 ngọn mồng tơi 1 khoai bí đỏ ✓ Bí đỏ gọt vỏ, bỏ hạt, đem luộc hoặc hấp cho mềm, xay nhuyễn. ✓ Rau mồng tơi nhặt lá, rửa sạch, đem luộc cho mềm rồi xay nhuyễn. ✓ YẾN mạch ngâm trong nước 10 phút, rồi cho vào nước nấu mềm. ✓ Tim heo rửa với một ít muối, dùng tay bóp từng rãnh trong tim heo cho thật sạch, xả lại với nước cho sạch hết muối. Cắt bỏ phần thịt dai, băm hoặc xay nhuyễn, rồi xào với dầu ăn và tỏi cho thơm. ✓ Cho thêm phần nước yẾN mạch, bí đỏ và mồng tơi đã xay vào khuấy đều 2-3 phút đến khi sôi lại thì tắt bếp.
Ngày 2	*Cháo thịt gà, bông cải, củ năng, đậu Hà Lan 50 gr gạo 50 gr thịt gà 2 nhánh bông cải 1 củ năng 5 gr đậu Hà Lan ✓ Củ năng gọt vỏ, rửa sạch và đem đi ngâm qua với nước muối loãng. Sau khi ngâm xong thì vớt	*Súp hạt ý dĩ cá hồi, rau đay, mướp hương 50 gr hạt ý dĩ 50 gr cá hồi 3 ngọn rau đay ½ quả mướp hương ✓ Cá hồi rửa sạch, rồi đem hấp chín với ít gừng cắt lát. Chờ nguội thì lọc xương lấy thịt và xé nhỏ hoặc

	ráo và thái nhỏ, luộc với nước cho mềm, rồi xay nhuyễn. ✓ Đậu Hà lan rửa sạch nấu cùng với nước cho chín mềm, xay nhuyễn. ✓ Bông cải xanh rửa sạch, cắt bỏ phần gốc cứng, đem luộc hoặc hấp mềm, xay nhuyễn. ✓ Thịt gà rửa sạch, băm nhỏ hoặc xay nhuyễn. Bắc bếp, cho dầu ăn, một ít bơ và tỏi băm vào xào cho thơm. ✓ Cho thêm cháo, thịt gà và hỗn hợp rau đã xay vào khuấy đều 2-3 phút đến khi sôi lại thì tắt bếp.	nghiên nhuyễn. ✓ Mướp hương gọt vỏ, luộc chín với nước, rồi đem xay nhuyễn. ✓ Rau đay rửa sạch với muối, trần với nước, rồi xay nhuyễn. ✓ Hạt ý dĩ ngâm nước qua đêm hoặc trong nước nóng trong một tiếng cho mềm. Sau đó cho nấu chín với nước. ✓ Chờ đến khi sôi, cho cá hồi và hỗn hợp rau vào khuấy đến khi sôi lại thì tắt bếp. ✓ Cho thêm dầu ăn và hành phi để món ăn thêm hấp dẫn.
Ngày 3	*Nui thịt bò, rau dền cơm, su hào, hạt gai dầu 50 gr nui 50 gr thịt bò 1 nắm rau dền cơm ½ trái su hào 1 thìa hạt gai dầu ✓ Nui luộc chín mềm, cắt nhỏ. ✓ Rau dền cơm rửa sạch với muối, xả lại với nước, sau đó thái nhỏ. ✓ Su hào gọt vỏ, rửa sạch, đem luộc hoặc hấp mềm, xay nhuyễn. ✓ Thịt bò rửa sạch, băm nhỏ hoặc	*Mì cá lăng rau chùm ngây cà rốt 50 gr mì 70 gr cá lăng 3 ngọn chùm ngây 1 củ cà rốt nhỏ ✓ Mì luộc chín mềm, cắt nhỏ. ✓ Cá lăng rửa sạch, lọc xương lấy thịt, băm nhuyễn, vo tròn, đem hấp chín. ✓ Rau chùm ngây tuốt lá, rửa sạch. ✓ Cà rốt bào vỏ, rửa sạch, cắt nhỏ. ✓ Bắc bếp xào cá, chùm ngây, cà rốt với dầu ăn đến khi mềm, thì cho

	xay nhuyễn, sau đó đem đi xào sơ với dầu ăn, bơ và tỏi cho thơm. ✓ Cho thêm rau dền cơm và su hào vào xào đến khi chín mềm. Tiếp tục cho thêm nước vào nấu chín. Cuối cùng cho nui vào đảo đều. ✓ Cho thêm hạt gai dầu.	nước vào nấu sôi. Tiếp cho mì và tắt bếp.
Ngày 4	*Bún trứng gà non măng tây bắp non 50 gr bún khô 3 quả trứng gà non 3 cây măng tây 2 khoanh bắp non ✓ Bún khô luộc chín mềm, cắt nhỏ. ✓ Trứng gà non luộc hoặc hấp chín, tán hoặc xay nhuyễn. ✓ Măng tây rửa sạch, cắt bỏ phần gốc cứng, tước bỏ sơ già, cắt nhỏ. ✓ Bắp non rửa sạch, luộc sơ và cắt nhỏ. ✓ Xào măng tây với dầu ăn và tỏi băm cho mềm, cho tiếp trứng gà non, nước vào đảo cùng, cho nước vào nấu sôi. Tiếp cho bún và tắt bếp.	*Cháo hạt chia cá tầm rau tần ô su su 50 gr gạo 5 gr hạt chia 70 gr thịt cá tầm 3 ngọn rau tần ô ½ trái su su ✓ Hạt chia ngâm với nước, rây bỏ phần nước thừa. ✓ Cá tầm rửa sạch, đem hấp chín với ít gừng cắt lát để khử mùi. Chờ nguội thì lọc xương lấy thịt, xé nhỏ. ✓ Su su bào vỏ, rửa sạch, đem luộc hoặc hấp cho mềm, rồi xay nhuyễn. ✓ Rau tần ô rửa sạch, luộc với nước rồi xay nhuyễn. ✓ Chờ cháo chín, cho gel hạt chia, cá tầm và hỗn hợp rau vào khuấy đều và chờ sôi lại thì tắt bếp. ✓ Cho thêm dầu ăn và hành phi.

Ngày 5	*Cháo hạt kê trứng gà rau lang 50 gr gạo 5 gr hạt kê 1 lòng đỏ trứng 3 ngọn rau lang ✓ Hạt kê ngâm qua đêm, vớt ra, cho vào cùng gạo để nấu cháo. ✓ Rau lang nhặt lá, rửa sạch, luộc sơ cho chín rồi xay nhuyễn. ✓ Đánh tan lòng đỏ trứng gà. ✓ Sau khi cháo sôi, cho trứng gà đã đánh vào khuấy đều tay tránh để đông cục, sau đó cho rau lang vào khuấy thêm 2-3 phút. ✓ Cho thêm dầu ăn vào.	*Cháo cá chép, rau má, bí đỏ, hạt óc chó 50 gr gạo 70 gr cá chép 1 nắm rau má 1 khoanh bí đỏ 2 hạt óc chó tách vỏ ✓ Bí đỏ gọt vỏ, bỏ hạt, đem luộc hoặc hấp cho mềm, xay nhuyễn. ✓ Rau má rửa sạch, đem luộc mềm, rồi xay nhuyễn. ✓ Hạt óc chó rang rồi giã nhuyễn. ✓ Cá chép rửa sạch, hấp với ít gừng hoặc nấu nước cho chín, lọc xương lấy thịt, xé nhỏ. ✓ Chờ cháo chín, cho cá, rau má, bí đỏ vào khuấy đều và chờ sôi lại thì tắt bếp. ✓ Cho thêm hạt óc chó.
Ngày 6	*Cháo lươn, đậu cô ve, bí xanh, macca 50 gr gạo 80 gr lươn 5 cây đậu cô ve 1 khoanh bí xanh 3 hạt macca	*Súp hạt ý dĩ cá chẽm, giá đỗ xanh, hành tây 50 gr gạo 5 gr hạt ý dĩ 70 gr cá chẽm 1 nắm giá đỗ xanh ½ củ hành tây

	✓ Lươn rửa sạch, lóc bỏ phần xương lưng rồi đem hấp chín, xé hoặc băm nhỏ. ✓ Bí xanh gọt vỏ, rửa sạch, đem luộc hoặc hấp mềm, rồi xay nhuyễn. ✓ Đậu cô ve, bí xanh hấp, nghiền nhuyễn ✓ Hạt macca giã nhuyễn, trộn chung với gạo để nấu cháo. ✓ Chờ cháo chín, cho lươn, đậu cô ve, bí xanh vào khuấy đều và chờ đến khi sôi lại thì tắt bếp. ✓ Cho thêm dầu ăn và tỏi phi.	✓ Giá đỗ rửa sạch, luộc sơ với nước cho mềm, cắt nhỏ. ✓ Hành tây bỏ vỏ, rửa sạch, hấp chín, cắt nhỏ. ✓ Cá chẽm rửa sạch, hấp hoặc luộc chín, lóc xương lấy thịt, xé nhỏ hoặc băm nhuyễn. ✓ Giá đỗ rửa sạch, luộc sơ với nước cho mềm, cắt nhỏ. ✓ Hạt ý dĩ ngâm nước qua đêm hoặc trong nước nóng trong một tiếng. Sau đó cho vào cùng gạo để nấu cháo. ✓ Cho thêm cá chẽm, giá đỗ, hành tây khuấy và chờ sôi lại thì tắt bếp. ✓ Cho thêm dầu ăn và hành phi.
Ngày 7	*Cháo gà ác, cải thìa, củ sen, hạt gai dầu 50 gr gạo ½ con gà ác 2 cây cải thìa ½ củ sen 1 thìa cp hạt gai dầu ✓ Gà ác rửa sạch, bỏ phần nội tạng. Đem luộc với táo đỏ, kỳ tử và hành tím cho mềm, rồi gỡ thịt rồi băm nhỏ hoặc xay nhuyễn.	*Súp hạt yến mạch cá lóc, hoa thiên lý, cà rốt 50 gr hạt yến mạch 70 gr cá lóc 5 bông thiên lý 1 củ cà rốt nhỏ ✓ Yến mạch ngâm trong nước 10 phút, rồi cho vào nước nấu mềm. ✓ Cá chép rửa sạch, lóc xương lấy thịt, băm nhỏ ✓ Hoa thiên lý, cà rốt rửa sạch, thái

	✓ Củ sen gọt vỏ, rửa sạch, cho vào cùng gạo để nấu cháo. ✓ Cải thìa rửa sạch, luộc mềm, rồi xay nhuyễn. ✓ Nấu cháo sôi lại, thêm gà ác, cải thìa khuấy và chờ sôi lại ✓ Bắc xuống, cho dầu ăn và hạt gai dầu.	nhỏ. ✓ Bắc bếp, cho cá vào xào cùng dầu ăn, rồi cho hoa thiên lý, cà rốt vào đảo cùng đến khi mềm, thì cho phần hạt ý dĩ đã nấu vào cùng, nấu đến khi sôi lại thì tắt bếp. ✓ Cho thêm hành phi vào.
Ngày 8	*Nui thịt bò câu, đậu xanh, bắp nếp, hạt gai dầu 50 gr nui ½ con bò câu 5 gr đậu xanh 3 khoanh bắp nếp 1 thìa hạt gai dầu ✓ Nui luộc chín mềm, cắt nhỏ. ✓ Thịt bò câu làm sạch lông, rửa sạch, luộc bò câu trong nước với táo đỏ, kỳ tử và ít hành tím. Lọc riêng thịt chim với xương, sau đó băm hoặc xay nhuyễn. ✓ Nấu đậu xanh, bắp nếp cùng với nước cho chín. Tiếp cho nui vào đảo đều ✓ Bắc xuống, cho hạt gai dầu, thịt bò câu và dầu ăn	*Mì cá diêu hồng cải bó xôi hạt sen 50 gr mì 70 gr cá diêu hồng 2 cây cải bó xôi 10 hạt sen ✓ Mì luộc chín mềm, cắt nhỏ. ✓ Cá diêu hồng lọc xương lấy thịt, băm nhuyễn, vo tròn, đem hấp. ✓ Hạt sen rửa sạch và loại bỏ tim sen nếu là hạt sen tươi, cắt nhỏ. ✓ Cải bó xôi rửa sạch, băm nhỏ. ✓ Bắc bếp, cho dầu ăn xào cá đến khi chín, cho cải bó xôi và hạt vào đảo cùng, đến khi mềm thì cho nước vào nấu sôi. Tiếp cho mì và tắt bếp. ✓ Cho thêm hành phi.
Ngày 9	*Bún thịt vịt, nấm đông cô, đậu	*Cháo hạt sa chi cua rau ngót

	phộng 50gr bún khô 50 gr thịt vịt 3 nắm đông cô 5 gr đậu phộng ✓ Bún khô luộc chín mềm, cắt nhỏ. ✓ Đậu phộng ngâm mềm, luộc với nước cho chín. ✓ Nắm đông cô rửa sạch, thái nhỏ. ✓ Thịt vịt xát muối để khử mùi hôi, lóc thịt và da, rửa sạch, đem băm hoặc xay nhuyễn. Cho lên bếp, xào với dầu ăn, một ít bơ và tỏi băm cho thơm. ✓ Cho đậu phộng, nắm đông cô vào đảo mềm, rồi cho nước vào nấu sôi. Tiếp cho bún vào đảo đều và tắt bếp.	50 gr gạo 3 hạt sa chi 30 gr thịt cua 4 ngọn rau ngót ✓ Rau ngót tước lá rồi rửa sạch, vò nhẹ để ăn đỡ dăm, tránh vò nát làm mất chất dinh dưỡng. Sau đó đem luộc mềm với nước, xay nhuyễn. ✓ Thịt cua hấp chín, xé nhỏ. ✓ Hạt sa chi ngâm, giã nhuyễn. Cho vào cùng gạo để nấu cháo. ✓ Chờ cháo chín cho thịt cua, rau ngót vào khuấy đều và chờ sôi lại thì tắt bếp. ✓ Cho thêm dầu ăn và tỏi phi.
Ngày 10	*Cháo hạt chia cá bóp bí đỏ 50 gr gạo 5 gr hạt chia 70 gr cá bóp 1 khoai bí đỏ ✓ Hạt chia ngâm với nước, rây bỏ phần nước thừa. ✓ Cá bóp lọc xương lấy thịt, hấp với ít gừng, xé nhỏ.	*Cháo thịt heo, cà chua, hành tây 50 gr gạo 50 gr thịt heo 1 quả cà chua ½ củ hành tây ✓ Cà chua luộc sơ để dễ lột vỏ, bỏ hạt. Sau đó xay nhuyễn. ✓ Hành tây bỏ vỏ, rửa sạch, băm nhỏ. ✓ Thịt heo rửa sạch, băm nhỏ hoặc

	✓ Bí đỏ gọt vỏ, bỏ hạt, đem luộc hoặc hấp cho mềm, xay nhuyễn. ✓ Chờ cháo chín, thêm gel hạt chia, cá bớp, bí đỏ vào khuấy và chờ đến khi sôi thì tắt bếp. ✓ Cho thêm dầu ăn và hành phi.	xay nhuyễn. Bắc bếp, cho dầu ăn, một ít bơ và tỏi băm vào xào cho thơm. Cho hành tây vào đảo cùng đến khi mềm. ✓ Cho thêm cháo và cà chua đã xay vào khuấy đều và chờ sôi lại thì tắt bếp.
Ngày 11	*Cháo tôm, rau má, bí đỏ 50 gr gạo 3 con tôm 1 nắm rau má 1 khoanh bí đỏ ✓ Rau má rửa sạch, đem luộc mềm, rồi xay nhuyễn ✓ Bí đỏ gọt vỏ, bỏ hạt, đem luộc hoặc hấp cho mềm, xay nhuyễn. ✓ Tôm bỏ đầu, bóc vỏ, rửa sạch với nước và băm nhuyễn. Sau đó, xào tôm với ít dầu ăn và tỏi cho thơm. ✓ Cho thêm cháo, rau má, bí đỏ vào khuấy đều và chờ đến khi sôi thì tắt bếp.	*Súp yến mạch tim heo, bông cải xanh, hạt sen 50 gr yến mạch 50gr tim heo 2 nhánh bông cải xanh 10 hạt sen ✓ Yến mạch ngâm trong nước 10 phút, rồi cho vào nước nấu mềm. ✓ Bông cải xanh rửa sạch, cắt bỏ phần gốc cứng, đem luộc hoặc hấp mềm, xay nhuyễn. ✓ Hạt sen rửa sạch và loại bỏ tim sen nếu là hạt sen tươi. Luộc hạt sen trong nước cho chín mềm, đem xay mịn. ✓ Tim heo rửa với một ít muối, dùng tay bóp từng rãnh trong tim heo cho thật sạch, xả lại với nước cho sạch hết muối. Cắt bỏ phần thịt dai, băm hoặc xay nhuyễn, rồi xào với dầu ăn và tỏi cho thơm. ✓ Cho thêm yến mạch và hỗn hợp rau

		vào khuấy đều và chờ đến khi sôi thì tắt bếp.
Ngày 12	*Cháo thịt gà, rau tần ô, cà rốt, cải ngọt 50 gr gạo 50 gr thịt gà 2 cây rau tần ô 1 củ cà rốt nhỏ 2 cây cải ngọt ✓ Cà rốt bào vỏ, rửa sạch, đem luộc hoặc hấp cho mềm, rồi xay nhuyễn. ✓ Rau tần ô, cải ngọt rửa sạch, luộc chín rồi xay nhuyễn. ✓ Thịt gà rửa sạch, băm nhỏ hoặc xay nhuyễn. Bắc bếp, cho dầu ăn, một ít bơ và tỏi băm vào xào cho thơm. ✓ Cho thêm cháo, cà rốt và hỗn hợp rau vào khuấy và chờ đến khi sôi thì tắt bếp.	*Súp hạt ý dĩ thịt bò, bắp non, xà lách xoong 50 gr hạt ý dĩ 50 gr thịt bò 3 bắp non 3 ngọn xà lách xoong ✓ Hạt ý dĩ ngâm nước qua đêm hoặc trong nước nóng trong một tiếng cho mềm. Sau đó cho nấu chín với nước. ✓ Bắp non, xà lách xoong, rửa sạch, luộc mềm với nước, xay nhuyễn. ✓ Thịt bò rửa sạch, băm nhỏ hoặc xay nhuyễn. Bắc bếp, cho dầu ăn, một ít bơ và tỏi băm vào xào cho thơm. ✓ Cho thêm phần hạt ý dĩ đã nấu và bắp non, xà lách xoong vào khuấy, chờ sôi thì tắt bếp.
Ngày 13	*Nui cá lăng, bắp cải tím, củ sen, hạt gai dầu 50 gr nui 70 gr cá lăng 2 lá bắp cải tím	*Mì trứng gà măng tây hạt óc chó 50 gr mì 1 lòng đỏ trứng 3 cây măng tây 2 hạt óc chó đã tách vỏ

	½ củ sen 1 thìa hạt gai dầu ✓ Nui luộc chín mềm, cắt nhỏ. ✓ Cá lăng rửa sạch, lọc xương lấy thịt, xé nhỏ. ✓ Bắp cải tím, củ sen rửa sạch, thái nhỏ. ✓ Bắc bếp, xào cá với dầu ăn, rồi cho bắp cải tím, củ sen xào đến khi mềm. Cho nước vào nấu chín. Tiếp cho nui vào đảo đều rồi tắt bếp. ✓ Cho thêm hành phi và hạt gai dầu.	✓ Mì luộc chín mềm, cắt nhỏ. ✓ Hạt óc chó rang rồi xay nhuyễn. ✓ Lòng đỏ trứng hấp chín, tán nhuyễn. ✓ Măng tây rửa sạch, cắt bỏ phần gốc cứng, tước bỏ sơ già, cắt nhỏ. ✓ Xào sơ lòng đỏ, măng tây với dầu ăn. Cho nước vào nấu sôi. Tiếp cho mì và tắt bếp. ✓ Cho thêm hạt óc chó.
Ngày 14	*Bún cá tầm su su bắp ngọt 50gr bún khô 70 gr cá tầm ½ trái su su 3 khoanh bắp ngọt ✓ Bún khô luộc chín mềm, cắt nhỏ. ✓ Cá tầm rửa sạch, đem hấp chín với ít gừng cắt lát để khử mùi. Chờ nguội thì lọc xương lấy thịt, xé nhỏ. ✓ Su su bào vỏ, rửa sạch, cắt nhỏ. ✓ Bắp ngọt bỏ vỏ và râu, rửa sạch. Tách hạt bắp và băm nhỏ. ✓ Bắc bếp cho dầu ăn xào su su và bắp ngọt cho mềm, rồi cho cá	*Cháo hạt chia lươn khoai lang rau má 50 gr gạo 5 gr hạt chia 50 gr thịt lươn 1 củ khoai lang nhỏ 1 nắm rau má ✓ Hạt chia ngâm với nước, rây bỏ phần nước thừa. ✓ Lươn rửa sạch, lóc bỏ phần xương lươn rồi đem hấp chín, xé hoặc băm nhỏ. ✓ Khoai lang gọt vỏ, rửa sạch, luộc hoặc hấp mềm, xay nhuyễn ✓ Rau má rửa sạch, đem luộc mềm,

	vào đảo cùng. Cho nước vào nấu đến khi sôi thì cho tiếp cho bún và tắt bếp. ✓ Cho thêm hành phi vào.	rồi xay nhuyễn. ✓ Chờ cháo chín, cho gel hạt chia, hỗn hợp rau vào khuấy đều và chờ đến khi sôi lại thì tắt bếp. ✓ Cho lươn và dầu ăn vào.
Ngày 15	*Cháo hạt kê trứng gà non rau ngót 50 gr gạo 5 gr hạt kê 3 quả trứng gà non 3 ngọn rau ngót ✓ Rau ngót tước lá rồi rửa sạch, vò nhẹ để ăn đỡ dậm, tránh vò nát làm mất chất dinh dưỡng. Sau đó đem luộc mềm với nước, xay nhuyễn. ✓ Trứng gà non luộc hoặc hấp chín, tán hoặc xay nhuyễn. ✓ Hạt kê ngâm khoảng 3 tiếng, vớt ra, cho vào cùng gạo để nấu cháo. ✓ Chờ cháo chín, thêm trứng gà non, rau ngót vào khuấy và chờ đến khi sôi lại thì tắt bếp. ✓ Cho thêm dầu ăn vào.	*Cháo cá lăng, giá đỗ, bí xanh, hạt macca 50 gr gạo 70 gr cá lăng 1 nắm giá đỗ 1 khoanh bí xanh 2 hạt macca ✓ Bí xanh gọt vỏ, rửa sạch, đem luộc hoặc hấp mềm, rồi xay nhuyễn. ✓ Giá đỗ rửa sạch, luộc sơ với nước cho mềm, xay nhuyễn. ✓ Cá lăng rửa sạch, hấp với gừng để khử bớt mùi. Sau đó lọc xương lấy thịt, xé nhỏ. ✓ Hạt macca giã nhuyễn nhuyễn. Sau đó cho vào cùng gạo để nấu cháo. ✓ Chờ cháo chín, cho cá và giá đỗ vào khuấy đều và chờ sôi lại thì tắt bếp. ✓ Cho thêm dầu ăn và hành phi.
Ngày 16	*Cháo gà ác, hoa thiên lý, bí đỏ, hạt điều	*Súp hạt ý dĩ cá lóc, ớt chuông, hành tây

	50 gr gạo 1/2 con gà ác 5 bông thiên lý 1 khoai bí đỏ 3 hạt điều ✓ Bí đỏ gọt vỏ, bỏ hạt, đem luộc hoặc hấp cho mềm, xay nhuyễn. ✓ Gà ác rửa sạch, bỏ phần nội tạng. Đem luộc với táo đỏ, kỳ tử và hành tím cho mềm, rồi gỡ thịt rồi băm nhỏ hoặc xay nhuyễn. ✓ Hoa thiên lý rửa sạch, luộc chín, rồi xay nhuyễn. ✓ Hạt điều rửa sạch, giã nhuyễn, rồi cho vào cùng gạo để nấu cháo. ✓ Chờ cháo chín, cho gà ác, hoa thiên lý, bí đỏ vào khuấy đều và chờ sôi lại thì tắt bếp.	50 gr hạt ý dĩ 70 gr cá lóc 1/4 quả ớt chuông 1/2 trái hành tây ✓ Hạt ý dĩ ngâm nước qua đêm hoặc trong nước nóng trong một tiếng cho mềm. Sau đó cho nấu chín với nước. ✓ Cá lóc rửa sạch, lọc xương lấy thịt, xé nhỏ. ✓ Ớt chuông, hành tây bỏ vỏ, cắt nhỏ. ✓ Xào sơ cá với dầu ăn, rồi cho ớt chuông và hành tây vào xào đến khi mềm, thì cho hạt ý dĩ đã nấu và nước vào, chờ đến khi sôi lại thì tắt bếp. ✓ Cho thêm chút hành phi.
Ngày 17	*Cháo thịt bồ câu, cải ngọt, củ sen, hạt gai dầu 50 gr gạo 50 gr thịt bồ câu 3 cây cải ngọt 1/2 củ sen 1 thìa cp hạt gai dầu ✓ Củ sen gọt vỏ, rửa sạch, cho vào	*Súp hạt yến mạch cá diêu hồng, đậu Hà Lan, cà rốt 50 gr hạt yến mạch 70 gr cá diêu hồng 10 gr đậu Hà Lan 1 củ cà rốt nhỏ ✓ Yến mạch ngâm trong nước 10

	cùng gạo để nấu cháo. ✓ Cải ngọt bỏ gốc, rửa sạch, cắt nhỏ, luộc cho mềm rồi xay nhuyễn. ✓ Thịt bồ câu làm sạch lông, rửa sạch, luộc bồ câu trong nước với táo đỏ, kỳ tử và ít hành tím. Lọc riêng thịt chim với xương, sau đó băm hoặc xay nhuyễn. ✓ Chờ cháo chín, thêm gà ác, cải ngọt vào khuấy và chờ đến khi sôi lại thì tắt bếp. ✓ Cho thêm dầu ăn và hạt gai dầu.	phút, rồi cho vào nước nấu mềm. ✓ Đậu Hà lan rửa sạch nấu cùng với nước cho chín mềm. ✓ Đậu Hà Lan, cà rốt rửa sạch, thái nhỏ. ✓ Cá diêu hồng rửa sạch, lọc xương lấy thịt, rồi băm nhuyễn. Dem xào sơ với dầu ăn và hành phi cho thơm. ✓ Cho cà rốt và đậu Hà lan xào cùng đến khi mềm, cho phần hạt ý dĩ đã nấu vào và chờ sôi lại thì tắt bếp.
Ngày 18	*Nui thịt vịt, đậu ngự, bắp nếp, hạt gai dầu 50 gr nui 50 gr thịt vịt 5 gr đậu ngự 3 khoanh bắp nếp 1 thìa hạt gai dầu ✓ Nui luộc chín mềm, cắt nhỏ. ✓ Thịt vịt xát muối để khử mùi hôi, lóc thịt và da, rửa sạch, đem băm hoặc xay nhuyễn. Cho lên bếp, xào với dầu ăn, một ít bơ và tỏi băm cho thơm. ✓ Nấu đậu ngự băm nhỏ, bắp nếp cùng với nước cho chín. Tiếp cho nui vào đảo đều rồi tắt bếp. ✓ Cho thêm hạt gai dầu, thịt vịt và	*Mì tôm cải ngọt hạt sen 50 gr mì 3 con tôm 2 cây cải ngọt 10 hạt sen ✓ Mì luộc chín mềm, cắt nhỏ. ✓ Hạt sen rửa sạch và loại bỏ tim sen nếu là hạt sen tươi, cắt nhỏ. ✓ Cải ngọt rửa sạch, băm nhỏ. ✓ Tôm bỏ đầu, bóc vỏ, rửa sạch với nước và băm nhuyễn, vo viên. Sau đó, xào tôm với ít dầu ăn và tỏi cho thơm. ✓ Cho tiếp cải ngọt, hạt sen vào đảo cùng đến khi mềm, cho nước vào

	dầu ăn vào.	nấu sôi. Tiếp cho mì và tắt bếp.
Ngày 19	*Bún thịt heo, nấm mèo, đậu đỏ 50 gr bún khô 50 gr thịt heo 3 nấm mèo 5 lá cải kale ✓ Bún khô luộc chín mềm, cắt nhỏ. ✓ Cải kale thái nhỏ ✓ Nấm mèo rửa sạch, thái nhỏ. ✓ Thịt heo rửa sạch, băm nhỏ hoặc xay nhuyễn. Bắc bếp, cho dầu ăn, một ít tỏi băm vào xào thơm. ✓ Cho thêm nấm mèo vào xào đến khi mềm thì cho nước vào nấu sôi. Tiếp cho bún vào đảo đều rồi tắt bếp.	*Cháo hạt sa chi tim heo rau lang 50 gr gạo 3 hạt sa chi 50gr tim heo 4 ngọn rau lang ✓ Rau lang nhặt lá, rửa sạch, luộc sơ cho chín rồi xay nhuyễn. ✓ Hạt sa chi ngâm đem giã nhuyễn. Cho vào cùng gạo để nấu cháo. ✓ Tim heo rửa với một ít muối, dùng tay bóp từng rãnh trong tim heo cho thật sạch, xả lại với nước cho sạch hết muối. Cắt bỏ phần thịt dai, băm hoặc xay nhuyễn, rồi xào với dầu ăn và tỏi cho thơm. ✓ Cho thêm cháo và rau lang vào khuấy đều và chờ sôi thì tắt bếp.
Ngày 20	*Cháo hạt chia thịt gà bí đỏ 50 gr gạo 5 gr hạt chia 50 gr thịt gà 1 khoai bí đỏ ✓ Hạt chia ngâm với nước, rây bỏ phần nước thừa.	*Cháo cá hồi, bí ngòi, rau má 50 gr gạo 70 gr cá hồi ½ trái bí ngòi 1 nắm rau má ✓ Rau má rửa sạch, đem luộc mềm, rồi xay nhuyễn

	✓ Bí đỏ gọt vỏ, bỏ hạt, đem luộc hoặc hấp cho mềm, xay nhuyễn. ✓ Thịt gà rửa sạch, băm nhỏ hoặc xay nhuyễn. Bắc bếp, cho dầu ăn, một ít bơ và tỏi băm vào xào cho thơm. ✓ Cho thêm cháo, bí đỏ và gel hạt chia vào khuấy và chờ sôi thì tắt bếp.	✓ Bí ngòi gọt vỏ, rửa sạch, luộc mềm rồi xay nhuyễn. ✓ Cá hồi rửa sạch với muối, để ráo nước, hấp với gừng để khử bớt mùi. Sau đó lọc xương lấy thịt, xé nhỏ. ✓ Chờ cháo chín, cho cá hồi, rau má và bí ngòi vào khuấy đều và chờ đến khi sôi lại thì tắt bếp. ✓ Cho thêm dầu ăn và hành phi.
Ngày 21	*Cháo thịt bò, đậu cô ve, cà rốt, hạt óc chó 50 gr gạo 50 gr thịt bò 5 cây đậu cô ve 1 củ cà rốt nhỏ 2 hạt óc chó tách vỏ ✓ Cà rốt bào vỏ, rửa sạch, đem luộc hoặc hấp cho mềm, rồi xay nhuyễn. ✓ Đậu cô ve bỏ hai đầu, rửa sạch, luộc với nước cho mềm, rồi xay nhuyễn. ✓ Nấu cháo cùng hạt óc chó giã nhuyễn ✓ Thịt bò rửa sạch, băm nhỏ hoặc xay nhuyễn, sau đó đem đi xào sơ với dầu ăn, bơ và tỏi cho thơm. ✓ Cho thêm cháo, đậu cô ve, cà	*Súp yến mạch cá lăng, mồng tơi, bí xanh 50 gr yến mạch 70 gr cá lăng 5 ngọn mồng tơi 1 khoanh bí xanh ✓ Rau mồng tơi nhặt lá, rửa sạch, đem luộc cho mềm rồi xay nhuyễn. ✓ Bí xanh gọt vỏ, rửa sạch, đem luộc hoặc hấp mềm, rồi xay nhuyễn. ✓ Cá lăng rửa sạch, hấp với gừng để khử bớt mùi. Sau đó lọc xương lấy thịt, xé nhỏ. ✓ Yến mạch ngâm trong nước 10 phút, rồi cho vào nước nấu mềm. ✓ Cho thêm bí xanh, mồng tơi, cá lăng vào nồi trên, khuấy đều đến khi sôi thì tắt bếp. ✓ Cho thêm hành phi và dầu ăn.

	rốt vào khuấy đều và chờ đến khi sôi thì tắt bếp.	
Ngày 22	*Cháo trứng gà non, rau ngót, củ năng, đậu Hà Lan 50 gr gạo 3 quả trứng gà non 3 ngọn rau ngót 1 củ năng 10 gr đậu Hà Lan ✓ Trứng gà non luộc hoặc hấp chín, tán hoặc xay nhuyễn. ✓ Rau ngót tước lá rồi rửa sạch, vò nhẹ để ăn đỡ dậm, tránh vò nát làm mất chất dinh dưỡng. Sau đó đem luộc mềm với nước và xay nhuyễn. ✓ Đậu Hà lan rửa sạch nấu cùng với nước cho chín mềm, xay nhuyễn. ✓ Củ năng gọt vỏ, rửa sạch và đem đi ngâm qua với nước muối loãng. Sau khi ngâm xong thì vớt ráo và thái nhỏ, luộc với nước cho mềm, rồi xay nhuyễn. ✓ Chờ cháo sôi, thêm trứng gà non, củ năng, đậu Hà Lan vào khuấy và chờ sôi lại thì tắt bếp. ✓ Cho thêm dầu ăn vào.	*Súp hạt ý dĩ cá chép, rau đay, mướp hương 50 gr hạt ý dĩ 70 gr cá chép 3 ngọn rau đay ½ quả mướp hương ✓ Cá chép rửa sạch với muối, rồi đem hấp chín với ít gừng cắt lát. Chờ nguội thì lọc xương lấy thịt và xé nhỏ hoặc nghiền nhuyễn. ✓ Mướp hương gọt vỏ, luộc chín với nước, rồi đem xay nhuyễn. ✓ Rau đay rửa sạch với muối, trần với nước, rồi xay nhuyễn. ✓ Hạt ý dĩ ngâm nước qua đêm hoặc trong nước nóng trong một tiếng cho mềm. Sau đó cho nấu chín với nước. ✓ Chờ đến khi sôi, cho cá hồi và hỗn hợp rau vào khuấy đến khi sôi lại thì tắt bếp. ✓ Cho thêm dầu ăn và hành phi để món ăn thêm hấp dẫn.

Ngày 23	*Nui lơ, rau tần ô, su hào, hạt gai dầu 50 gr nui 80 gr thịt lơ 2 cây rau tần ô 1/4 củ su hào 1 thìa hạt gai dầu ✓ Nui luộc chín mềm, cắt nhỏ. ✓ Lơ rửa sạch, lóc bỏ phần xương lưng rồi đem hấp chín, xé hoặc băm nhỏ. ✓ Rau tần ô, su hào thái nhỏ ✓ Xào lơ, rau tần ô, su hào. Cho nước vào nấu chín. Tiếp cho nui vào đảo đều. ✓ Cho thêm hạt gai dầu.	*Mì cá chẽm rau chùm ngây cà rốt 50 gr mì 70 gr cá chẽm 3 ngọn chùm ngây 1 củ cà rốt nhỏ ✓ Mì luộc chín mềm, cắt nhỏ. ✓ Cá chẽm lóc xương lấy thịt, băm nhuyễn, vo tròn, đem hấp. ✓ Rau chùm ngây tuốt lá, rửa sạch. ✓ Cà rốt bào vỏ, rửa sạch, cắt nhỏ. ✓ Bắc bếp xào cá, chùm ngây, cà rốt với dầu ăn đến khi mềm, thì cho nước vào nấu sôi. Tiếp cho mì và tắt bếp.
Ngày 24	*Bún thịt bò câu măng tây bắp ngọt 50 gr bún khô 1/2 con chim bồ câu 3 cây măng tây 2 khoai bắp ngọt ✓ Bún khô luộc chín mềm, cắt nhỏ. ✓ Thịt bồ câu làm sạch lông, rửa sạch, luộc bồ câu trong nước với	*Cháo hạt chia cá lóc rau má su su 50 gr gạo 5 gr hạt chia 70 gr thịt cá lóc 1 nắm rau má 1/2 trái su su ✓ Hạt chia ngâm với nước, rây bỏ phần nước thừa. ✓ Rau má rửa sạch, đem luộc mềm,

	táo đỏ, kỳ tử và ít hành tím. Lọc riêng thịt chim với xương, sau đó băm hoặc xay nhuyễn. ✓ Măng tây rửa sạch, cắt bỏ phần gốc cứng, tước bỏ sơ già, cắt nhỏ. ✓ Bắp ngọt bỏ vỏ và râu, rửa sạch. Tách hạt bắp và băm nhỏ. ✓ Xào măng tây, bắp ngọt với dầu ăn và tỏi băm. Cho thịt bồ câu và nước vào đến khi sôi thì cho tiếp bún rồi tắt bếp.	rồi xay nhuyễn. ✓ Su su bào vỏ, rửa sạch, đem luộc hoặc hấp cho mềm, rồi xay nhuyễn. ✓ Cá lóc rửa sạch, hấp hoặc nấu nước cho chín. Sau đó lọc xương lấy thịt, xé nhỏ. ✓ Chờ cháo chín, cho cá lóc, gel hạt chia, hỗn hợp rau vào khuấy đều và chờ đến khi sôi lại thì tắt bếp. ✓ Cho thêm dầu ăn và hành phi.
Ngày 25	*Cháo hạt kê thịt vịt bí ngòi 50 gr gạo 5 gr hạt kê 50 gr thịt vịt ½ trái bí ngòi ✓ Hạt kê ngâm khoảng 3 tiếng, vớt ra, cho vào cùng gạo để nấu cháo. ✓ Bí ngòi gọt vỏ, rửa sạch, luộc mềm rồi xay nhuyễn. ✓ Thịt vịt xát muối để khử mùi hôi, lóc thịt và da, rửa sạch, đem băm hoặc xay nhuyễn. Cho lên bếp, xào với dầu ăn, một ít bơ và tỏi băm cho thơm. ✓ Cho thêm cháo và bí ngòi vào khuấy và chờ sôi thì tắt bếp.	*Cháo tôm, rau má, bí đỏ, hạt óc chó 50 gr gạo 3 con tôm 1 nắm rau má 1 khoai bí đỏ 2 hạt óc chó tách vỏ ✓ Rau má rửa sạch, xay nhuyễn. ✓ Bí đỏ gọt vỏ, bỏ hạt, đem luộc hoặc hấp cho mềm, xay nhuyễn. ✓ Nhân hạt óc chó giã nhuyễn, cho vào cùng gạo để nấu cháo. ✓ Tôm bỏ đầu, bóc vỏ, rửa sạch với nước và băm nhuyễn. Sau đó, xào tôm với ít dầu ăn và tỏi cho thơm. ✓ Cho thêm cháo và bí đỏ đã xay vào khuấy, chờ đến khi sôi thì tắt bếp.

Ngày 26	*Cháo thịt cừu, đậu Hà Lan, bí xanh, hạt macca 50 gr gạo 50 gr thịt cừu 10 gr đậu Hà Lan 1 khoai bí xanh 2 hạt macca ✓ Bí xanh gọt vỏ, rửa sạch, đem luộc hoặc hấp mềm, rồi xay nhuyễn. ✓ Đậu Hà lan rửa sạch nấu cùng với nước cho chín mềm, xay nhuyễn. ✓ Hạt macca giã nhuyễn. Sau đó cho vào cùng gạo để nấu cháo. ✓ Thịt cừu rửa sạch, xát bột gừng và rượu trắng lên thịt để khử mùi, để nghỉ 15 phút, rồi xào với dầu ăn, ít tỏi và hành tím. ✓ Cho thêm cháo, đậu hà lan và bí xanh đã xay vào khuấy đều, chờ đến khi sôi thì tắt bếp.	*Súp hạt ý dĩ cá diêu hồng, măng tây, hành tây 50 gr hạt ý dĩ 50 gr diêu hồng 3 cây măng tây ½ củ hành tây ✓ Măng tây rửa sạch, cắt bỏ phần gốc cứng, tước bỏ xơ già. Sau đó luộc với nước cho mềm rồi xay nhuyễn. ✓ Cá diêu hồng rửa sạch, đem hấp hoặc luộc chín. Chờ nguội thì lọc xương lấy thịt, xé nhỏ. ✓ Hạt ý dĩ ngâm nước qua đêm hoặc trong nước nóng trong một tiếng cho mềm. Sau đó cho nấu chín với nước. ✓ Chờ đến khi sôi, thêm cá diêu hồng, măng tây và hành tây vào khuấy đến khi sôi lại thì tắt bếp. ✓ Cho thêm dầu ăn và hành phi.
Ngày 27	*Cháo thịt heo, cải bó xôi, củ sen, hạt gai dầu 50 gr gạo 50 gr thịt heo	*Súp hạt yến mạch thịt gà, nấm bào ngư, cà rốt 50 gr hạt yến mạch 50 gr thịt gà

	2 cây cải bó xôi ½ củ sen 1 thìa cp hạt gai dầu ✓ Cải bó xôi rửa sạch, luộc sơ với nước cho mềm, rồi xay nhuyễn. ✓ Củ sen gọt vỏ, rửa sạch, cho vào cùng gạo để nấu cháo. ✓ Thịt heo rửa sạch, băm nhỏ hoặc xay nhuyễn. Bắc bếp, cho dầu ăn, một ít bơ và tỏi băm vào xào cho thơm. ✓ Cho thêm cháo, củ sen và cải bó xôi vào khuấy, chờ đến khi sôi lại thì tắt bếp. ✓ Cho thêm hạt gai dầu.	3 cây măng tây 1 củ cà rốt nhỏ ✓ Cà rốt gọt vỏ, rửa sạch, thái nhỏ. ✓ Nấm bào ngư thái nhỏ, luộc sơ ✓ Hạt yến mạch ngâm trong nước 10 phút, vớt ra, nấu chín với nước. ✓ Thịt gà rửa sạch, băm nhỏ hoặc xay nhuyễn. Bắc bếp, cho dầu ăn, tỏi băm vào xào cho thơm. Xào cùng nấm ✓ Cho thêm măng tây cà rốt vào đảo cùng, đến khi mềm thì cho phần hạt ý dĩ đã nấu cùng nước vào, khuấy đến khi sôi thì tắt bếp.
Ngày 28	*Nui cá lăng, đậu đỏ, bắp nếp, hạt gai dầu 50 gr nui 70 gr cá lăng 5 gr đậu đỏ 3 khoanh bắp nếp 2 thìa hạt gai dầu ✓ Nui luộc chín mềm, cắt nhỏ. ✓ Cá lăng rửa sạch, hấp với gừng để khử bớt mùi. Sau đó lọc xương lấy thịt, xé nhỏ. ✓ Bắp nếp rửa sạch, bỏ râu, tách hạt.	*Mì lươn đậu cô ve hạt sen 50 gr mì 80 gr thịt lươn 5 cây đậu cô ve 10 hạt sen ✓ Mì luộc chín mềm, cắt nhỏ. ✓ Lươn rửa sạch, lóc bỏ phần xương lưng rồi đem hấp chín, xé hoặc băm nhỏ. ✓ Hạt sen rửa sạch và loại bỏ tim sen nếu là hạt sen tươi, cắt nhỏ.

	✓ Đậu đỏ ngâm nước qua đêm hoặc trong nước nóng trong một tiếng. Nấu với nước cùng bắp nếp cho chín. Tiếp cho nui vào đảo đều rồi tắt bếp. ✓ Cho thêm cá lăng, dầu ăn, hạt gai dầu và hành phi.	✓ Đậu cô ve bỏ hai đầu, rửa sạch, cắt nhỏ. ✓ Bắc bếp, cho thêm dầu ăn xào đậu cô ve và hạt sen đến khi mềm, cho lươn đảo cùng, cho nước vào nấu sôi. Tiếp cho mì và tắt bếp. ✓ Cho thêm tỏi phi.
Ngày 29	*Bún gà ác, nấm hương, đậu xanh 50 r bún khô $\frac{1}{2}$ con gà ác 3 nấm hương 5 gr đậu xanh ✓ Bún khô luộc chín mềm, cắt nhỏ. ✓ Gà ác rửa sạch, bỏ phần nội tạng. Đem luộc với táo đỏ, kỳ tử và hành tím cho mềm, rồi gỡ thịt rồi băm nhỏ hoặc xay nhuyễn. ✓ Đậu xanh ngâm nước qua đêm hoặc trong nước nóng trong một tiếng. Sau đó đem nấu với nước chín mềm. ✓ Nấm hương rửa sạch, thái nhỏ. ✓ Xào nấm hương với dầu ăn cho chín, rồi cho gà ác, đậu xanh vào đảo cùng. Cho nước vào nấu đến khi sôi, thì cho tiếp bún vào đảo rồi tắt bếp.	*Cháo hạt sa chi thịt bồ câu rau ngót 50 gr gạo 5 gr hạt sa chi $\frac{1}{2}$ con chim bồ câu 4 ngọn rau ngót ✓ Rau ngót tước lá rồi rửa sạch, vò nhẹ để ăn đỡ dặc, tránh vò nát làm mất chất dinh dưỡng. Sau đó đem luộc mềm với nước, xay nhuyễn. ✓ Thịt bồ câu làm sạch lông, rửa sạch, luộc bồ câu trong nước với táo đỏ, kỳ tử và ít hành tím. Lọc riêng thịt chim với xương, sau đó băm hoặc xay nhuyễn. ✓ Hạt sa chi ngâm, nấu với nước cho mềm, đem xay nhuyễn. Cho vào cùng gạo để nấu cháo. ✓ Chờ cháo chín, cho thịt bồ câu và rau ngót vào khuấy đều và sôi lại thì tắt bếp.

		✓ Cho thêm dầu ăn.
Ngày 30	*Cháo hạt chia cá diêu hồng bắp cải tím 50 gr gạo 5 gr hạt chia 70 gr cá diêu hồng 3 lá bắp cải tím ✓ Hạt chia ngâm nở với nước, rây bỏ phần nước thừa. ✓ Bắp cải tím bỏ lát sâu, rửa sạch, hấp mềm với nước rồi xay nhuyễn. ✓ Cá diêu hồng rửa sạch, đem hấp hoặc luộc chín. Chờ nguội thì lọc xương lấy thịt, xé nhỏ. ✓ Chờ cháo chín, thêm hạt chia, cá diêu hồng, bí đỏ vào khuấy và chờ sôi lại thì tắt bếp. ✓ Cho thêm dầu ăn và hành phi.	*Cháo tôm, rau lang, cà rốt 50 gr gạo 3 con tôm 3 ngọn rau lang 1 củ cà rốt nhỏ ✓ Cà rốt bào vỏ, rửa sạch, đem luộc hoặc hấp cho mềm, rồi xay nhuyễn. ✓ Rau lang nhặt lá, rửa sạch, luộc sơ cho chín rồi xay nhuyễn. ✓ Tôm bỏ đầu, bóc vỏ, rửa sạch với nước và băm nhuyễn. Sau đó, xào tôm với ít dầu ăn và tỏi cho thơm. ✓ Cho thêm cháo, cà rốt và rau lang đã xay vào khuấy đều và chờ đến khi sôi thì tắt bếp.

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, hoặc hầm xương heo, gà, bò.
- 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 cá diêu hồng, nấm hương, khoai môn 50 gr gạo 70 gr cá diêu hồng 4 nấm hương 1 khoanh củ khoai môn ✓ Nấm hương rửa sạch, băm nhuyễn. ✓ Khoai môn gọt vỏ, rửa sạch, hấp chín rồi tán nhuyễn. ✓ Cá diêu hồng rửa sạch, đem hấp hoặc luộc chín. Chờ nguội thì lọc xương lấy thịt, xé nhỏ. ✓ Chờ cháo chín, thêm cá, nấm,	*Súp hạt kê tôm, đậu Hà Lan, su su 50 gr hạt kê 3 con tôm 5 gr đậu Hà Lan ½ quả su su ✓ Hạt kê ngâm khoảng 3 tiếng, vớt ra, cho vào nước nấu chín. ✓ Đậu Hà Lan, su su rửa sạch, hấp chín và giã nhuyễn. ✓ Tôm bỏ đầu, bóc vỏ, rửa sạch với nước và băm nhuyễn, vo viên. Sau đó, xào tôm với ít dầu ăn và tỏi cho thơm.

	khoai môn vào khuấy đều và chờ đến khi sôi lại thì tắt bếp. ✓ Cho thêm dầu ăn và hành phi.	✓ Cho thêm phần nước hạt kê đã nấu vào nồi, thêm hỗn hợp rau vào khuấy và chờ đến khi sôi thì tắt bếp.
Ngày 2	*Bún cà ri gà 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 sandwich cắt nhỏ chấm với cari.	*Súp hạt ý dĩ cá lóc, bắp nếp, củ cải 50 gr hạt ý dĩ 70 gr cá lóc 3 khoanh bắp nếp ½ củ cải ✓ Hạt ý dĩ ngâm nước qua đêm hoặc trong nước nóng trong một tiếng cho mềm. Sau đó cho nấu chín với nước. ✓ Bắp nếp, củ cải rửa sạch, xay nhỏ. ✓ Cá lóc rửa sạch, lọc xương lấy thịt, rồi băm nhuyễn. Đem xào sơ với dầu ăn và hành phi cho thơm. ✓ Cho phần nước hạt ý dĩ đã nấu vào đun đến khi sôi, cho cá, hỗn hợp rau khuấy và chờ sôi lại thì tắt bếp.
Ngày 3	*Nui thịt bồ câu, xà lách xoong, cà rốt, hạt gai dầu 50 gr nui ½ con bồ câu 3 ngọn xà lách xoong	*Mì cá rô phi, giá đỗ, mướp hương 50 gr mì 100 gr cá rô phi 1 nắm giá đỗ

	1 củ cà rốt nhỏ 1 thìa hạt gai dầu ✓ Nui luộc chín mềm, cắt nhỏ. ✓ Xà lách xoong, cà rốt rửa sạch, thái nhỏ. ✓ Thịt bồ câu làm sạch lông, rửa sạch, luộc bồ câu trong nước với táo đỏ, kỳ tử và ít hành tím. Lọc riêng thịt chim với xương, sau đó xé nhỏ. ✓ Bắc bếp, xào cà rốt và xà lách xoong cho chín mềm, rồi cho nước vào nấu sôi. Tiếp cho nui vào đảo đều rồi tắt bếp. ✓ Cho thêm hạt gai dầu, thịt bồ câu và dầu ăn.	½ trái mướp hương ✓ Mì luộc chín mềm, cắt nhỏ. ✓ Cá rô phi lọc xương lấy thịt, băm nhuyễn, vo tròn, đem hấp. ✓ Giá đỗ rửa sạch, trần sơ qua nước sôi, cắt nhỏ. ✓ Mướp hương gọt vỏ, rửa sạch, thái nhỏ. ✓ Bắc bếp, cho dầu ăn vào xào cá đến khi chín, cho giá đỗ, mướp hương vào đảo đều đến khi mềm, cho nước vào nấu sôi. Tiếp cho mì và tắt bếp. ✓ Cho thêm hành phi vào.
Ngày 4	*Bún thịt heo, bông hẹ, khoai lang 50 gr bún khô 50 gr thịt heo 5 bông hẹ ½ củ khoai lang ✓ Bún khô luộc chín mềm, cắt nhỏ. ✓ Bông hẹ rửa sạch, cắt nhỏ. ✓ Khoai lang gọt vỏ, rửa sạch, cắt nhỏ, luộc hoặc hấp mềm. ✓ Thịt heo rửa sạch, băm nhỏ hoặc xay nhuyễn. Bắc bếp, cho dầu ăn,	*Cháo hạt chia tim heo, bông điên điển, bầu 50 gr gạo 5 gr hạt chia 50gr tim heo 5 bông điên điển 1 khoanh bầu ✓ Hạt chia ngâm với nước, rây bỏ phần nước thừa. ✓ Bông điên điển, bầu rửa sạch, luộc với nước cho mềm, rồi cắt nhỏ. ✓ Tim heo rửa với một ít muối, dùng

	một ít hành băm vào xào cho thơm. ✓ Cho thêm bông hẹ vào đảo cùng đến khi mềm, cho nước vào nấu sôi. Tiếp cho khoai, bún và tắt bếp.	tay bóp từng rãnh trong tim heo cho thật sạch, xả lại với nước cho sạch hết muối. Cắt bỏ phần thịt dai, băm hoặc xay nhuyễn, rồi xào với dầu ăn và tỏi cho thơm. ✓ Cho thêm cháo, gel hạt chia, và hỗn hợp rau vào khuấy đều và chờ sôi lại thì tắt bếp.
Ngày 5	*Cháo hạt kê thịt gà, hoa thiên lý, su su 50 gr gạo 5 gr hạt kê 50 gr thịt gà 5 bông thiên lý 1/2 trái su su ✓ Hạt kê ngâm qua đêm, vớt ra, cho vào cùng gạo để nấu cháo. ✓ Hoa thiên lý, su su rửa sạch hấp hoặc luộc chín rồi cắt nhỏ. ✓ Thịt gà rửa sạch, băm nhỏ. Bắc bếp, cho dầu ăn, một ít bơ và tỏi băm vào xào cho thơm. ✓ Cho thêm cháo và hỗn hợp rau vào khuấy và chờ sôi lại thì tắt bếp.	*Cháo cá hồi, bắp, cà chua, hạt óc chó 50 gr gạo 70 gr cá hồi 3 khoai bắp 1/2 trái cà chua 2 hạt óc chó tách vỏ ✓ Nhân hạt óc chó giã nhuyễn, cho vào cùng gạo để nấu cháo. ✓ Cà chua luộc sơ để dễ lột vỏ, bỏ hạt. Sau đó cắt nhỏ. ✓ Bắp bỏ vỏ và râu, rửa sạch. Tách hạt bắp, luộc mềm rồi băm nhỏ. ✓ Cá hồi rửa sạch, rồi đem hấp chín với ít gừng cắt lát. Chờ nguội thì lọc xương lấy thịt và xé nhỏ hoặc nghiền nhuyễn. ✓ Chờ cháo chín, cho cá hồi, cà chua, bắp vào khuấy đều và chờ sôi lại thì tắt bếp. ✓ Cho dầu ăn và hành phi.

Ngày 6	*Cháo thịt bò, bắp cải tím, củ năng, đậu đỏ 50 gr gạo 50 gr thịt bò 2 lá cải tím 2 củ năng 5 gr đậu đỏ ✓ Bắp cải tím, củ năng rửa sạch, hấp chín mềm, rồi xay nhuyễn. ✓ Đậu đỏ ngâm nước qua đêm hoặc trong nước nóng trong một tiếng, giã nhuyễn. Sau đó cho vào cùng gạo để nấu cháo. ✓ Thịt bò rửa sạch, băm nhỏ hoặc xay nhuyễn, sau đó đem đi xào sơ với dầu ăn, bơ và tỏi cho thơm. ✓ Cho thêm cháo và hỗn hợp rau vào khuấy đều và chờ đến khi sôi thì tắt bếp.	*Súp yến mạch vẹm xanh, đậu que, bí đỏ 50 gr hạt yến mạch 2 con vẹm xanh 5 cây đậu que 1 khoanh bí đỏ ✓ Bí đỏ gọt vỏ, bỏ hạt, đem luộc hoặc hấp cho mềm, xay nhuyễn. ✓ Đậu que bỏ hai đầu, rửa sạch, cắt khúc, luộc trong nước cho mềm, cắt nhỏ. ✓ Vẹm xanh hấp lên, gỡ ruột băm nhỏ, xào với ít bơ tỏi ✓ Yến mạch ngâm trong nước 10 phút, rồi cho vào nước nấu mềm. ✓ Cho thêm vẹm xanh, đậu que, bí đỏ vào khuấy và chờ đến khi sôi lại thì tắt bếp. ✓ Cho thêm dầu ăn và hành phi.
Ngày 7	*Cháo hến, măng tây, củ sen, hạt gai dầu 50 gr gạo 50gr ruột hến 3 cây măng tây ½ củ sen	*Súp hạt ý dĩ bào ngư, nấm đông cô, rau lang, bí xanh 50 gr hạt ý dĩ 2 con bào ngư 400ml nước dashi 2 nấm đông cô

	1 thìa cp hạt gai dầu ✓ Măng tây rửa sạch, cắt bỏ phần gốc cứng, tước bỏ sơ già, luộc chín, rồi cắt nhỏ. ✓ Củ sen gọt vỏ, rửa sạch, cho vào cùng gạo để nấu cháo. ✓ Đánh tan lòng đỏ trứng gà. ✓ Phi tỏi và sả băm cho vàng rồi cho hến vào đảo đều, sẵn lại ✓ Cho thêm dầu ăn và hạt gai dầu.	3 ngọn rau lang 1 khoai bí xanh ✓ Bí xanh, nấm đông cô, rau lang rửa sạch, thái nhỏ. ✓ Ruột bào ngư hầm với nước dashi trong 45', mẹ để lửa liu riu (do soos lượng ít nên ko cần dùng nồi áp suất), chín lấy ra thái nhỏ ✓ Hạt ý dĩ ngâm nước qua đêm hoặc trong nước nóng trong một tiếng cho mềm. Sau đó cho nấu chín với nước. ✓ Bắc bếp, xào bào ngư với dầu ăn, rồi cho nấm, rau lang và bí xanh lần lượt vào xào đến khi mềm. ✓ Cho tiếp phần nước hạt ý dĩ đã nấu vào khuấy đến khi sôi lại thì tắt bếp. ✓ Cho thêm dầu ăn và hành phi để món ăn thêm hấp dẫn.
Ngày 8	*Nui lơ, đậu ngự, đậu cô ve, hạt gai dầu 50 gr nui 80 gr thịt lơ 5 gr đậu xanh 3 khoai bắp nếp 1 thìa hạt gai dầu ✓ Nui luộc chín mềm, cắt nhỏ.	*Mì thịt heo măng tây cà rốt hạt sen 50 gr mì 50 gr thịt heo 3 cây măng tây 1 củ cà rốt nhỏ 10 hạt sen ✓ Mì luộc chín mềm, cắt nhỏ.

	✓ Thịt bò câu làm sạch lông, rửa sạch, luộc bò câu trong nước với táo đỏ, kỳ tử và ít hành tím. Lọc riêng thịt chim với xương, sau đó xé sợi. ✓ Đậu xanh ngâm nước qua đêm hoặc trong nước nóng trong một tiếng. Sau đó đem nấu cùng bắp nếp với nước cho chín. Tiếp cho nui vào đảo đều. ✓ Bắc xuống, cho hạt gai dầu, thịt bò câu và dầu ăn vào.	✓ Măng tây rửa sạch, cắt bỏ phần gốc cứng, tước bỏ sơ già, cắt nhỏ. ✓ Cà rốt, hạt sen rửa sạch, luộc sơ cho mềm, cắt nhỏ. ✓ Thịt heo rửa sạch, băm nhỏ hoặc xay nhuyễn. Bắc bếp, cho dầu ăn, một ít bơ và tỏi băm vào xào cho thơm. ✓ Cho tiếp măng tây, cà rốt, hạt sen vào, đảo cùng đến khi mềm, thì cho nước vào nấu sôi. Tiếp cho mì và tắt bếp.
Ngày 9	*Bún thịt bò, nấm hương, đậu Hà Lan 50 gr bún khô 70gr thịt bò 3 nấm hương 10 gr đậu Hà Lan ✓ Bún khô luộc chín mềm, cắt nhỏ. ✓ Đậu Hà lan rửa sạch nấu cùng với nước cho chín mềm. ✓ Nấm hương rửa sạch, thái nhỏ. ✓ Thịt bò băm hoặc thái lát, rồi xào với dầu ăn và tỏi cho thơm. ✓ Cho tiếp nấm và xào đến khi mềm, cho đậu hà lan và nước vào nấu sôi. Tiếp cho bún vào đảo đều rồi tắt bếp.	*Cháo hạt sa chi gà ác rau lang 50 gr gạo 3 hạt sa chi 1/2 con gà ác 4 ngọn rau lang ✓ Rau lang nhặt lá, rửa sạch, luộc sơ cho chín rồi cắt nhỏ. ✓ Gà ác rửa sạch, bỏ phần nội tạng. Đem luộc với táo đỏ, kỳ tử và hành tím cho mềm, rồi gỡ thịt rồi băm nhỏ hoặc xé nhỏ. ✓ Hạt sa chi giã nhuyễn. Cho vào cùng gạo để nấu cháo. ✓ Chờ cháo sôi, cho gà ác, rau lang vào khuấy đều và chờ sôi lại thì tắt bếp.

		✓ Cho thêm dầu ăn để cháo thêm hấp dẫn.
Ngày 10	*Cháo hạt chia thịt gà, rau bí, bí đỏ 50 gr gạo 5 gr hạt chia 50 gr thịt gà 5 ngọn rau bí 1 khoai bí đỏ ✓ Hạt chia ngâm với nước, rây bỏ phần nước thừa. ✓ Rau bí rửa sạch, đem luộc mềm, rồi cắt nhỏ. ✓ Bí đỏ gọt vỏ, bỏ hạt, đem luộc hoặc hấp cho mềm, tán nhuyễn ✓ Thịt gà rửa sạch, băm nhỏ hoặc thái lát. Bắc bếp, cho dầu ăn, một ít bơ và tỏi băm vào xào cho thơm. ✓ Cho thêm cháo, hạt chia, thịt gà, rau má, bí đỏ khuấy và chờ đến khi sôi lại thì tắt bếp.	*Cháo cá hồi, rau tần ô, bí xanh, hạt gai dầu 50 gr gạo 70 gr cá hồi 3 ngọn rau tần ô 1 khoai bí xanh 1 thìa hạt gai dầu ✓ Rau tần ô rửa sạch, luộc với nước rồi cắt nhỏ. ✓ Bí xanh gọt vỏ, rửa sạch, đem luộc hoặc hấp mềm, rồi xay nhuyễn. ✓ Cá hồi rửa sạch với muối, để ráo nước, hấp với gừng để khử bớt mùi. Sau đó lọc xương lấy thịt, xé nhỏ. ✓ Chờ cháo chín, cho cá, tần ô và bí xanh đã xay vào khuấy đều và chờ đến khi sôi lại thì tắt bếp. ✓ Cho dầu ăn, hạt gai dầu và hành phi.
Ngày 11	*Cháo cá chim trắng, rau dền, khoai lang 50 gr gạo 70 gr cá chim trắng	*Súp yến mạch tôm, bông cải xanh, hạt sen 50 gr yến mạch 3 con tôm

	5 ngọn rau dền 1/2 củ khoai lang ✓ Rau dền rửa sạch, trần sơ, cắt nhỏ. ✓ Khoai lang gọt vỏ, rửa sạch, luộc hoặc hấp mềm, tán nhuyễn. ✓ Cá chim trắng rửa sạch, đem hấp hoặc luộc chín. Chờ nguội thì lọc xương lấy thịt, xé nhỏ. ✓ Chờ cháo chín, thêm rau dền, khoai lang vào khuấy đều và chờ sôi lại thì tắt bếp. ✓ Cho thêm dầu ăn và hành phi.	2 nhánh bông cải xanh 10 hạt sen ✓ Yến mạch ngâm trong nước 10 phút, rồi cho vào nước nấu mềm. ✓ Bông cải xanh rửa sạch, cắt bỏ phần gốc cứng, đem luộc hoặc hấp mềm, cắt nhỏ. ✓ Hạt sen rửa sạch và loại bỏ tim sen nếu là hạt sen tươi. Luộc trong nước cho chín mềm, tán nhuyễn. ✓ Tôm bỏ đầu, bóc vỏ, rửa sạch với nước và băm nhuyễn, vo viên. Sau đó, xào tôm với ít dầu ăn và tỏi cho thơm. ✓ Cho thêm phần nước yến mạch đã nấu, thêm hạt sen và bông cải đã xay vào khuấy và chờ đến khi sôi thì tắt bếp.
Ngày 12	*Cháo thịt vịt, mồng tơi, cà rốt, hạt óc chó 50 gr gạo 50 gr thịt vịt 3 ngọn mồng tơi 1 củ cà rốt nhỏ 2 hạt óc chó tách vỏ ✓ Cà rốt bào vỏ, rửa sạch, đem luộc hoặc hấp cho mềm, rồi cắt nhỏ. ✓ Rau mồng tơi nhặt lá, rửa sạch, đem luộc cho mềm rồi xay	*Súp hạt ý dĩ cua, rau ngót, bắp ngọt 50 gr hạt ý dĩ 30 gr thịt cua 3 ngọn rau ngót 3 khoanh bắp ngọt ✓ Thịt cua hấp chín, xé nhỏ. ✓ Rau ngót tước lá rồi rửa sạch, vò nhẹ để ăn đỡ dằm, tránh vò nát làm mất chất dinh dưỡng. Sau đó

	nhuyễn. ✓ Nhân hạt óc chó giã nhuyễn, cho vào cùng gạo để nấu cháo. ✓ Thịt vịt rửa sạch, xát bột gừng và rượu trắng lên thịt để khử mùi, để nghỉ 15 phút, rồi xào với dầu ăn, ít tỏi và hành tím. ✓ Cho thêm cháo, cà rốt, mồng tơi vào khuấy và chờ đến khi sôi thì tắt bếp.	đem luộc mềm với nước, cắt nhỏ. ✓ Bắp ngọt bỏ vỏ và râu, rửa sạch. Tách hạt bắp, hấp hoặc luộc chín và băm nhỏ. ✓ Hạt ý dĩ ngâm nước qua đêm hoặc trong nước nóng trong một tiếng cho mềm. Sau đó cho nấu chín với nước. ✓ Chờ phần hạt ý dĩ sôi, cho thịt cua, hỗn hợp rau vào khuấy và chờ đến khi sôi lại thì tắt bếp. ✓ Cho thêm dầu ăn.
Ngày 13	*Nui thịt ếch, cải bó xôi, củ sen, hạt macca 50 gr nui 2 đùi ếch 3 ngọn cải bó xôi ½ củ sen 5 gr hạt macca ✓ Nui luộc chín mềm, cắt nhỏ. ✓ Cải bó xôi, củ sen rửa sạch, thái nhỏ. ✓ Hạt macca giã nhuyễn ✓ Lóc thịt đùi ếch, băm nhỏ, xào với hành tím ✓ Cho thêm cải bó xôi, củ sen vào nấu đến khi mềm, cho nước vào nấu chín. Tiếp cho nui vào đảo đều rồi tắt bếp.	*Mì trứng gà non, bắp nếp non, hạt óc chó 50gr mì 3 quả trứng gà non 3 khoanh bắp nếp non 3 hạt óc chó tách vỏ ✓ Mì luộc chín mềm, cắt nhỏ. ✓ Hạt óc chó rang rồi xay nhuyễn. ✓ Trứng gà non hấp, cắt nhỏ. ✓ Bắp nếp rửa sạch, bỏ râu, tách hạt, băm nhỏ ✓ Bắc bếp, cho dầu ăn xào trứng gà non, bắp nếp non. Cho nước vào nấu sôi. Tiếp cho mì và tắt bếp. ✓ Cho hạt óc chó vào.

	✓ Cho hạt macca vào.	
Ngày 14	*Bún thịt bò su su giá đỗ 50 gr bún khô 50 gr thịt bò ½ trái su su 1 nắm giá đỗ ✓ Bún khô luộc chín mềm, cắt nhỏ. ✓ Su su, giá đỗ rửa sạch, hấp chín, cắt nhỏ. ✓ Thịt bò rửa sạch, băm nhỏ hoặc xay nhuyễn, sau đó đem đi xào sơ với dầu ăn, bơ và tỏi cho thơm. ✓ Cho tiếp su su và giá đỗ vào xào cùng đến khi chín. cho nước vào nấu sôi. Tiếp cho bún và tắt bếp.	*Cháo hạt chia cá lăng xà lách xoong su hào 50 gr gạo 5 gr hạt chia 70 gr cá lăng 3 ngọn xà lách xoong ½ củ su hào ✓ Hạt chia ngâm với nước, rây bỏ phần nước thừa. ✓ Xà lách xoong, su hào rửa sạch hấp, cắt nhỏ. ✓ Cá lăng rửa sạch với muối, để ráo nước, hấp với gừng để khử bớt mùi. Sau đó lọc xương lấy thịt, giã hoặc nghiền nhuyễn. ✓ Chờ cháo chín, cho gel hạt chia, hỗn hợp rau, cá vào khuấy đều và chờ sôi lại thì tắt bếp. ✓ Cho dầu ăn và hành phi.
Ngày 15	*Cháo hạt kê thịt bò câu hoa thiên lý 50 gr gạo 5 gr hạt kê ½ con bò câu 5 bông hoa thiên lý	*Cháo cá lóc, bắp cải tím, củ cải, hạt macca 50 gr gạo 70 gr cá lóc 3 lá bắp cải tím 1/2 củ cải 3 hạt macca giã nhuyễn

	✓ Hạt kê ngâm khoảng 3 tiếng, vớt ra, cho vào cùng gạo để nấu cháo. ✓ Hoa thiên lý rửa sạch, luộc chín, rồi cắt nhỏ. ✓ Thịt bồ câu làm sạch lông, rửa sạch, luộc bồ câu trong nước với táo đỏ, kỳ tử và ít hành tím. Lọc riêng thịt chim với xương, sau đó băm hoặc xé nhỏ. ✓ Chờ cháo chín, thêm thịt bồ câu, hoa thiên lý vào khuấy và chờ sôi lại thì tắt bếp. ✓ Cho thêm dầu ăn vào.	✓ Bắp cải tím bỏ lát sâu, rửa sạch, hấp mềm với nước rồi cắt nhỏ. ✓ Cá lóc rửa sạch, hấp hoặc nấu nước cho chín. Sau đó lọc xương lấy thịt, xé nhỏ. ✓ Hạt macca giã nhuyễn. Sau đó cho vào cùng gạo để nấu cháo. ✓ Chờ cháo chín, cho cá, bắp cải tím vào khuấy đều và chờ sôi lại thì tắt bếp. ✓ Cho thêm dầu ăn vào.
Ngày 16	*Cháo cá bơn, đậu que, bí đỏ, hạt điều 50 gr gạo 70gr cá bơn 5 cây đậu que 1 khoai bí đỏ 2 hạt điều giã nhuyễn ✓ Bí đỏ gọt vỏ, bỏ hạt, đem luộc hoặc hấp cho mềm, tán nhuyễn. ✓ Đậu que bỏ hai đầu, rửa sạch, cắt khúc, luộc trong nước cho mềm, cắt nhỏ ✓ Cá bơn hấp chín cùng sả gừng rồi gỡ thịt	*Súp hạt ý dĩ cá chẽm, ớt chuông, hành tây 50 gr hạt ý dĩ 70 gr cá chẽm 1/3 trái ớt chuông ½ củ hành tây ✓ Hạt ý dĩ ngâm nước qua đêm hoặc trong nước nóng trong một tiếng cho mềm. Sau đó cho nấu chín với nước. ✓ Ớt chuông, hành tây, bỏ vỏ, lọc hạt, rửa sạch, cắt nhỏ. ✓ Cá chẽm lọc xương lấy thịt, băm

	✓ Hạt điều giã nhuyễn, rồi cho vào cùng gạo để nấu cháo. ✓ Chờ cháo chín, cho gà ác, đậu que, bí đỏ vào khuấy đều và chờ sôi lại thì tắt bếp. ✓ Cho thêm dầu ăn vào.	nhỏ, bắc bếp xào với dầu ăn và hành tím cho thơm. ✓ Cho thêm ớt chuông và hành tây vào xào cùng, đến khi mềm thì cho phần nước hạt ý dĩ đã nấu vào và chờ đến khi sôi thì tắt bếp.
Ngày 17	*Cháo lươn, rau lang, củ sen, hạt gai dầu 50 gr gạo 80 gr lươn 3 ngọn rau lang ½ củ sen 2 thìa cp hạt gai dầu ✓ Củ sen gọt vỏ, rửa sạch, cho vào cùng gạo để nấu cháo. ✓ Rau lang nhặt lá, rửa sạch, luộc sơ cho chín rồi thái nhỏ. ✓ Lươn rửa sạch, lóc bỏ phần xương lườn rồi đem hấp chín, xé hoặc băm nhỏ. ✓ Chờ cháo chín, thêm lươn, rau lang khuấy và chờ sôi lại thì tắt bếp. ✓ Cho thêm dầu ăn, hạt gai dầu và tỏi phi.	*Súp hạt yến mạch cá tuyết, đậu ngự, rau ngót 50 gr hạt yến mạch 70 gr cá tuyết 5 gr đậu ngự 5 ngọn rau ngót ✓ Yến mạch ngâm trong nước 10 phút, rồi cho vào nước nấu mềm. ✓ Cá tuyết rửa sạch với muối, lọc xương, băm nhỏ. ✓ Đậu ngự ngâm, nấu chín mềm với nước, tán nhỏ ✓ Rau ngót tước lá rồi rửa sạch, vò nhẹ để ăn đỡ dậm, tránh vò nát làm mất chất dinh dưỡng, thái nhỏ. ✓ Bắc bếp, cho dầu ăn, hành vào xào cá, cho tiếp đậu ngự, rau ngót vào xào cùng đến khi chín, cho phần nước yến mạch đã nấu vào đun đến khi sôi thì tắt bếp.
Ngày 18	*Nui mực, nấm mèo, súp lơ, hạt gai dầu	*Mì vịt tiềm

	50 gr nui 50 gr mực 3 nấm mèo 3 nhánh súp lơ 2 thìa hạt gai dầu ✓ Nui luộc chín mềm, cắt nhỏ. ✓ Mực lấy túi mực, rút nang, bóc da, rửa sạch, hấp với ít gừng, cắt nhỏ. ✓ Nấm mèo, súp lơ rửa sạch, cắt nhỏ. ✓ Bắc bếp, cho dầu ăn và tỏi vào xào nấm mèo, súp lơ cho chín mềm, rồi cho nước vào nấu sôi. Tiếp cho nui vào đảo đều rồi tắt bếp. ✓ Cho mực và hạt gai dầu vào.	50gr mì người hoa 1 đùi vịt 1 gói tiềm gồm: 5 trái táo đỏ 10 hạt kỉ tử 2 nhánh cam thảo 2 hoa hồi 2 nấm 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 19	*Bún tôm, nấm đông cô, cà rốt, bông cải xanh 50 gr bún khô 3 con tôm 2 nấm đông cô 1 củ cà rốt nhỏ 2 nhánh bông cải xanh ✓ Bún khô luộc chín mềm, cắt nhỏ. ✓ Nấm đông cô, cà rốt, bông cải xanh rửa sạch, thái nhỏ.	*Cháo hạt sa chi thịt heo măng tây 50 gr gạo 5 gr hạt sa chi giã nhuyễn 50 gr thịt heo 3 cây măng tây ✓ Măng tây rửa sạch, cắt bỏ phần gốc cứng, tước bỏ sơ già, luộc chín, rồi cắt nhỏ.

	✓ Tôm bỏ đầu, bóc vỏ, rửa sạch với nước và băm nhuyễn, vo viên. Sau đó, xào tôm với ít dầu ăn và tỏi cho thơm. ✓ Cho thêm nấm đông cô, cà rốt, bông cải xanh vào đảo cùng đến khi mềm, thì cho nước vào nấu sôi. Tiếp cho bún vào đảo rồi tắt bếp.	✓ Hạt sa chi giã nhuyễn. Cho vào cùng gạo để nấu cháo. ✓ Thịt heo rửa sạch, băm nhỏ hoặc xay nhuyễn. Bắc bếp, cho dầu ăn, một ít bơ và tỏi băm vào xào cho thơm. ✓ Cho thêm cháo và măng tây vào khuấy đều và chờ đến khi sôi thì tắt bếp.
Ngày 20	*Cháo hạt chia tim heo rau má khoai lang 50 gr gạo 5 gr hạt chia 70gr quả tim heo 1 nắm rau má ½ củ khoai lang ✓ Hạt chia ngâm với nước, rây bỏ phần nước thừa. ✓ Rau má rửa sạch, đem luộc mềm, rồi cắt nhỏ. ✓ Khoai lang gọt vỏ, rửa sạch, luộc hoặc hấp mềm, tán nhuyễn. ✓ Tim heo rửa với một ít muối, dùng tay bóp từng rãnh trong tim heo cho thật sạch, xả lại với nước cho sạch hết muối. Cắt bỏ phần thịt dai, băm nhuyễn, rồi xào với dầu ăn và tỏi cho thơm. ✓ Cho thêm cháo, gel hạt chia, rau	*Cháo thịt gà, bí ngòi, rau lang 50 gr gạo 50 gr thịt gà ½ trái bí ngòi 3 ngọn rau lang ✓ Rau lang nhặt lá, rửa sạch, luộc sơ cho chín rồi cắt nhỏ. ✓ Bí ngòi gọt vỏ, rửa sạch, cắt nhỏ, luộc mềm. ✓ Thịt gà rửa sạch, băm nhỏ hoặc xay nhuyễn. Bắc bếp, cho dầu ăn, một ít bơ và tỏi băm vào xào cho thơm. ✓ Cho cháo và bí ngòi, rau lang vào khuấy đều và chờ đến khi sôi thì tắt bếp.

	má, khoai lang đã xay vào khuấy và chờ đến khi sôi thì tắt bếp.	
Ngày 21	*Cháo cá hồi, nấm đông cô, cà rốt, hạt óc chó 50 gr gạo 70 gr cá hồi 1 củ cà rốt nhỏ. 3 nấm đông cô 2 hạt óc chó giã nhuyễn ✓ Cà rốt bào vỏ, rửa sạch, cắt nhỏ đem luộc hoặc hấp cho mềm. ✓ Nhân hạt óc chó giã nhuyễn, cho vào cùng gạo để nấu cháo. ✓ Cá hồi rửa sạch với muối, để ráo nước, hấp với gừng để khử bớt mùi. Sau đó lọc xương lấy thịt, xé nhỏ. ✓ Nấm đông cô rửa sạch, thái nhỏ, xào sơ với dầu ăn và tỏi cho thơm. ✓ Cho thêm cháo, cá và cà rốt vào khuấy đều và đến khi sôi thì tắt bếp.	*Súp yến mạch thịt bò, rau tần ô, củ sen 50 gr hạt yến mạch 50 gr thịt bò 5 ngọn rau tần ô ½ củ sen ✓ Yến mạch ngâm trong nước 10 phút, rồi cho vào nước nấu mềm. ✓ Tần ô, củ sen rửa sạch, luộc chín rồi cắt nhỏ. ✓ Thịt bò rửa sạch, băm nhỏ sau đó đem đi xào sơ với dầu ăn, bơ và tỏi cho thơm. ✓ Cho thêm rau tần ô và củ sen vào xào cùng, đến khi mềm, thì cho phần nước yến mạch đã nấu vào đun đến khi sôi thì tắt bếp.
Ngày 22	*Cháo cá lăng, rau ngót, su su, đậu Hà Lan 50 gr gạo	*Bánh canh giò heo, trứng cút, xà lách romain 100gr bánh canh

	100 gr cá lăng 5 ngọn rau ngót 1/2 trái su su 10 gr đậu Hà Lan ✓ Rau ngót tước lá rồi rửa sạch, vò nhẹ để ăn đỡ dậm, tránh vò nát làm mất chất dinh dưỡng. Sau đó đem luộc mềm với nước, cắt nhỏ. ✓ Su su gọt vỏ, rửa sạch, luộc chín, rồi cắt nhỏ. ✓ Đậu Hà lan rửa sạch nấu cùng với nước cho chín mềm, xay nhuyễn. ✓ Cá lăng rửa sạch với muối, để ráo nước, hấp với gừng để khử bớt mùi. Sau đó lọc xương lấy thịt. ✓ Chờ cháo chín, thêm cá, rau ngót, su su, đậu Hà Lan vào khuấy và chờ đến khi sôi lại thì tắt bếp. ✓ Cho dầu ăn và hành phi vào.	300gr xương heo 2 quả trứng cút 1 khoanh giò heo 2 lá xà lách ✓ 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 23	*Nui cá tầm, bông cải xanh, su hào, phô mai rắc 50 gr nui 100 gr cá tầm 2 nhánh bông cải xanh ½ trái su hào 1 thìa phô mai rắc ✓ Nui luộc chín mềm, cắt nhỏ. ✓ Cá tầm rửa sạch với muối, lọc	*Mì lươn rau chùm ngây cà rốt 50 gr mì 80 gr thịt lươn 3 ngọn rau chùm ngây 1 củ cà rốt nhỏ ✓ Mì luộc chín mềm, cắt nhỏ. ✓ Lươn rửa sạch, lóc bỏ phần xương

	xương lấy thịt, cắt lát nhỏ. ✓ Bông cải xanh, su hào rửa sạch, thái nhỏ. ✓ Bắc bếp, cho dầu ăn hành phi vào xào cá đến khi chín, tiếp cho bông cải xanh, su hào vào đảo đến khi mềm, thì cho nước vào nấu chín. Tiếp cho nui vào đảo rồi tắt bếp. ✓ Cho phô mai rắc vào.	lưng rồi đem hấp chín, xé hoặc băm nhỏ. ✓ Rau chùm ngây tốt lá ✓ Cà rốt bào vỏ, rửa sạch, cắt nhỏ. ✓ Bắc bếp, cho dầu ăn vào xào chùm ngây, cà rốt đến khi mềm, cho nước vào nấu sôi. Tiếp cho mì và tắt bếp.
Ngày 24	*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	*Cháo hạt chia gà ác nấm hương bí đỏ 50 gr gạo 5 gr hạt chia ½ con gà ác 3 nấm hương 1 khoanh bí đỏ ✓ Hạt chia ngâm với nước, rây bỏ phần nước thừa. ✓ Bí đỏ gọt vỏ, bỏ hạt, đem luộc hoặc hấp cho mềm, tán nhuyễn. ✓ Nấm hương rửa sạch, cắt nhỏ. ✓ Gà ác rửa sạch, bỏ phần nội tạng. Đem luộc với gừng và hành tím cho mềm, rồi gỡ thịt xé nhỏ. ✓ Chờ cháo chín, cho hạt chia, gà ác và hỗn hợp rau vào khuấy đều và chờ đến khi sôi lại thì tắt bếp.

		✓ Cho thêm dầu ăn và tỏi phi cho thơm.
Ngày 25	*Cháo hạt kê cá chẽm đậu đỏ 25 gr gạo 5 gr hạt kê 30 gr cá chẽm 5 gr đậu đỏ ✓ Đậu đỏ ngâm nước qua đêm hoặc trong nước nóng trong một tiếng, giã nhỏ. ✓ Hạt kê ngâm khoảng 3 tiếng, vớt ra, cho vào cùng đậu đỏ và gạo để nấu cháo. ✓ Cá chẽm rửa sạch, hấp hoặc luộc chín, lóc xương lấy thịt. ✓ Chờ cháo chín, thêm cá chẽm khuấy và chờ đến khi sôi lại thì tắt bếp. ✓ Cho dầu ăn và hành phi vào.	*Cháo thịt bồ câu, hoa thiên lý, bí đỏ, hạt óc chó 25 gr gạo ½ con bồ câu 5 bông thiên lý ½ trái bí đỏ 2 hạt óc chó tách vỏ ✓ Bí đỏ gọt vỏ, bỏ hạt, đem luộc hoặc hấp cho mềm, tán nhuyễn. ✓ Hoa thiên lý rửa sạch, luộc chín, rồi cắt nhỏ. ✓ Nhân hạt óc chó giã nhuyễn, cho vào cùng cháo sau khi cháo chín. ✓ Thịt bồ câu làm sạch lông, rửa sạch, luộc bồ câu trong nước gừng. Lọc riêng thịt chim với xương, sau đó băm hoặc xay nhuyễn. ✓ Chờ cháo chín, cho thịt bồ câu, hoa thiên lý và bí đỏ vào khuấy đều và chờ sôi lại thì tắt bếp. ✓ Cho thêm dầu ăn vào.
Ngày 26	*Cháo thịt vịt, cải ngọt, bí xanh, hạt macca	*Súp hạt ý dĩ cá lóc, hoa diên điển, su su

	50 gr gạo 50 gr thịt vịt 5 ngọn cải ngọt 1 khoai bí xanh 2 hạt macca giã nhuyễn Nấu cháo theo tỉ lệ 1:5 cho chín ✓ Cải ngọt, bí xanh rửa sạch, luộc chín, rồi cắt nhỏ. ✓ Thịt vịt xát muối để khử mùi hôi, lóc thịt và da, rửa sạch, đem băm hoặc cắt lát. Cho lên bếp, xào với dầu ăn, một ít bơ và tỏi băm cho thơm. ✓ Cho thêm cháo và cải ngọt, bí xanh vào khuấy đều và chờ đến khi sôi thì tắt bếp.	50 gr hạt ý dĩ 50 gr cá lóc 5 bông hoa điên điển ½ trái su su ✓ Hoa điên điển, su su rửa sạch, cắt nhỏ, luộc chín. ✓ Cá lóc rửa sạch, lọc xương lấy thịt, rồi băm nhuyễn. Đem xào sơ với dầu ăn và hành phi cho thơm. ✓ Hạt ý dĩ ngâm nước qua đêm hoặc trong nước nóng trong một tiếng cho mềm. Sau đó cho nấu chín với nước. ✓ Chờ phần hạt ý dĩ sôi, thì cho thêm cá lóc, hoa điên điển, su su vào khuấy và chờ sôi lại thì tắt bếp. ✓ Cho thêm dầu ăn và hành phi.
Ngày 27	*Cháo thịt cua, giá đỗ xanh, bí đỏ, hạt gai dầu 50 gr gạo 30 gr thịt cua 1 nắm giá đỗ 1 khoai bí đỏ 1 thìa cp hạt gai dầu ✓ Bí đỏ gọt vỏ, bỏ hạt, đem luộc hoặc hấp cho mềm, tán nhuyễn.	*Súp hạt yến mạch thịt bò câu, khoai môn, rau ngót 50 gr hạt yến mạch ½ con bò câu 1 khoai khoai môn 3 ngọn rau ngót ✓ Thịt bò câu làm sạch lông, rửa sạch, luộc bò câu trong nước với

	✓ Giá đỗ rửa sạch, luộc chín, cắt nhỏ. ✓ Thịt cua hấp chín, xé nhỏ. ✓ Chờ cháo chín, thêm thịt cua, giá đỗ, bí đỏ vào khuấy đều và chờ sôi lại thì tắt bếp. ✓ Cho dầu ăn và hạt gai dầu, tỏi phi.	gừng. Lọc riêng thịt chim với xương, xé nhỏ ✓ Khoai môn gọt vỏ, rửa sạch, hấp chín rồi tán nhuyễn. ✓ Rau ngót tước lá rồi rửa sạch, vò nhẹ để ăn đỡ dăm, tránh vò nát làm mất chất dinh dưỡng. Sau đó đem luộc mềm với nước, cắt nhỏ. ✓ Yến mạch ngâm trong nước 10 phút, rồi cho vào nước nấu mềm. ✓ Chờ phần hạt sôi chín mềm, cho rau ngót và khoai môn, bồ câu vào khuấy và chờ đến khi sôi lại thì tắt bếp. ✓ Cho thêm dầu ăn vào.
Ngày 28	*Nui cá diêu hồng, cà chua, xà lách xoong, phô mai 50 gr nui 100 gr cá diêu hồng 1 viên phô mai 5 ngọn xà lách xoong 3 quả cà chua bi ✓ Nui luộc chín mềm, cắt nhỏ. ✓ Cá diêu hồng rửa sạch, đem hấp hoặc luộc chín. Chờ nguội thì lọc xương lấy thịt, xé nhỏ. ✓ Xà lách xoong rửa sạch, cắt nhỏ ✓ Bắc bếp, cho dầu ăn và hành phi	*Mì thịt vịt, nấm đông cô, cải thìa, hành tây 50 gr mì 50 gr thịt vịt 3 tai nấm đông cô 2 cây cải thìa ½ củ hành tây ✓ Mì luộc chín mềm, cắt nhỏ. ✓ Nấm đông cô, cải thìa, hành tây rửa sạch, băm nhỏ. ✓ Thịt vịt xát muối để khử mùi hôi, lóc thịt và da, rửa sạch, đem băm hoặc cắt lát. Cho lên bếp, xào với dầu ăn, một ít bơ và tỏi băm cho

	vào xào sơ cá, rồi cho đậu xanh, xà lách xoong vào xào cùng đến khi mềm, thì cho nước vào nấu sôi rồi cho cà chua cắt đôi và phô mai vào. Tiếp cho nui vào đảo đều rồi tắt bếp. ✓ Cho hạt gai dầu vào.	thơm. ✓ Cho tiếp nấm đông cô, cải thìa, hành tây vào xào cùng đến khi mềm, thì cho nước sấp sấp vào nấu sôi. Tiếp cho mì và tắt bếp.
Ngày 29	*Bún tôm, nấm rơm, cà chua, cà rốt 50 gr bún khô 3 con tôm 5 cục nấm rơm ½ quả cà chua Nửa củ cà rốt nhỏ ✓ Bún khô luộc chín mềm, cắt nhỏ. ✓ Nấm rơm, cà rốt rửa sạch, cắt hạt lựu. ✓ Cà chua luộc sơ để dễ lột vỏ, bỏ hạt. Sau đó băm nhỏ. ✓ Tôm bỏ đầu, bóc vỏ, rửa sạch với nước và băm nhuyễn, vo viên. Xào tôm với ít dầu ăn và tỏi cho thơm. ✓ Cho tiếp nấm, cà chua, cà rốt vào xào cùng đến khi mềm, cho nước vào nấu sôi. Tiếp cho bún vào đảo đều rồi tắt bếp.	*Cháo hạt sa chi thịt heo khoai sọ rau mồng tơi 50 gr gạo 5 gr hạt sa chi 50 gr thịt heo 1 củ khoai sọ 3 ngọn mồng tơi ✓ Khoai sọ gọt vỏ, rửa sạch, hấp chín rồi tán nhuyễn. ✓ Rau mồng tơi nhặt lá, rửa sạch, đem luộc cho mềm rồi cắt nhỏ. ✓ Hạt sa chi giã nhuyễn. Cho vào cùng gạo để nấu cháo. ✓ Thịt heo rửa sạch, băm nhỏ hoặc xay nhuyễn. Bắc bếp, cho dầu ăn, một ít bơ và tỏi băm vào xào cho thơm. ✓ Cho thêm cháo, khoai sọ, rau mồng tơi vào khuấy đều và chờ đến khi sôi thì tắt bếp.
Ngày 30	*Cháo hạt chia thịt gà, bắp cải	*Bánh đa cua

	tím, bầu 50 gr gạo 3 thìa hạt chia 50 gr thịt gà 3 lá bắp cải tím 1 khoai bầu ✓ Hạt chia ngâm với nước, rây bỏ phần nước thừa. ✓ Bắp cải tím, bầu rửa sạch, luộc chín rồi cắt nhỏ. ✓ Thịt gà rửa sạch, băm nhỏ hoặc xay nhuyễn. Bắc bếp, cho dầu ăn, một ít bơ và tỏi băm vào xào cho thơm. ✓ Cho thêm cháo, gel hạt chia, hỗn hợp rau vào khuấy và chờ đến khi sôi thì tắt bếp.	50 gr sợi bánh đa khô 100gr cua đồng nguyên con tách mai 2 con tôm 3 lá lốt 50gr thịt xay 10gr hành tím xay 300gr xương heo ✓ Bánh đa luộc với nước sôi cho mềm rồi cắt nhỏ. ✓ Cua đồng xay nhuyễn, rây lọc với 700ml nước, lấy nước vừa thu được thả xương heo vào hầm lấy nước dùng ✓ Hầm nước xương trong 1 tiếng ✓ Thịt heo xay trộn hành tím nêm 1 thìa cp hạt nêm. Rồi cuốn lá lốt với nhân thịt heo ✓ Thả 2 con tôm vào nồi nước dùng cho chín, lấy ra lột vỏ, để nguyên con hoặc cắt lát ✓ Xếp thịt cua hớt được trên bề mặt nước dùng, tôm và chả lá lốt vào tô. Chan nước dùng lên.
--	--	---

❖ **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...