# 宝宝6m辅食安排(长辈保姆版)

天数	6点	10点先辅食后	奶	14点	18点	20点	做法	特别提示
1	奶	米糊	奶	奶	奶	奶	新加: 纯大米米粉。用温水或温奶冲调食用。应为宝宝提前购买市售含铁米粉,营养优于自制米粉。	高铁
2	奶	米糊	奶	奶	奶	奶		
3	奶	南瓜米糊	奶	奶	奶	奶	新加:南瓜。南瓜蒸熟后打成泥。从今天开始做辅食冰块,能使制备辅食的过程更容易。打泥,你需要准备一个辅食机或料理机;冷冻,你需要一个带盖的冰格;保存,你需要一些保鲜袋或者辅食盒。	
4	奶	南瓜米糊	奶	奶	奶	奶		
5	奶	三文鱼南瓜米糊	奶	奶	奶	奶	新加:三文鱼。三文鱼蒸熟后加水打泥。	易过敏,注意观察
6	奶	三文鱼南瓜米糊	奶	奶	奶	奶		
7	奶	南瓜鸡血米糊	奶	奶	奶	奶	新加:鸡血。新鲜鸡血煮熟后碾压成泥。购买新鲜鸡血时可以少量加些盐帮助凝固。购买成品的鸡血也可以。	高铁
8	奶	南瓜鸡血米糊	奶	奶	奶	奶		
9	奶	番茄三文鱼米糊	奶	奶	奶	奶	新加:番茄。番茄沸水里煮1分钟至表皮开裂,去皮后打成泥。	碰到嘴周可能发红
10	奶	番茄南瓜米糊	奶	奶	奶	奶		
11	奶	南瓜土豆番茄米糊	奶	奶	奶	奶	新加: 土豆。土豆蒸熟后打成泥。	
12	奶	番茄三文鱼土豆米 糊	奶	奶	奶	奶		
13	奶	三文鱼南瓜土豆米 糊、香蕉	奶	奶	奶	奶	新加:香蕉。香蕉去皮后用小勺刮少量泥喂食。	不通便,注意买熟 软的香蕉
14	奶	番茄南瓜土豆米糊 、香蕉	奶	奶	奶	奶		
15	奶	南瓜番茄蛋黄米糊	奶	奶	奶	奶	新加:蛋黄。鸡蛋煮熟后取出蛋黄。从1/4个开始尝试逐步增加。蛋黄要用水稀释开。	易过敏、易噎
16	奶	土豆番茄蛋黄米糊	奶	奶	奶	奶		
17	奶	青菜土豆米糊、香 蕉	奶	奶	奶	奶	新加:青菜。青菜流水下冲洗揉搓30秒,沸水烫熟,打成泥。	
18	奶	青菜番茄蛋黄米糊	奶	奶	奶	奶		
19	奶	青菜土豆蛋黄米糊 、苹果	奶	奶	奶	奶	新加:苹果。苹果去皮后用小勺直接刮少量泥喂食。	如果宝宝会干呕, 可以蒸熟苹果再打
20	奶	南瓜青菜三文鱼米 糊、苹果	奶	奶	奶	奶		
21	奶	红枣三文鱼番茄米 糊	奶	奶	奶	奶	新加:红枣。洗净煮熟去皮去核,取枣泥。	
22	奶	红枣青菜蛋黄米糊	奶	奶	奶	奶		
23	奶	南瓜番茄鸡肝米糊	奶	奶	奶	奶	新加:鸡肝。浸泡多换几次水,煮熟后碾成泥。	富铁
24	奶	番茄土豆鸡肝米糊	奶	奶	奶	奶		
25	奶	南瓜山药土豆米糊 、苹果	奶	奶	奶	奶	新加: 山药。洗净煮熟去皮打成泥。如果生的山药去皮要戴手套。	
26	奶	番茄山药蛋黄米糊 、香蕉	奶	奶	奶	奶		
27	奶	南瓜土豆猪肉米糊	奶	奶	奶	奶	新加:猪肉。蒸熟后打成泥。生肉打泥后加些淀粉拌匀再蒸,口感更嫩一些。	富铁、易过敏

28	奶	番茄青菜猪肉米糊 、苹果	奶	奶	奶	奶		
29	奶	白菜山药猪肉米糊	奶	奶	奶	奶	新加:白菜。流水下冲洗揉搓30秒,取嫩叶部分,煮软后打成泥。	
30	奶	白菜土豆三文鱼米 糊	奶	奶	奶	奶		
31	奶	白菜蛋黄土豆米糊 、梨子	奶	奶	奶	奶	新加: 梨子。去皮后直接刮少量泥喂食。	如果宝宝会干呕, 可以蒸熟梨子再打

- 1、本月共计添加10~15种新食材,密切观察添加后的反应。
- 2、吃辅食的时间不一定严格按照表格,可以根据自家情况调整。
- 3、每次辅食后继续喝奶到饱,此计为一次辅食。
- 4、水果不建议冷冻,可以吃新鲜的。多余的大人吃掉。
- 5、食物泥可以和米粉混合,也可以单独喂。看宝宝喜好。
- 6、一顿米糊的干米粉约为5~10克,搭配10~40克辅食泥,一次蛋黄从1/4开始逐步加至1/2个。
- 7、所有辅食不需要加盐、糖。

## 宝宝7m辅食安排(长辈保姆版)

天数	6点	10点先辅食后妨	B	做法	14点先辅食后势	奶	做法	18点	20点	特别提示
1	奶	白菜蛋黄米糊	奶		番茄南瓜三文鱼粒 粒面	奶	新加: 面粉。粒粒面的做法: 粒粒面煮熟碾碎,与其他食物泥混合均匀。购买市售含铁粒粒面。	奶	奶	可能过敏
2	奶	番茄猪肉米糊	奶		白菜蛋黄粒粒面	奶		奶	奶	
3	奶	南瓜番茄鸡肝米糊、 香蕉	奶		木耳猪肉土豆粒粒 面	奶	新加:木耳。干木耳泡发,煮软碾碎。	奶	奶	大便见残渣
4	奶	番茄木耳三文鱼米糊	奶		南瓜蛋黄粒粒面	奶		奶	奶	
5	奶	三文鱼西兰花米糊	奶	新加:西兰花。煮熟后取穗压成泥。	番茄猪肉土豆粥、 香蕉	奶	粥的做法:大米和水按1:10 煮成粥,与其他辅食泥混合。	奶	奶	
6	奶	三文鱼南瓜米糊	奶		土豆西兰花粒粒面	奶		奶	奶	
7	奶	土豆猪肉米糊、猕猴 桃	奶	新加:猕猴桃。取肉碾压成泥。挑选较熟软的。	番茄三文鱼青菜粥	奶		奶	奶	嘴周可能发 红
8	奶	土豆三文鱼米糊、猕 猴桃	奶		番茄蛋黄粒粒面、 苹果	奶		奶	奶	
9	奶	番茄西兰花米糊	奶		菠菜土豆鸡肝粥	奶	新加:菠菜。沸水焯1分钟, 捞出碾成泥。	奶	奶	大便发绿
10	奶	菠菜蛋黄米糊	奶		南瓜三文鱼粥、梨 子	奶		奶	奶	
11	奶	南瓜胡萝卜三文鱼粥	奶	新加:胡萝卜。胡萝卜蒸 熟后打成泥。	菠菜蛋黄粒粒面	奶		奶	奶	大便见残渣
12	奶	西兰花菠菜蛋黄粥	奶		青菜胡萝卜猪肉粒 粒面	奶		奶	奶	
13	奶	胡萝卜黄瓜蛋黄粥	奶	新加: 黄瓜。黄瓜去皮煮 软后压成泥。	菠菜白菜猪肉粒粒 面	奶		奶	奶	
14	奶	白菜黄瓜猪肉粥	奶		胡萝卜三文鱼米糊	奶		奶	奶	
15	奶	黄瓜番茄鸡肝粥	奶		白菜虾肉粒粒面	奶	新加:河虾。虾煮熟取肉,碾成泥。	奶	奶	易过敏
16	奶	番茄白菜猪肉粥	奶	粥的做法:大米和水1:8煮成粥,与其他辅食泥混合。	南瓜青菜三文鱼米 糊	奶		奶	奶	
17	奶	胡萝卜番茄蛋黄大小 米粥	奶	新加:小米。大米和小米 2:1,所有粮食和水1:8煮 成粥。	白菜黄瓜猪肉粒粒面	奶		奶	奶	
18	奶	番茄胡萝卜虾肉米糊	奶		南瓜西兰花蛋黄大 小米粥	奶		奶	奶	
19	奶	西兰花白菜虾肉米糊 、芒果	奶	新加:芒果。芒果去皮后 用小勺碾成泥喂食。挑选 熟软的芒果。	菠菜蛋黄香蕉米糊	奶		奶	奶	嘴周可能发 红
20	奶	胡萝卜菠菜蛋黄大小 米粥	奶	MINISTER STATE	西兰花虾肉番茄粒 粒面、芒果	奶		奶	奶	
21	奶	番茄莴笋鸡血二米粥	奶	新加: 莴笋。去皮切片煮 熟,碾成泥。	菠菜蛋黄米糊、苹 果	奶		奶	奶	
22	奶	番茄菠菜鸡血米糊	奶		西兰花猪肉莴笋粒 粒面	奶		奶	奶	
23	奶	番茄胡萝卜鳕鱼粥	奶	新加:鳕鱼。鳕鱼蒸熟碾成泥,注意去刺。	南瓜莴笋蛋黄米糊 、芒果	奶		奶	奶	易过敏,战 择真鳕鱼
24	奶	胡萝卜莴笋鳕鱼米糊	奶		番茄猪肉南瓜二米 粥	奶		奶	奶	
25	奶	南瓜红薯蛋黄粥	奶	新加:红薯。红薯蒸熟碾 成泥。	青菜番茄鳕鱼粒粒 面	奶		奶	奶	肚子可能 气
26	奶	南瓜红薯猪肉米糊	奶		白菜蛋黄土豆粒粒面	奶		奶	奶	

27	奶	白菜红薯鳕鱼二米粥 、西瓜	奶	新加:西瓜。西瓜肉剁成碎末。	青菜土豆猪肉米糊	奶	奶	奶	
28	奶	白菜红薯蛋黄米糊、 西瓜	奶		青菜木耳虾肉粒粒 面	奶	奶	奶	
29	奶	白菜虾肉燕麦大米粥 、苹果		新加:燕麦片。大米和燕麦2:1,所有粮食和水1:8 煮成粥。	青菜土豆蛋黄粒粒 面	奶	奶	奶	易过敏
30	奶	青菜木耳虾肉燕麦大 米粥	奶	二米粥中,大米和已添加过的粮食比例2:1,所有粮食和水1:8煮成粥。	番茄鸡血土豆粒粒 面	奶	奶	奶	
31	奶	番茄鸡血娃娃菜大小 米粥		新加:娃娃菜。洗净取嫩 叶部分烫熟碾成泥。	木耳虾肉粒粒面、 苹果	奶	奶	奶	

- 1、本月共计添加10~15种新食材,密切观察添加后的反应。
- 2、一顿进餐时间不超过20-30分钟。
- 3、当宝宝出现干呕的情况时不要害怕,保持冷静并鼓励他再次尝试。
- 4、你可能需要一个可以预约煮粥、饭的炖盅。需要一些密封罐来装杂粮。
- 5、每顿米糊的干粉、每顿粒粒面的生面、每顿粥的生米重量约5~10克,再搭配10~40克辅食泥。
- 6、注意粥的稠度在慢慢增加。

## 已加食材32种("|"后为本月新增)

粮食类: 大米、土豆、山药 | 面粉、小米、红薯、燕麦

蔬菜类:南瓜、番茄、青菜、白菜 | 木耳、西兰花、菠菜、胡萝卜、黄瓜、莴笋、娃娃菜

蛋白质类: 三文鱼、鸡血、蛋黄、鸡肝、猪肉 | 河虾、鳕鱼

水果类: 香蕉、苹果、红枣、梨子 | 猕猴桃、芒果、西瓜

# 宝宝8m辅食安排(长辈保姆版)

				× × 111 × × × +					
天数	6点	10点		14点先辅	食后喝	奶	18点	20点	特别提示
1	奶	娃娃菜番茄蛋黄大小粥	附页注1.1	南瓜猪肉面疙瘩	奶	附页注1.2	奶奶	奶	
		FF: 土豆		FF: 胡萝卜					
2	奶	南瓜西葫芦猪肉大小米粥	新加:西葫芦	番茄娃娃菜蛋黄粒 粒面	奶	附页注2.2	奶	奶	
		FF: 土豆	。附页注2.1	FF: 胡萝卜	<i>7</i> ,3	州人任2.2	<i>"</i>	7/3	
3	奶	红薯生菜猪肉燕麦大米粥	附页注3.1	青菜西葫芦蛋黄饼	奶	附页注3.2	奶	奶	
		FF: 莴笋、香蕉	阿贝在0.1	FF: 黄瓜、香蕉	7/3	阳火在0.2	7/1	79.3	
4	奶	香菇白菜虾肉粥	新加:香菇。	菠菜木耳蛋黄粒粒 面	奶	附页注4.2	奶	奶	大便残渣
4	743	FF: 莴笋、西瓜	附页注4.1	FF: 黄瓜、西瓜	29/3	阳火在4.2	393	3/1	八仗汉但
_	÷п.	番茄生菜虾肉饼、苹果	W五分 : 1	香菇胡萝卜蛋黄面 疙瘩、苹果	÷π.	<b>四百分</b> 5.0	<i>₽</i>	<i>₩</i>	
5	奶	FF: 山药、西兰花	附页注5.1	FF: 胡萝卜、西兰 花	奶	附页注5.2	奶	奶	
6	奶	莴笋丝瓜鸡肝燕麦大米粥	新加: 丝瓜	番茄南瓜猪肉粒粒 面	奶		奶	奶	
		FF: 山药、莴笋	707175H • == 7 M	FF: 红薯、莴笋	<i>7,13</i>		77.4	7/1-2	
7	奶	番茄菠菜鸡肝大小米粥		番茄土豆丝瓜蛋黄 饼	奶		奶	奶	
·		FF: 土豆、猕猴桃		FF: 胡萝卜、猕猴 桃	7/4		7/3	7/-3	
8	奶	丝瓜青菜牛肉二米粥	新加:牛肉	番茄娃娃菜蛋黄粒 粒面	奶		奶	奶	易过敏
		FF: 土豆、香蕉		FF: 胡萝卜、香蕉					
9	奶	南瓜土豆牛肉饼		菠菜黄瓜蛋黄粒粒 面	奶		奶	奶	
		FF: 土豆、胡萝卜		FF: 胡萝卜、西兰 花	29.3		393	29/3	
10	奶	番茄牛肉紫薯二米粥	新加:紫薯	娃娃菜南瓜鳕鱼粒 粒面	奶		奶	奶	
10		FF: 黄瓜、西瓜	7077AH • XX 13	FF: 西兰花, 西瓜	<i>7,13</i>		<i>"</i>	7/1-2	
11	奶	菠菜鳕鱼紫薯面疙瘩		番茄土豆蛋黄饼	奶		奶	奶	
		FF: 土豆、胡萝卜		FF: 土豆、胡萝卜	<i>,,,</i> ,			<i>,,,</i>	
10	奶	白菜冬瓜鳕鱼大小米粥、 梨子	新加:冬瓜	西葫芦番茄牛肉饼 、梨子	奶		fil.	奶	
12		FF: 黄瓜、红薯	羽川川: 今八	FF: 黄瓜、红薯	<i>9</i> 93		奶	993	
13	奶	冬瓜菠菜牛肉燕麦大米粥		娃娃菜木耳虾肉粒 粒面	奶		奶	奶	
		FF: 山药、莴笋		FF: 胡萝卜、莴笋				,,,	

14   14   15   16   17   18   18   18   18   18   18   18			1	T					
F: 山舟の、高子	14	<i>₩</i>	蓝莓土豆牛肉饼、梨子	新加. 莜菇	青菜黄瓜虾肉面	. <i>1</i> 114	<i>1</i> 114	ħЦ	通便
15   別	14	79/3	FF: 山药、莴笋	M/M: m. 4	FF: 胡萝卜、莴笋	393	ΝJ	29/3	地区
PP	15	<del>і</del> лі.				<i>+</i> π.	±π.	<i>∔π.</i>	
16   数	15	993	FF: 胡萝卜、西兰花			993	9/3	993	
PF. 红薯、香蕉	16	hть	菠菜绿豆三文鱼土豆粥	新加. 绿豆		<i>1</i> 114	<i>†</i> ∏-	hТ	
17	10	39.3	FF: 红薯、香蕉	<b>冽加:</b> ≫ 立		393	39.3	%J	
FF: 解聚機、西兰花   PF: 解聚機、西兰花   PF: 解聚機、西兰花   PF: 解聚機、西兰花   PF: 经票据   PF: 红薯、胡萝卜   PF: 红薯、胡萝卜   PF: 红薯、胡萝卜   PF: 红薯、胡萝卜   PF: 红薯、胡萝卜   PF: 红薯、胡萝卜   PF: 在黑土豆   PF: 在黑土豆   PF: 有無、土豆   PF: 有無、土豆   PF: 有無、土豆   PF: 有無、土豆   PF: 有黑、山药   PF: 南瓜、山药   PF: 南瓜、小鸡科   PF: 南瓜、路紫桃   PF: 南瓜、豚紫桃   PF: 南瓜、豚紫桃   PF: 南瓜、豚紫桃   PF: 南瓜、豚紫桃   PF: 南瓜、香蕉   PF: 胡萝卜、香蕉   PF: 胡萝卜、香蕉   PF: 胡萝卜、香蕉   PF: 胡萝卜、香蕉   PF: 胡萝卜、香蕉   PF: 胡萝卜、香蕉   PF: 西兰花、芒果   AME   AME	17	<i>Н</i> П.	青菜绿豆鸡肝大小米粥			4n.	±π.	<i>₩</i>	
18   数	17	993	FF: 猕猴桃、西兰花			9/1	9/3	993	
19     奶     土豆苋菜牛肉饼     娃娃菜丝瓜蛋黄细 面 的 奶 奶 奶 奶 奶 奶 奶 奶 奶 奶 奶 奶 奶 奶 奶 奶 奶 奶	1.0	hть	番茄苋菜牛肉紫薯大米粥	新加、 黄莹		. <del>/</del> //14	<i>†</i> ∏-	hТ	
Tu	10	343	FF: 红薯、胡萝卜	MIMI: 96 X	FF: 红薯、胡萝卜	393	ЖΊ	39.1	
20       奶       FF: 香蕉、土豆       按建菜番茄鸡肉大小米粥、香蕉       按菜土豆牛肉饼、香蕉       奶       別       奶       別       奶       別	19	ыч	土豆苋菜牛肉饼			tir.	<i>1</i> 114	hц	
20     奶     「F: 黄瓜、莴笋     奶     別	13	7/3	FF: 香蕉、土豆		FF: 香蕉、土豆	7/1	743	24.3	
21     奶     白菜黄瓜鸡肉紫薯大米粥     原: 黄瓜、莴笋       22     奶     白菜黄瓜鸡肉紫薯大米粥     D. 菜胡萝卜虾肉细面       6年: 南瓜、山药     所: 南瓜、山药     好: 南瓜、山药       75: 南瓜、山药     新加: 葡萄 (去籽去皮剁 唇)     少     奶       76: 胡萝卜、土豆     新加: 葡萄 (去籽去皮剁 唇)     奶     奶     奶       77: 南京、孫猴桃     一方: 南京、孫猴桃     房: 胡萝卜、土豆     奶     奶     奶       78: 胡萝卜、香蕉     一方: 胡萝卜、香蕉     日菜冬瓜蛋黄细面 奶     奶     奶     奶     奶       78: 胡萝卜、香蕉     一方: 胡萝卜、香蕉     一方: 胡萝卜、香蕉     奶     奶     奶     奶     奶       78: 胡萝卜、香蕉     香菇玻菜三文鱼大小米粥 下: 西兰花、芒果     新加: 玉米面 高、高肉肉细面 宝米 古 市 市 市 市 市 市 市 市 市 市 市 市 市 市 市 市 市 市	00	Lan.		der Louis de polo		LTI.	LTI	Ł.	B.4.6.
21     奶       EF: 南瓜、山药     FF: 南瓜、山药       FF: 南瓜、山药     红薯菠菜蛋黄面挖 疾、葡萄 下: 胡萝卜、土豆       FF: 胡萝卜、土豆     新加: 葡萄 (去籽去皮剁 碎)       FF: 胡萝卜、土豆     新加: 葡萄 (去籽去皮剁 碎)       FF: 胡萝卜、土豆     新加: 葡萄 下: 胡萝卜、土豆       FF: 南瓜、猕猴桃     野, 奶,	20	<i>9</i> ,5	FF: 黄瓜、莴笋	新加: 鸡肉	FF: 黄瓜、莴笋	<i>₩</i> 5	Ψΰ	<i>9</i> ,5	<b></b>
22     奶     青菜南瓜鸡肉饼、葡萄 (去籽去皮剁 碎)     红薯菠菜蛋黄面疙瘩、葡萄 (去籽去皮剁 碎)     奶 奶 奶 奶 奶 奶 奶 奶 奶 奶 奶 奶 奶 奶 奶 奶 奶 奶 奶	21	hīц	白菜黄瓜鸡肉紫薯大米粥			, <del>/</del> //,	<i>†</i> 174	hТ	
22   奶	21	79.3	FF: 南瓜、山药		FF: 南瓜、山药	393	ЖΊ	39.1	
23     奶     菠菜蛋黄山药大小米粥     番茄丝瓜三文鱼细面、葡萄籽: 南瓜、猕猴桃     奶     別     奶     別     奶     別 </td <td>22</td> <td>ЫH</td> <td>青菜南瓜鸡肉饼、葡萄</td> <td></td> <td></td> <td>tirs.</td> <td><i>1</i>114</td> <td>ħЪ</td> <td></td>	22	ЫH	青菜南瓜鸡肉饼、葡萄			tirs.	<i>1</i> 114	ħЪ	
23     奶     一方     <			FF: 胡萝卜、土豆	make \	FF: 胡萝卜、土豆	7,4	// 3	//-	整个
24     奶     南瓜三文鱼豆腐饼、苹果 新加:豆腐	23	<i>1</i> 114	菠菜蛋黄山药大小米粥				<i>1</i> 114	ħЦ	
24     奶     FF: 胡萝卜、香蕉     新加: 豆腐     奶     の </td <td>25</td> <td>79.3</td> <td>FF: 南瓜、猕猴桃</td> <td></td> <td>FF: 南瓜、猕猴桃</td> <td>7/13</td> <td>79.3</td> <td>79.3</td> <td></td>	25	79.3	FF: 南瓜、猕猴桃		FF: 南瓜、猕猴桃	7/13	79.3	79.3	
25     奶     香菇菠菜三文鱼大小米粥     番茄豆腐鸡肉细面     奶     の      の	24	<i>†</i> 114	南瓜三文鱼豆腐饼、苹果	新加. 百度	白菜冬瓜蛋黄细面	, <del>/</del> ///	<i>†</i> ∏-	hТ	見过樹 胀气
25     奶       FF: 西兰花、芒果     奶       D     奶       D     上豆蛋黄玉米面饼、芒果       新加: 玉米面(玉米面和面)     (玉米面和面)       N     奶       FF: 胡萝卜、西瓜     財       M     大田       B	24	79.3	FF: 胡萝卜、香蕉	<i>M</i> /1 <i>M</i> 1 : <i>M</i> 1 / M	FF: 胡萝卜、香蕉	393	ΝJ	393	勿过敬、派(
26     奶     土豆蛋黄玉米面饼、芒果 新加: 玉米面 (玉米面和面 籽混合做饼)     奶      の	25	ы	香菇菠菜三文鱼大小米粥		番茄豆腐鸡肉细面		<i>1</i> 114	<i>₩</i>	
26     奶     五豆蛋黄玉木间饼、亡来 新加: 玉米面 (玉米面和面 粉混合做饼)     面 FF: 胡萝卜、西瓜     奶     奶       27     奶     娃娃菜蛋黄紫薯二米粥     南瓜鸡肉玉米面疙瘩     奶     奶     奶	20	≯yJ	FF: 西兰花、芒果		FF: 西兰花、芒果	34J	ЖJ	<i>&gt;</i> //J	
FF: 胡萝卜、西瓜     粉混合做饼)     FF: 胡萝卜、西瓜	26	<u>—</u>	土豆蛋黄玉米面饼、芒果	лугин - тг/гш		-hп.	±171.	<del>1</del> п.	
27 奶			FF: 胡萝卜、西瓜		FF: 胡萝卜、西瓜		*/J		
	97	hп,	娃娃菜蛋黄紫薯二米粥			hīī.	<i>₩</i>	<del>П</del> І,	
	21		FF: 红薯、土豆		FF: 红薯、土豆		 <u>.</u>		

28	奶	香菇紫薯鸡肉大小米粥	新加:水蜜桃	胡萝卜南瓜蛋黄饼	奶	奶	奶	
20		FF: 黄瓜、水蜜桃		FF: 黄瓜、水蜜桃	993	9/J	993	
29	奶	红薯鸡肉土豆饼		菠菜番茄猪肉细面	奶	奶	奶	
29	,,,,	FF: 胡萝卜、西兰花		FF: 胡萝卜、水蜜 桃	993	9/3	993	
30	奶	番茄豌豆猪肉大小米粥	新加:豌豆。	青菜西葫芦蛋黄细 面	奶	奶	奶	
30		FF: 红薯、土豆	煮后去皮	FF: 红薯、土豆	993	9/3	993	
31	奶	娃娃菜豌豆蛋黄饼		南瓜木耳猪肉细面	奶	奶	奶	
31		FF: 山药、西瓜		FF: 山药、西瓜	ξίχ	ΉΊ	993	
		:					!	

- 1、要注意给宝宝手指食物(表格里用FF表示)让他抓捏玩耍。
- 2、一次食物的分量大致如下 (均为生重、手指食物不计入内):
- 一次粥中粮食约10~20克,细粮:其他=3:1
- 一次粒粒面、细面中的面约为10~20克
- 一次面疙瘩的粮食约10~20克,面粉:其他粉=3:1
- 一次饼的面粉约为10~20克
- 一次辅食的蔬菜约为10~15克,一次水果约为10~15克
- 一次辅食的肉类约为10克,蛋黄约为半个~1个

- 3、辅食中不需要额外加盐和糖,可以少量加植物油。
- 4、及时将宝宝的异常情况、进餐表现反馈给妈妈哦!
- 5、全天奶量建议不低于600毫升,每个月称量身高体重。

#### 已加食材43种("|"后为本月新增)

粮食类:大米、土豆、山药、面粉、小米、红薯、燕麦 |紫薯、绿豆、玉米面

蔬菜类: 蔬菜类: 南瓜、番茄、青菜、白菜、木耳、西蛋白质类: 三文鱼、鸡血、蛋黄、鸡肝、猪肉、河虾、水果类: 水果类: 香蕉、苹果、红枣、梨子、猕猴桃、

		食物		制作方法
		娃娃菜番茄蛋黄二米粥	前一晚 妈妈	大米小米洗净,娃娃菜切碎末,番茄去皮切碎末,混合放入电炖盅预约。
	注1.1	)	早晨 长辈	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,
		FF: 土豆	前一晚 妈妈	
1		南瓜猪肉面疙瘩	早晨 长辈前一晚 妈妈	生猪肉剁肉泥(备3份的量,2份放入密封辅食盒冷藏),取1份和南瓜一起蒸熟搅拌
	注1.2	<b>工人以44上的校子之</b> 交	てん レキ	。 - 15 小工鄉 - 11 人才可愿太此此日上上 - 外)并上十 - 人才可愿了老不补
	,	不会做的点链接看文章	下午 长辈	
		FF: 胡萝卜	前一晚 妈妈 下午 长辈	
		南瓜西葫芦猪肉大小米粥	前一晚 妈妈	
	注2.1		早晨 长辈	取出冷藏的猪肉泥,放入粥里同煮5分钟。
		FF: 土豆	前一晚 妈妈	剩余的土豆切去暴露部分,再切出几根食指大小冷藏(剩余的大人吃掉)。
2 -		11. 1. <u>1/</u>	早晨 长辈	
			前一晚 妈妈	, 娃娃菜切碎末,番茄去皮切碎末,冷藏。 
	注2.2	娃娃菜番茄蛋黄粒粒面	下午 长辈	粒粒面煮到8分熟,放入娃娃菜和番茄煮到软。同时煮鸡蛋,剥出蛋黄和面搅拌均匀 。
		FF: 胡萝卜	前一晚 妈妈	剩余的胡萝卜切去暴露部分,再切出几根食指大小冷藏(剩余的大人吃掉)。
			下午 长辈	取出土豆条煮软做手指食物。
		红薯生菜猪肉燕麦大米粥	前一晚 妈妈	大米和燕麦片洗净,混合放入电炖盅预约。生菜洗净剁碎冷藏。
	注3.1		早晨 长辈	
		FF: 莴笋、香蕉	前一晚 妈妈	
_			早晨 长辈	V.—, V. A.III. V. A.III. V. A.II. V. A
3		青菜西葫芦蛋黄饼	前一晚 妈妈	青菜和西葫芦切碎末,鸡蛋分离出蛋黄,加入面粉和水搅拌成酸奶状的面糊,覆盖保 鲜膜冷藏。
	注3.2		下午 长辈	锅里倒油,面糊倒入两面煎熟,切块。
			前一晚 妈妈	2 (
		FF: 黄瓜、香蕉	下午 长辈	取出黄瓜条煮软做手指食物,切掉香蕉暴露的部分,切出几根食指大小,剩余大人吃掉。
		香菇白菜虾肉粥	前一晚 妈妈	香菇泡发切成碎末,大米洗净,混合放入电炖盅预约。虾煮熟剥出肉剁碎冷藏(备2 份)、白菜切碎冷藏。
	注4.1		早晨 长辈	取出冷藏的虾泥和白菜碎,放入粥里同煮5分钟。
4 -		FF: 莴笋、西瓜	前一晚 妈妈早晨 长辈	
4			前一晚 妈妈	菠菜切碎末冷藏。
	注4.2	菠菜木耳蛋黄粒粒面	下午 长辈	泡发木耳切碎,粒粒面煮到8分熟,放入菠菜和木耳煮到软。同时煮鸡蛋,剥出蛋黄 和面搅拌均匀。
		FF: 黄瓜、西瓜	前一晚 妈妈	剩余的黄瓜切去暴露部分,再切出几根食指大小冷藏 (剩余的大人吃掉)。
			下午 长辈	取出黄瓜条煮软做手指食物,再切西瓜。
		番茄生菜虾肉饼、苹果		番茄去皮剁碎末,生菜剁碎末,取冷藏的1份虾肉泥搅散,加入面粉和水搅拌成酸奶 状的面糊,覆盖保鲜膜冷藏。
	注5.1		早晨 长辈	
		FF: 山药、西兰花	前一晚 妈妈	
_			早晨 长辈	亦是八克山是共 古瓜和田市上芝牧授业出记 加西州和北海人代於细州西州 万乙
5		南瓜胡萝卜蛋黄面疙瘩、苹 果		
	注5.2		下午 长辈	
		FF: 山药、西兰花	前一晚 妈妈	几个个朱符灏,积余人人吃掉。
			下午 长辈	取出山药条和西兰花朵煮软。

		宝宝	宝9m辅食安排(长辈保如	母版 )		
天数	6点	10点	14点先辅食后喝奶	18点先辅食后喝奶	20点	备注
	-tan	(菜+肉+粮+粮)粥	(菜+蛋+面粉)饼+水果	(菜+菜+肉)细面	401	文r ba 平台
1	奶	FF: 2份	FF: 2份	FF: 2份	奶	新加:蛋白
0	-tan	(菜+肉+粮+粮)粥	(菜+肉+面粉)疙瘩+水果	发糕+菜+菜+蛋羹	400	
2	奶	FF: 2份	FF: 2份	FF: 2份	奶	
0	Lan.	(菜+蛋+面粉)饼+水果	(菜+菜+肉)细面	(肉) 小馄饨+菜+菜	Las	
3	奶	FF: 2份	FF: 2份	FF: 2份	奶	
	la.	(菜+粮+粮)粥+蛋	(菜+蛋+面粉)饼+水果	发糕+菜+菜+蛋羹	Im	
4	奶	FF: 2份	FF: 2份	FF: 2份	奶	新加: 蔬菜
_	la.	(菜+肉+粮+粮)粥	发糕+菜+菜+蛋羹	(菜+菜+肉)蝴蝶面+水果	la.	
5	奶	FF: 2份	FF: 2份	FF: 2份	奶	
	la.	(菜+肉+面粉) 疙瘩+水果	(菜+蛋+面粉)饼+水果	(菜+菜+肉) 蝴蝶面	l m	
6	奶	FF: 2份	FF: 2份	FF: 2份	奶	
	la.	(菜+粮+粮)粥+蛋	(肉) 小馄饨+菜+菜	发糕+菜+菜+水果	Im	
7	奶	FF: 2份	FF: 2份	FF: 2份	奶	新加:肉
0	Lan.	(菜+肉+粮+粮)粥	(菜+蛋+面粉)饼+水果	(菜+菜+肉)蝴蝶面	Las	
8	奶	FF: 2份	FF: 2份	FF: 2份	奶	
0	-tan	(菜+蛋+面粉)饼+水果	(肉) 小馄饨+菜+菜	(菜+菜+肉)细面	477	
9	奶	FF: 2份	FF: 2份	FF: 2份	奶	
10	<del>1</del> .11.	(菜+粮+粮)粥+蛋	(菜+菜+肉) 蝴蝶面	发糕+菜+菜+水果	<del>1</del> 17.	xi-hn 非共
10	奶	FF: 2份	FF: 2份	FF: 2份	奶	新加: 蔬菜
11	4aa	(菜+肉+粮+粮) 粥	(菜+蛋+面粉)饼+水果	(菜+菜+肉)细面	477	
11	奶	FF: 2份	FF: 2份	FF: 2份	奶	
10	4aa	(菜+肉+粮+粮) 粥	(菜+肉+面粉)疙瘩+水果	发糕+菜+菜+蛋羹	477	
12	奶	FF: 2份	FF: 2份	FF: 2份	奶	
10	奶	(菜+蛋+面粉)饼+水果	(菜+菜+肉)细面	(肉) 小馄饨+菜+菜	<del>1</del> 17.	新加:水果
13	9/J	FF: 2份	FF: 2份	FF: 2份	奶	胡加: 小米
1.4	<del>І</del> п.	(菜+粮+粮)粥+蛋	(菜+蛋+面粉)饼+水果	发糕+菜+菜+蛋羹	HTL.	
14	奶	FF: 2份	FF: 2份	FF: 2份	奶	
1.5	4m.	(菜+肉+粮+粮)粥	发糕+菜+菜+蛋羹	(菜+菜+肉) 蝴蝶面+水果	4:11	
15	奶	FF: 2份	FF: 2份	FF: 2份	奶	

16	奶	(菜+肉+面粉) 疙瘩+水果	(菜+蛋+面粉) 饼+水果	(菜+菜+肉)蝴蝶面	奶	新加:肉
		FF: 2份	FF: 2份	FF: 2份		
17	奶	(菜+粮+粮)粥+蛋	(肉) 小馄饨+菜+菜	发糕+菜+菜+水果	奶奶	
11	7/1	FF: 2份	FF: 2份	FF: 2份	24.3	
18	奶	(菜+肉+粮+粮)粥	(菜+蛋+面粉)饼+水果	(菜+菜+肉) 蝴蝶面	奶奶	
10	343	FF: 2份	FF: 2份	FF: 2份	79/3	
19	奶	(菜+蛋+面粉) 饼+水果	(肉) 小馄饨+菜+菜	(菜+菜+肉)细面	奶奶	新加:粮食
19	993	FF: 2份	FF: 2份	FF: 2份	993	利加: 松良
20	奶	(菜+粮+粮)粥+蛋	(菜+菜+肉) 蝴蝶面	发糕+菜+菜+水果	+m.	
20	993	FF: 2份	FF: 2份	FF: 2份	奶	
21	奶	(菜+肉+粮+粮)粥	(菜+蛋+面粉)饼+水果	(菜+菜+肉)细面	奶奶	
21	993	FF: 2份	FF: 2份	FF: 2份	993	
22	奶	(菜+肉+粮+粮)粥	(菜+肉+面粉)疙瘩+水果	发糕+菜+菜+蛋羹	奶奶	新加: 蔬菜
22	993	FF: 2份	FF: 2份	FF: 2份	393	初加:
23	奶	(菜+蛋+面粉)饼+水果	(菜+菜+肉) 细面	(肉) 小馄饨+菜+菜	奶奶	
23	393	FF: 2份	FF: 2份	FF: 2份	393	
24	奶	(菜+粮+粮)粥+蛋	(菜+蛋+面粉)饼+水果	发糕+菜+菜+蛋羹	奶奶	
24	393	FF: 2份	FF: 2份	FF: 2份	393	
25	奶	(菜+肉+粮+粮)粥	发糕+菜+菜+蛋羹	(菜+菜+肉)蝴蝶面+水果	<i>∔π</i> .	新加:肉
20	993	FF: 2份	FF: 2份	FF: 2份	奶	刺加: 內
26	<i>∔π.</i>	(菜+肉+面粉) 疙瘩+水果	(菜+蛋+面粉)饼+水果	(菜+菜+肉) 蝴蝶面	+111.	
20	奶	FF: 2份	FF: 2份	FF: 2份	奶	
27	奶	(菜+粮+粮)粥+蛋	(肉) 小馄饨+菜+菜	发糕+菜+菜+水果	奶	
21	393	FF: 2份	FF: 2份	FF: 2份	393	
28	奶	(菜+肉+粮+粮)粥	(菜+蛋+面粉) 饼+水果	(菜+菜+肉) 蝴蝶面	<i>∔π</i> .	新加:水果
20	993	FF: 2份	FF: 2份	FF: 2份	奶	利加: 小米
20	+πL	(菜+蛋+面粉)饼+水果	(肉) 小馄饨+菜+菜	(菜+菜+肉)细面	₩.	
29	奶	FF: 2份	FF: 2份	FF: 2份	奶	
20	4m	(菜+粮+粮)粥+蛋	(菜+菜+肉) 蝴蝶面	发糕+菜+菜+水果	410	
30	奶	FF: 2份	FF: 2份	FF: 2份	奶	
						-

31	奶	(菜+肉+粮+粮)粥	(菜+蛋+面粉)饼+水果	(菜+菜+肉)细面	奶	新家: 蔬菜
31	993	FF: 2份	FF: 2份	FF: 2份	993	胡豕: 城米

- 1、注意给宝宝手指食物的比例要增多。
- 2、全天食物的分量大致如下:

(均为生重,可平均分配到三餐中):

粮食类: 15~40克

肉鱼虾类: 15~45克

蛋黄: 1个

蔬菜类: 20~45克

水果类: 20~45克

- 3、辅食中不需要额外加盐和糖。每日可加植物油5克。
- 4、及时将宝宝的异常情况、进餐表现反馈给妈妈哦!
- 5、全天奶量不低于600毫升,每个月称量身高体重。
- 3、辅食中不需要额外加盐和糖。每日可加植物油5克。
- 4、及时将宝宝的异常情况、进餐表现反馈给妈妈哦!
- 5、全天奶量不低于600毫升,每个月称量身高体重。

食物			制作方法
(菜+肉+粮+粮)粥	前晚	妈妈	两种粮食洗干净,临睡前全部放入电炖盅,加水、预约。菜切碎、肉剁成泥冷藏。
	次日	老人	菜和肉放入粥里煮5分钟,取出放凉喂食。
(菜+蛋+面粉)饼	前晚	妈妈	菜切碎(不容易熟的菜要先烫熟或蒸熟再切碎)、蛋打散、面粉加水调成酸奶一样的面糊,放入有盖容器(或碗覆盖保鲜膜)冷藏。
	次日	老人	锅里刷油,舀入面糊两面烙熟,取出切开喂食或做手指食物。
(菜+菜+肉)细面	前晚	妈妈	菜切碎,肉剁成泥冷藏。
(木   木   内 / 圳岡	次日	老人	细面掰短,锅里烧水,沸水下面,煮软后放入菜肉煮至熟。捞出放凉喂食。
(菜+肉+面粉) 疙瘩	前晚	妈妈	菜切碎,肉剁成泥,加面粉和水混合成较稠的面糊,勺子舀起很缓慢掉落的状态,放入有盖容器(或碗覆盖保鲜膜)冷藏。
	次日	老人	用勺子舀取食指指甲大小的面糊放入热水中。全部舀完后煮至熟,放凉喂食。
	前晚	妈妈	菜切碎,肉剁成泥冷藏。
(菜+菜+肉) 蝴蝶面	次日	老人	锅里烧水,沸水下面,煮软后(注意蝴蝶结的地方软了没有)放入菜肉煮至熟。 捞出放凉喂食。
发糕	前晚	妈妈	发糕蒸熟,冷冻。
)X/Im	次日	老人	发糕取出蒸软,切成条状喂食或做手指食物。
(肉)小馄饨	前晚	妈妈	小馄饨包好冷冻。
(內) 小地理	次日	老人	取出小馄饨煮熟,放凉喂食。
(菜+粮+粮)粥+蛋	前晚	妈妈	两种粮食洗干净,临睡前放入电炖盅,加水、预约。菜切碎冷藏。
	次日	老人	菜放粥里煮5分钟。煮鸡蛋,取出蛋黄搅拌在粥里,放凉喂食。
菜	次日	老人	菜洗净煮熟/蒸熟,剁碎喂食。
蛋羹	次日	老人	鸡蛋打散加入2倍温水搅拌均匀,覆盖保鲜膜蒸熟。

		宝宝1	Om辅食安排(长辈保	· 上姆版)		
天数	6点	10点	14点先辅食后喝奶	18点	20点	备注
	£17	(菜+粮+粮)粥+蛋	(菜+菜+肉) 软饭+水果	(菜+菜+肉) 蝴蝶面	LTI	*r 4 1. II
1	奶	FF: 2份	FF: 2份	FF: 2份	奶	新加:水果
2	奶	(菜+蛋+面粉)饼+水果	(肉) 小馄饨+菜+菜	(菜+菜+肉) 蝴蝶面	<i>+</i> πι.	
2	993	FF: 2份	FF: 2份	FF: 2份	奶	
3	奶	(菜+肉+面粉) 疙瘩+水果	(菜+菜+肉) 软饭+水果	发糕+菜+菜+蛋羹	奶	
3	993	FF: 2份	FF: 2份 FF: 2份 FF: 2份		993	
4	奶	(菜+菜+肉)包子+蛋	(菜+菜+蛋) 意大利面	(肉) 小馄饨+菜+菜	奶	新加: 蔬菜
4	79.3	FF: 2份	FF: 2份	FF: 2份	9/J	初加: 筑木
5	奶	(菜+蛋+面粉) 饼+水果	(菜+菜+肉) 软饭+水果	(菜+菜+肉) 细面	奶	
J	74.3	FF: 2份	FF: 2份 FF: 2份 FF: 2份		79/3	
6	(菜+粮	(菜+粮+粮)粥+蛋	(菜+菜+肉) 软饭+水果	发糕+菜+菜+蛋羹	奶	
	7/3	FF: 2份	FF: 2份	FF: 2份	7/3	
7	奶	(菜+肉+面粉) 疙瘩+水果	(肉) 小馄饨+菜+菜	(菜+菜+肉) 蝴蝶面	奶	新加: 肉
	//	FF: 2份	FF: 2份	FF: 2份	,,,,	421748
8	奶	(菜+蛋+面粉) 饼+水果	(菜+菜+蛋)意大利面	(菜+菜+肉) 细面	奶	
	//-	FF: 2份	FF: 2份	FF: 2份	9/1	
9	奶	(菜+菜+肉)包子+蛋	(菜+菜+肉) 软饭+水果	(菜+菜+肉) 细面	奶	
	//-	FF: 2份	FF: 2份	FF: 2份	,,,,	
10	奶	(菜+粮+粮)粥+蛋	(菜+菜+肉) 蝴蝶面	(肉) 小馄饨+菜+菜	奶	新加: 蔬菜
		FF: 2份	FF: 2份	FF: 2份		
11	奶	(菜+粮+粮)粥+蛋	(菜+菜+肉) 软饭+水果	(菜+菜+肉) 蝴蝶面	奶	
		FF: 2份	FF: 2份	FF: 2份		
12	奶	(菜+蛋+面粉)饼+水果	(肉) 小馄饨+菜+菜	(菜+菜+肉) 蝴蝶面	奶	
		FF: 2份	FF: 2份	FF: 2份		
13	奶	(菜+肉+面粉)疙瘩+水果	(菜+菜+肉) 软饭+水果	发糕+菜+菜+蛋羹	奶	新加:水果
		FF: 2份	FF: 2份	FF: 2份		, , , ,

						ı
14	奶	(菜+菜+肉)包子+蛋	(菜+菜+蛋) 意大利面	(肉) 小馄饨+菜+菜	奶	
14	34.1	FF: 2份	FF: 2份	FF: 2份	393	
15	奶	(菜+蛋+面粉)饼+水果	(菜+菜+肉) 软饭+水果	(菜+菜+肉) 细面	<i>+</i> πι.	
15	993	FF: 2份	FF: 2份	FF: 2份	奶	
16	奶	(菜+粮+粮)粥+蛋	(菜+菜+肉) 软饭+水果	发糕+菜+菜+蛋羹	奶	新加: 肉
10	993	FF: 2份	FF: 2份	FF: 2份	993	利加: 內
17	<del>1</del> 111.	(菜+肉+面粉)疙瘩+水果	(肉) 小馄饨+菜+菜	(菜+菜+肉) 蝴蝶面	奶	
17	奶	FF: 2份	FF: 2份	FF: 2份	993	
18	奶	(菜+蛋+面粉)饼+水果	(菜+菜+蛋) 意大利面	(菜+菜+肉)细面	奶	
10	79/3	FF: 2份	FF: 2份	FF: 2份	393	
19	奶	(菜+菜+肉)包子+蛋	(菜+菜+肉) 软饭+水果	(菜+菜+肉)细面	奶	新加:粮食
19	993	FF: 2份	FF: 2份	FF: 2份	993	初加: 作良
20	奶	(菜+粮+粮)粥+蛋	(菜+菜+肉) 蝴蝶面	(肉) 小馄饨+菜+菜	奶	
20	993	FF: 2份	FF: 2份	FF: 2份	993	
21	奶	(菜+粮+粮)粥+蛋	(菜+菜+肉) 软饭+水果	(菜+菜+肉) 蝴蝶面	奶	
21	79/3	FF: 2份	FF: 2份	FF: 2份	393	
22	奶	(菜+蛋+面粉)饼+水果	(肉) 小馄饨+菜+菜	(菜+菜+肉) 蝴蝶面	奶	新加: 蔬菜
22	34.1	FF: 2份	FF: 2份	FF: 2份	393	初7月: 斯木
23	奶	(菜+肉+面粉)疙瘩+水果	(菜+菜+肉) 软饭+水果	发糕+菜+菜+蛋羹	奶	
23	993	FF: 2份	FF: 2份	FF: 2份	993	
24	奶	(菜+菜+肉)包子+蛋	(菜+菜+蛋) 意大利面	(肉)小馄饨+菜+菜	奶	
24	24.1	FF: 2份	FF: 2份	FF: 2份	393	
25	奶	(菜+蛋+面粉)饼+水果	(菜+菜+肉) 软饭+水果	(菜+菜+肉)细面	奶	新加: 肉
	793	FF: 2份	FF: 2份	FF: 2份	7/3	WALNET LA
26	奶	(菜+粮+粮)粥+蛋	(菜+菜+肉) 软饭+水果	发糕+菜+菜+蛋羹	奶	
20	NJ	FF: 2份	FF: 2份	FF: 2份	7/-3	
27	奶	(菜+肉+面粉)疙瘩+水果	(肉) 小馄饨+菜+菜	(菜+菜+肉) 蝴蝶面	奶	
	77.3	FF: 2份	FF: 2份	FF: 2份	7/3	
28	奶	(菜+蛋+面粉)饼+水果	(菜+菜+蛋) 意大利面	(菜+菜+肉) 细面	奶	新加:水果
20	NJ	FF: 2份	FF: 2份	FF: 2份	I VI	дугля ЛТ
	·			·		

20	29 奶	(菜+菜+肉)包子+蛋	(菜+菜+肉) 软饭+水果	(菜+菜+肉) 细面	奶	
29	993	FF: 2份	FF: 2份	FF: 2份	993	
30	奶			(肉) 小馄饨+菜+菜	奶	
30	993	FF: 2份	FF: 2份	FF: 2份	993	
0.1	4-77	(菜+蛋+面粉)饼+水果	(菜+菜+蛋) 意大利面	(菜+菜+肉) 蝴蝶面	4.77	***
31	奶	FF: 2份	FF: 2份	FF: 2份	奶	新家: 蔬菜
						•

- 1、主食的品种更多,提供新鲜感。
- 2、全天食物的分量大致如下:

(均为生重、手指食物不计入内,可平均分配到三餐中)

粮食类: 40~75克

肉鱼虾类: 40~75克

蛋黄/鸡蛋:1个

蔬菜类: 40~100克

水果类: 40~100克

- 3、辅食中不需要额外加盐和糖。每日可加植物油5~10克。
- 4、这个阶段很喜欢从餐椅爬出来,绑带用起来,别怕哭闹。
- 5、全天奶量500~600毫升,每个月称量身高体。

食物			制作方法
(菜+菜+肉) 软饭	前晚	妈妈	菜切碎、肉剁成碎末,全部冷藏。
	次日	老人	提前2小时放入电炖盅,加水、预约。米:水=1:4。取出米饭放凉喂食。
(菜+蛋+面粉) 饼	前晚	妈妈	菜切碎(不容易熟的菜要先烫熟或蒸熟再切碎)、蛋打散、面粉加水调成酸奶一样的面糊, 放入有盖容器 (或碗覆盖保鲜膜)冷藏。
	次日	老人	锅里刷油,舀入面糊两面烙熟,取出切开喂食或做手指食物。
(芸」芸」内)伽石	前晚	妈妈	菜切碎,肉剁成肉末冷藏。
(菜+菜+肉)细面	次日	老人	细面掰短,锅里烧水,沸水下面,煮软后放入菜肉煮至熟。捞出放凉喂食。
(菜+肉+面粉) 疙瘩	前晚	妈妈	菜切碎,肉剁成泥,加面粉和水混合成较稠的面糊,勺子舀起很缓慢掉落的状态,放入有盖容器(或碗覆盖 保鲜膜)冷藏。
	次日	老人	用勺子舀取食指指甲大小的面糊放入热水中。全部舀完后煮至熟,放凉喂食。
	前晚	妈妈	菜切碎,肉剁成泥冷藏。
(菜+菜+肉) 蝴蝶面	次日	老人	锅里烧水,沸水下面,煮软后(注意蝴蝶结的地方软了没有)放入菜肉煮至熟。捞出放凉喂食。
发糕	前晚	妈妈	发糕蒸熟,冷冻。
/X-15m	次日	老人	发糕取出蒸软,切成条状喂食或做手指食物。
(肉)小馄饨	前晚	妈妈	小馄饨包好冷冻。
(內) 小地理	次日	老人	取出小馄饨煮熟,放凉喂食。
(菜+菜+蛋) 意大利面	前晚	妈妈	菜切碎冷藏。
	次日	老人	意大利面煮熟捞出。菜和蛋混合炒熟,加入意大利面炒匀。
(菜+菜+肉)包子+蛋	前晚	妈妈	菜焯水挤去水分切碎,肉切碎末,混合做成馅料。中筋面粉加水和酵母发酵成两倍大,排气分割成剂子,擀成包子皮包入馅料。蒸熟,冷冻。
()K+)K+ 1/	次日	老人	包子蒸热透,煮鸡蛋或蒸蛋羹。
(菜+粮+粮)粥+蛋	前晚	妈妈	两种粮食洗干净,临睡前全部放入电炖盅,加水、预约。菜切碎冷藏。
	次日	老人	菜放入粥里煮5分钟,煮鸡蛋,取出蛋黄搅拌在粥里,放凉喂食。
菜	次日	老人	菜切碎炒熟。
蛋羹	次日	老人	鸡蛋打散加入2倍温水搅拌均匀,覆盖保鲜膜蒸熟。

		Í	宝宝11m辅食安排(长暑	<b>上保姆</b> 版	<b>文</b> )		
天数	6点少 量	8点	11点	15点	18点	20点	备注
1	奶	(菜+菜+肉)包子+蛋 FF: 2份	(菜+菜+蛋)意大利面 FF: 2份	奶	(肉) 小馄饨+菜+菜 FF: 2份	奶	新加: 蔬菜
2	奶	(菜+粮+粮)粥+蛋 FF: 2份	(菜+菜+肉) 软饭+水果 FF: 2份	奶	发糕+菜+菜+蛋羹 FF: 2份	奶	
3	奶	(菜+肉+面粉)疙瘩+水果 FF: 2份	(菜+菜+肉) 软饭+水果 FF: 2份	奶	(菜+菜+肉)细面 FF: 2份	奶	
4	奶	(菜+肉+面粉)疙瘩+水果 FF: 2份	(肉) 小馄饨+菜+菜 FF: 2份	奶	(菜+菜+肉) 蝴蝶面 FF: 2份	奶	
5	奶	(菜+蛋+面粉)饼+水果 FF: 2份	(菜+菜+蛋)意大利面 FF: 2份	奶	(菜+菜+肉)细面 FF: 2份	奶	新加: 蔬菜
6	奶	(菜+粮+粮)粥+蛋 FF: 2份	(菜+菜+肉) 软饭+水果 FF: 2份	奶	发糕+菜+菜+蛋羹 FF: 2份	奶	
7	奶	(菜+蛋+面粉)饼+水果 FF: 2份	(肉) 小馄饨+菜+菜 FF: 2份	奶	(菜+菜+肉) 细面 FF: 2份	奶	
8	奶	(菜+肉+面粉)疙瘩+水果 FF: 2份	(菜+菜+肉)软饭+水果 FF: 2份	奶	(菜+菜+肉) 蝴蝶面 FF: 2份	奶	
9	奶	(菜+粮+粮) 粥+蛋 FF: 2份	(菜+菜+肉) 蝴蝶面 FF: 2份	奶	(菜+菜+肉) 细面 FF: 2份	奶	新加:肉
10	奶	(菜+菜+肉)包子+蛋 FF: 2份	(菜+菜+蛋)意大利面 FF: 2份	奶	(肉) 小馄饨+菜+菜 FF: 2份	奶	
11	奶	(菜+菜+肉)包子+蛋 FF: 2份	(菜+菜+蛋)意大利面 FF: 2份	奶	(肉) 小馄饨+菜+菜 FF: 2份	奶	
12	奶	(菜+粮+粮)粥+蛋 FF: 2份	(菜+菜+肉) 软饭+水果 FF: 2份	奶	发糕+菜+菜+蛋羹 FF: 2份	奶	
13	奶	(菜+肉+面粉)疙瘩+水果 FF: 2份	(菜+菜+肉) 软饭+水果 FF: 2份	奶	(菜+菜+肉) 细面 FF: 2份	奶	新加:水果
14	奶	(菜+肉+面粉)疙瘩+水果 FF: 2份	(肉) 小馄饨+菜+菜 FF: 2份	奶	(菜+菜+肉) 蝴蝶面 FF: 2份	奶	
15	奶	(菜+蛋+面粉)饼+水果 FF: 2份	(菜+菜+蛋)意大利面 FF: 2份	奶	(菜+菜+肉) 细面 FF: 2份	奶	

16	奶	(菜+粮+粮)粥+蛋 FF: 2份	(菜+菜+肉) 软饭+水果 FF: 2份	奶	发糕+菜+菜+蛋羹 FF: 2份	奶	新加:肉
		(菜+蛋+面粉)饼+水果	(肉)小馄饨+菜+菜		(菜+菜+肉)细面		
17	奶	FF: 2份	FF: 2份	奶	FF: 2份	奶	
18	奶	(菜+肉+面粉)疙瘩+水果 FF: 2份	(菜+菜+肉) 软饭+水果 FF: 2份	奶	(菜+菜+肉) 蝴蝶面 FF: 2份	奶	
19	奶	(菜+粮+粮)粥+蛋 FF: 2份	(菜+菜+肉) 蝴蝶面 FF: 2份	奶	(菜+菜+肉) 细面 FF: 2份	奶	
20	奶	(菜+菜+肉)包子+蛋 FF: 2份	(菜+菜+蛋) 意大利面 FF: 2份	奶	(肉) 小馄饨+菜+菜 FF: 2份	奶	新加: 蔬菜
21	奶	(菜+菜+肉)包子+蛋 FF: 2份	(菜+菜+蛋)意大利面 FF: 2份	奶	(肉) 小馄饨+菜+菜 FF: 2份	奶	
22	奶	(菜+粮+粮)粥+蛋 FF: 2份	(菜+菜+肉) 软饭+水果 FF: 2份	奶	发糕+菜+菜+蛋羹 FF: 2份	奶	
23	奶	(菜+肉+面粉)疙瘩+水果 FF: 2份	(菜+菜+肉) 软饭+水果 FF: 2份	奶	(菜+菜+肉)细面 FF: 2份	奶	
24	奶	(菜+肉+面粉)疙瘩+水果 FF: 2份	(肉) 小馄饨+菜+菜 FF: 2份	奶	(菜+菜+肉) 蝴蝶面 FF: 2份	奶	新加:水果
25	奶	(菜+蛋+面粉) 饼+水果 FF: 2份	(菜+菜+蛋)意大利面 FF: 2份	奶	(菜+菜+肉) 细面 FF: 2份	奶	
26	奶	(菜+粮+粮)粥+蛋 FF: 2份	(菜+菜+肉) 软饭+水果 FF: 2份	奶	发糕+菜+菜+蛋羹 FF: 2份	奶	
27	奶	(菜+蛋+面粉)饼+水果 FF: 2份	(肉) 小馄饨+菜+菜 FF: 2份	奶	(菜+菜+肉) 细面 FF: 2份	奶	
28	奶	(菜+肉+面粉) 疙瘩+水果 FF: 2份	(菜+菜+肉) 软饭+水果 FF: 2份	奶	(菜+菜+肉) 蝴蝶面 FF: 2份	奶	新加:粮食
29	奶	(菜+粮+粮)粥+蛋 FF: 2份	(菜+菜+肉) 蝴蝶面 FF: 2份	奶	(菜+菜+肉) 细面 FF: 2份	奶	
30	奶	(菜+菜+肉)包子+蛋 FF: 2份	(菜+菜+蛋)意大利面 FF: 2份	奶	(肉) 小馄饨+菜+菜 FF: 2份	奶	
31	奶	(菜+粮+粮) 粥+蛋 FF: 2份	(菜+菜+肉) 软饭+水果 FF: 2份	奶	发糕+菜+菜+蛋羹 FF: 2份	奶	新加: 蔬菜

- 1、进食时间更改,趋向于成人化。
- 2、全天食物的分量大致如下:

(均为生重、手指食物不计入内,可平均分配到三餐中)

粮食类: 40~75克

肉鱼虾类: 40~75克

蛋黄/鸡蛋:1个

蔬菜类: 40~100克

水果类: 40~100克

- 3、辅食中不需要额外加盐和糖。每日可加植物油5~10克。
- 4、上午小觉可能慢慢开始取消,注意灵活更改进餐时间。
- 5、全天奶量500~600毫升,每个月称量身高体重。

食物			制作方法
(菜+菜+肉) 软饭	前晚	妈妈	菜切碎、肉剁成肉末,全部冷藏。
	次日	老人	提前2小时放入电炖盅,加水、预约。米:水=1:4。取出米饭放凉喂食。
(菜+蛋+面粉)饼	前晚	妈妈	菜切碎(不容易熟的菜要先烫熟或蒸熟再切碎)、蛋打散、面粉加水调成酸奶一样的面糊,放入有盖容器(或碗覆盖保鲜膜)冷藏。
	次日	老人	锅里刷油,舀入面糊两面烙熟,取出切开喂食或做手指食物。
(菜+菜+肉)细面	前晚	妈妈	菜切碎,肉剁成泥冷藏。
(米   米   内 / 知画	次日	老人	细面掰短,锅里烧水,沸水下面,煮软后放入菜肉煮至熟。捞出放凉喂食。
(菜+肉+面粉) 疙瘩	前晚	妈妈	菜切碎,肉剁成肉末,加面粉和水混合成较稠的面糊,勺子舀起很缓慢掉落的状态,放入有盖容器(或碗覆盖保鲜膜)冷藏。
	次日	老人	用勺子舀取食指指甲大小的面糊放入热水中。全部舀完后煮至熟,放凉喂食。
	前晚	妈妈	菜切碎,肉剁成肉末冷藏。
(菜+菜+肉) 蝴蝶面	次日	老人	锅里烧水,沸水下面,煮软后(注意蝴蝶结的地方软了没有)放入菜肉煮至熟。捞出放凉喂食。
发糕	前晚	妈妈	发糕蒸熟,冷冻。
/X-4zm	次日	老人	发糕取出蒸软,切成条状喂食或做手指食物。
(内) 小组体	前晚	妈妈	小馄饨包好冷冻。
(肉)小馄饨	次日	老人	取出小馄饨煮熟,放凉喂食。
(菜+菜+蛋)意大利面	前晚	妈妈	菜切碎冷藏。
	次日	老人	意大利面煮熟捞出。菜和蛋混合炒熟,加入意大利面炒匀。
(菜+菜+肉)包子+蛋	前晚	妈妈	菜焯水挤去水分切碎,肉切碎末,混合做成馅料。中筋面粉加水和酵母发酵成两倍大,排气分割成剂子,擀成包子 皮包入馅料。蒸熟冷冻。
	次日	老人	包子热透,煮鸡蛋或蒸蛋羹。
(菜+粮+粮)粥+蛋	前晚	妈妈	两种粮食洗干净,临睡前全部放入电炖盅,加水、预约。菜切碎冷藏。
	次日	老人	菜放入粥里煮5分钟,煮鸡蛋,取出蛋黄搅拌在粥里,放凉喂食。
菜	次日	老人	菜切碎炒熟。
蛋羹	次日	老人	鸡蛋打散加入2倍温水搅拌均匀,覆盖保鲜膜蒸熟。

	3	宝宝1	2-24m食物安排	(长	辈保姆版)		
天数	8点	10点	12点	15点	18点	20点	备注
1	(菜+粮+粮)粥+蛋 FF: 2份	奶	米饭+A炒B+汤 FF: 2份	奶	(菜+菜+肉)蝴蝶面 FF: 2份	奶	新加:任意
2	(菜+蛋+面粉)饼+ 水果 FF: 2份	奶	米饭+A炒B+汤 FF: 2份	奶	(菜+菜+肉)细面 FF: 2份	奶	
3	(菜+肉+面粉)疙瘩 +水果 FF: 2份	奶	米饭+A炒B+汤 FF: 2份	奶	(A+B+C) 炒面+汤 FF: 2份	奶	
4	(菜+粮+粮)粥+蛋 FF: 2份	奶	米饭+A炒B+汤 FF: 2份	奶	(菜+菜+肉)蝴蝶面 FF: 2份	奶	
5	(菜+蛋+面粉)饼+ 水果 FF: 2份	奶	米饭+A炒B+汤 FF: 2份	奶	(菜+菜+肉)细面 FF: 2份	奶	新加:任意
6	发糕+菜+菜+蛋羹 FF: 2份	奶	米饭+A炒B+汤 FF: 2份	奶	(A+B+C)炒面+汤 FF:2份	奶	
7	(菜+菜+肉)包子+蛋 FF: 2份	奶	米饭+A炒B+汤 FF: 2份	奶	(A+B+C) 炒饭+汤 FF: 2份	奶	
8	(菜+肉+面粉)疙瘩 +水果 FF: 2份	奶	米饭+A炒B+汤 FF: 2份	奶	(菜+菜+肉)蝴蝶面 FF: 2份	奶	
9	(菜+粮+粮)粥+蛋 FF: 2份	奶	米饭+A炒B+汤 FF: 2份	奶	(菜+菜+肉)细面 FF: 2份	奶	新加:任意
10	(菜+菜+肉)包子+蛋 FF: 2份	奶	米饭+A炒B+汤 FF: 2份	奶	(肉) 小馄饨+菜+菜 FF: 2份	奶	
11	(菜+粮+粮)粥+蛋 FF: 2份	奶	米饭+A炒B+汤 FF: 2份	奶	(菜+菜+肉)蝴蝶面 FF: 2份	奶	
12	(菜+蛋+面粉)饼+ 水果 FF: 2份	奶	米饭+A炒B+汤 FF: 2份	奶	(菜+菜+肉)细面 FF: 2份	奶	

13       (案+內+商格) 疙瘩 +水果       奶       ※収+約+B+汤 FF: 2份       奶       (A+B+C) 炒面+汤 FF: 2份       奶       新加: 任意         14       (菜+粮+粮) 東+蛋 FF: 2份       奶       ※収+A炒B+汤 FF: 2份       奶       (菜+来+肉) 蝴帳面 FF: 2份       奶         15       (菜+嵌+面的) 饼+ 水果 FF: 2份       奶       ※収+A炒B+汤 FF: 2份       奶       (菜+米+肉) 细面 FF: 2份       奶         16       发生+菜+发+蛋姜 FF: 2份       奶       ※収+A炒B+汤 FF: 2份       奶       (菜+皮+肉) 细面 FF: 2份       奶         17       (菜+菜+肉) 包了+蛋 FF: 2份       奶       ※収+A炒B+汤 FF: 2份       奶       (A+B+C) 炒饭+汤 FF: 2份       奶         18       (菜+肉+面的) 吃焙 +水果 FF: 2份       奶       (A+B+C) 炒饭=汤 FF: 2份       奶       新加: 任意         19       (菜+肉+面的) 吃焙 FF: 2份       奶       (菜+菜+肉) 蝴電面 FF: 2份       奶       M       FF: 2份         19       (菜+粮+粮) 第+蛋 FF: 2份       奶       (菜+菜+肉) 蝴電面 FF: 2份       奶       新加: 任意         20       (菜+菜+肉+包子蛋 FF: 2份       奶       (菜+菜+肉) 蝴ա園 FF: 2份       奶       所       (菜+菜+肉) 蝴ա園 FF: 2份       奶         21       (菜+取+品) 労+ FF: 2份       奶       ※饭+A炒B+汤 FF: 2份       奶       (菜+菜+肉) 细面 FF: 2份       奶         22       (菜+B+配) 労・ FF: 2份								
14     (菜+粮+粮) 第+每	13		奶	米饭+A炒B+汤	奶	(A+B+C)炒面+汤	奶	新加:任意
14         FF: 2份         JM         JM         JM         FF: 2份         JM         JM <t< td=""><td></td><td>FF: 2份</td><td></td><td>FF: 2份</td><td></td><td>FF: 2份</td><td></td><td></td></t<>		FF: 2份		FF: 2份		FF: 2份		
(来+蛋+面粉) 切+ 水果	14	(菜+粮+粮)粥+蛋	奶	米饭+A炒B+汤	奶	(菜+菜+肉)蝴蝶面	奶	
15   水果		FF: 2份		FF: 2份		FF: 2份		
16     发糕+菜+菜+蛋类     奶     ※饭+A炒B+汤     奶     (A+B-C) 炒面+汤     奶     新加. 任意       17     (菜+菜+肉)包子+蛋     奶     ※饭+A炒B+汤     奶     (A+B-C) 炒饭+汤     奶       18     FF. 2份     奶     FF. 2份     奶     FF. 2份       18     FF. 2份     ※饭+A炒B+汤     奶     (菜+菜+肉) 蝴蝶面     奶       19     (菜+粮+粮) 第+蛋     奶     FF. 2份     FF. 2份     奶     FF. 2份       20     (菜+粮+粮) 第+蛋     奶     FF. 2份     奶     FF. 2份     新加. 任意       21     (菜+粮+粮) 第+蛋     奶     FF. 2份     奶     FF. 2份     新加. 任意       21     (菜+椒+和) 第+蛋     奶     FF. 2份     奶     FF. 2份     奶       22     (菜+山中面粉) 饼+水果     奶     ※饭+A炒B+汤     奶     (菜+菜+肉) 细面     奶       23     (菜+肉) 中間     米饭+A炒B+汤     奶     (菜+菜+肉) 如頭面     奶     FF. 2份       23     (菜+椒+粮) 第+蛋     奶     FF. 2份     FF. 2份     新加. 任意       24     (菜+粮+粮) 第+蛋     奶     ※饭+A炒B+汤     奶     (菜+菜+肉) 蝴蝶面     奶     新加. 任意       25     (菜+粮+粮) 第+蛋     奶     ※饭+A炒B+汤     奶     (菜+菜+肉) 细面     奶     新加. 任意       26     (菜+粮+粮) 前     奶     ※饭+A炒B+汤     奶     (菜+菜+肉) 如頭面     奶 </td <td>15</td> <td></td> <td>奶</td> <td>米饭+A炒B+汤</td> <td>奶</td> <td>(菜+菜+肉)细面</td> <td>奶</td> <td></td>	15		奶	米饭+A炒B+汤	奶	(菜+菜+肉)细面	奶	
16     奶     FF: 2份     所     所     所     所     所     所     所     所     新加: 任意       17     (菜+菜+肉)包子+蛋     奶     米饭+A炒B+汤     奶     (菜+菜+肉) 蝴蝶面     奶     所		FF: 2份		FF: 2份		FF: 2份		
17     (菜+菜+肉)包子+蛋	16	发糕+菜+菜+蛋羹	奶	米饭+A炒B+汤	奶	(A+B+C)炒面+汤	奶	新加: 任意
17     FF: 2份     FF: 2份     FF: 2份       18     (菜+肉+面粉) 疙瘩 + 水果     奶		FF: 2份		FF: 2份		FF: 2份		
18     (菜+肉+面粉) 疙瘩 + 木果     奶     米饭+A炒B+汤     奶     (菜+菜+肉) 蝴蝶面 FF: 2份       19     (菜+粮+粮) 粥+蛋 FF: 2份     奶     米饭+A炒B+汤	17	(菜+菜+肉)包子+蛋	奶	米饭+A炒B+汤	奶	(A+B+C) 炒饭十汤	奶	
18     +水果     奶     ***(東+ ***) **(東***) **(申***) **(東***) **(申***) **(申**) **(申***) **(申**) **(申**) **(申**) **(申**) **		FF: 2份		FF: 2份		FF: 2份		
19     (菜+粮+粮)粥+蛋	18		奶	米饭+A炒B+汤	奶	(菜+菜+肉)蝴蝶面	奶	
19     所F: 2份     所F: 2份     所F: 2份     所F: 2份       20     (菜+菜+肉) 包子+蛋 FF: 2份     奶 米饭+A炒B+汤 奶 FF: 2份     奶 新加: 任意 FF: 2份       21     (菜+粮+粮) 粥+蛋 奶 FF: 2份     奶 FF: 2份     奶 FF: 2份       21     (菜+粮+粮) 粥+蛋 奶 FF: 2份     奶 FF: 2份     奶 FF: 2份       22     (菜+蛋+面粉) 饼+ 水果 FF: 2份     奶 FF: 2份     奶 FF: 2份       23     (菜+肉+面粉) 疙瘩 +水果 FF: 2份     奶 FF: 2份     奶 FF: 2份       24     (菜+粮+粮) 粥+蛋 奶 FF: 2份     奶 FF: 2份     奶 FF: 2份       24     (菜+粮+粮) 粥+蛋 奶 FF: 2份     奶 FF: 2份     奶 新加: 任意 FF: 2份       25     (菜+蛋+面粉) 饼+ 水果 奶 奶 米饭+A炒B+汤 奶 (菜+菜+肉) 细面 奶 奶 (菜+菜+肉) 细面 奶 奶		FF: 2份		FF: 2份		FF: 2份		
20     (菜+菜+肉) 包子+蛋 FF: 2份     奶 米饭+A炒B+汤 奶 FF: 2份     奶 所加: 任意 FF: 2份       21     (菜+粮+粮) 粥+蛋 奶 FF: 2份     奶 FF: 2份     奶 FF: 2份       22     (菜+蛋+面粉) 饼+ 水果 FF: 2份     奶 FF: 2份     奶 FF: 2份       23     (菜+肉+面粉) 疙瘩 +水果 奶 FF: 2份     奶 FF: 2份     奶 FF: 2份       24     (菜+粮+粮) 粥+蛋 奶 FF: 2份     奶 FF: 2份     奶 FF: 2份       24     (菜+粮+粮) 粥+蛋 水果 奶 所干: 2份     奶 FF: 2份     奶 FF: 2份       25     (菜+蛋+面粉) 饼+ 水果 奶 奶 米饭+A炒B+汤 奶 (菜+菜+肉) 细面 奶 奶 (菜+菜+肉) 细面 奶 奶 (菜+菜+肉) 细面 奶 奶      奶 新加: 任意	19	(菜+粮+粮)粥+蛋	奶	米饭+A炒B+汤	奶	(菜+菜+肉)细面	奶	
20     奶     奶     所     奶     新加: 任意       21     (菜+粮+粮)粥+蛋     奶     米饭+A炒B+汤     奶     (菜+菜+肉)蝴蝶面     奶       22     (菜+蛋+面粉)饼+水果     奶     米饭+A炒B+汤     奶     (菜+菜+肉)细面     奶       23     (菜+肉+面粉)疙瘩+水果     奶     FF: 2份     奶     FF: 2份       24     (菜+粮+粮)粥+蛋     奶     米饭+A炒B+汤     奶     (菜+菜+肉)蝴蝶面     奶     新加: 任意       24     (菜+粮+粮)粥+蛋     奶     米饭+A炒B+汤     奶     (菜+菜+肉)蝴蝶面     奶     新加: 任意       25     (菜+蛋+面粉)饼+水果     奶     米饭+A炒B+汤     奶     (菜+菜+肉)细面     奶       25     (菜+蛋+面粉)饼+水果     奶     米饭+A炒B+汤     奶     (菜+菜+肉)细面     奶		FF: 2份		FF: 2份		FF: 2份		
21     (菜+粮+粮)粥+蛋 奶 FF: 2份     奶 (菜+菜+肉)蝴蝶面 奶 FF: 2份       22     (菜+蛋+面粉)饼+ 水果 奶 FF: 2份     奶 (菜+菜+肉)细面 奶 FF: 2份       23     (菜+肉+面粉)疙瘩 +水果 奶 FF: 2份     奶 FF: 2份       24     (菜+粮+粮)粥+蛋 奶 FF: 2份     奶 FF: 2份       24     (菜+粮+粮)粥+蛋 奶 FF: 2份     奶 (菜+菜+肉)蝴蝶面 奶 新加: 任意 FF: 2份       25     (菜+蛋+面粉)饼+ 水果 奶 米饭+A炒B+汤 奶 (菜+菜+肉)细面 奶 奶 所加: 任意       25     (菜+蛋+面粉)饼+ 水果 奶 米饭+A炒B+汤 奶 (菜+菜+肉)细面 奶 奶	20	(菜+菜+肉)包子+蛋	奶	米饭+A炒B+汤	奶	(肉)小馄饨+菜+菜	奶	新加: 任意
21     奶     FF: 2份     奶     FF: 2份       22     (菜+蛋+面粉) 饼+ 水果     奶     米饭+A炒B+汤     奶     (菜+菜+肉) 细面     奶       23     (菜+肉+面粉) 疙瘩 +水果     奶     米饭+A炒B+汤     奶     (A+B+C) 炒面+汤     奶       24     (菜+粮+粮) 粥+蛋     奶     FF: 2份     野: 2份     奶     新加: 任意       24     (菜+粮+粮) 粥+蛋     奶     FF: 2份     野: 2份     野     新加: 任意       25     (菜+蛋+面粉) 饼+水果     奶     米饭+A炒B+汤     奶     (菜+菜+肉) 细面     奶       25     (菜+蛋+面粉) 饼+水果     奶     米饭+A炒B+汤     奶     (菜+菜+肉) 细面     奶		FF: 2份		FF: 2份		FF: 2份		
22     (菜+蛋+面粉) 饼+ 水果     奶     米饭+A炒B+汤     奶     (菜+菜+肉) 细面 奶       FF: 2份     FF: 2份     FF: 2份       23     (菜+肉+面粉) 疙瘩 +水果     奶     米饭+A炒B+汤     奶     (A+B+C) 炒面+汤     奶       FF: 2份     FF: 2份     FF: 2份     FF: 2份       24     (菜+粮+粮) 粥+蛋     奶     米饭+A炒B+汤     奶     (菜+菜+肉) 蝴蝶面     奶     新加: 任意       FF: 2份     (菜+蛋+面粉) 饼+水果     奶     米饭+A炒B+汤     奶     (菜+菜+肉) 细面     奶       25     (菜+蛋+面粉) 饼+水果     奶     米饭+A炒B+汤     奶     (菜+菜+肉) 细面     奶	21	(菜+粮+粮)粥+蛋	奶	米饭+A炒B+汤	奶	(菜+菜+肉)蝴蝶面	奶	
22     水果     奶     木阪+A炒B+汤     奶     (菜+来+肉) 细胞     奶       FF: 2份     FF: 2份     FF: 2份     奶     FF: 2份       23     (菜+肉+面粉) 疙瘩 +水果     奶     米饭+A炒B+汤     奶     (A+B+C) 炒面+汤     奶       FF: 2份     FF: 2份     FF: 2份     奶     FF: 2份       24     (菜+粮+粮) 粥+蛋     奶     米饭+A炒B+汤     奶     (菜+菜+肉) 蝴蝶面     奶     新加: 任意       FF: 2份     (菜+蛋+面粉) 饼+水果     奶     米饭+A炒B+汤     奶     (菜+菜+肉) 细面     奶       25     (菜+蛋+面粉) 饼+水果     奶     米饭+A炒B+汤     奶     (菜+菜+肉) 细面     奶		FF: 2份		FF: 2份		FF: 2份		
23     (菜+肉+面粉) 疙瘩 +水果     奶     米饭+A炒B+汤     奶     (A+B+C) 炒面+汤     奶       5F: 2份     FF: 2份     FF: 2份     FF: 2份       24     (菜+粮+粮) 粥+蛋     奶     米饭+A炒B+汤     奶     (菜+菜+肉) 蝴蝶面     奶     新加: 任意       FF: 2份     FF: 2份     FF: 2份     奶     「菜+菜+肉) 细面     奶       25     (菜+蛋+面粉) 饼+水果     奶     米饭+A炒B+汤     奶     (菜+菜+肉) 细面     奶	22		奶	米饭+A炒B+汤	奶	(菜+菜+肉)细面	奶	
23     +水果     奶     未饭+A炒B+物     奶     FF: 2份     奶       24     (菜+粮+粮)粥+蛋     奶     米饭+A炒B+汤     奶     (菜+菜+肉)蝴蝶面     奶     新加: 任意       25     (菜+蛋+面粉)饼+水果     奶     米饭+A炒B+汤     奶     (菜+菜+肉)细面     奶		FF: 2份		FF: 2份		FF: 2份		
24     (菜+粮+粮)粥+蛋 奶     米饭+A炒B+汤 奶     (菜+菜+肉)蝴蝶面 奶     奶     新加: 任意 FF: 2份       25     (菜+蛋+面粉)饼+水果 奶     奶     米饭+A炒B+汤 奶     奶     (菜+菜+肉)细面 奶	23		奶	米饭+A炒B+汤	奶	(A+B+C)炒面+汤	奶	
24     奶     奶     奶     奶     新加: 任意       FF: 2份     FF: 2份     FF: 2份       (菜+蛋+面粉)饼+水果     水果     奶     (菜+菜+肉)细面     奶		FF: 2份		FF: 2份		FF: 2份		
25 (菜+蛋+面粉)饼+ 水果 奶 米饭+A炒B+汤 奶 (菜+菜+肉)细面 奶	24	(菜+粮+粮)粥+蛋	奶	米饭+A炒B+汤	奶	(菜+菜+肉)蝴蝶面	奶	新加:任意
25		FF: 2份		FF: 2份		FF: 2份		
FF: 2份 FF: 2份	25		奶	米饭+A炒B+汤	奶	(菜+菜+肉)细面	奶	
		FF: 2份		FF: 2份		FF: 2份		

26	发糕+菜+菜+蛋羹 FF: 2份	奶	米饭+A炒B+汤 FF: 2份	奶	(A+B+C)炒面+汤 FF: 2份	奶	
27	(菜+菜+肉)包子+蛋 FF: 2份	奶	米饭+A炒B+汤 FF: 2份	奶	(A+B+C) 炒饭+汤 FF: 2份	奶	
28	(菜+肉+面粉)疙瘩 +水果 FF: 2份	奶	米饭+A炒B+汤 FF: 2份	奶	(菜+菜+肉) 蝴蝶面 FF: 2份	奶	新加: 任
29	(菜+粮+粮)粥+蛋 FF: 2份	奶	米饭+A炒B+汤 FF: 2份	奶	(菜+菜+肉)细面 FF: 2份	奶	
30	(菜+菜+肉)包子+蛋 FF: 2份	奶	米饭+A炒B+汤 FF: 2份	奶	(肉) 小馄饨+菜+菜 FF: 2份	奶	
31	(菜+粮+粮)粥+蛋 FF: 2份	奶	米饭+A炒B+汤 FF: 2份	奶	(菜+菜+肉) 蝴蝶面 FF: 2份	奶	新加: 任

1、进食时间更改。并觉的宝宝可以进行调整。

3、辅食中可以少量加盐,少于1.5克。

2、全天食物的分量大致如下:

4、全天奶量350~500毫升,每2~3个月称量。

(均为生重、手指食物不计入内,可平均分配到三餐中) 5、鼓励独立完成一半以上的食物。

粮食类: 50~125克

肉蛋鱼虾类: 50~75克

蔬菜类: 50~200克

水果类: 50~200克

植物油: 5~20克

食物			制作方法
(菜+菜+肉)软饭	前晚	妈妈	菜切碎、肉剁成肉末,全部冷藏。
	次日	老人	提前2小时放入电炖盅,加水、预约。米:水=1:4。取出米饭放凉喂食。
(菜+蛋+面粉)饼	前晚	妈妈	菜切碎(不容易熟的菜要先烫熟或蒸熟再切碎)、蛋打散、面粉加水调成酸奶一样的面糊,放入有盖容器(或碗覆盖保鲜膜)冷藏。
	次日	老人	锅里刷油,舀入面糊两面烙熟,取出切开喂食或做手指食物。
(菜+菜+肉)细面	前晚	妈妈	菜切碎,肉剁成泥冷藏。
(米十米十內) 细曲	次日	老人	细面掰短,锅里烧水,沸水下面,煮软后放入菜肉煮至熟。捞出放凉喂食。
(菜+肉+面粉) 疙瘩	前晚	妈妈	菜切碎,肉剁成肉末,加面粉和水混合成较稠的面糊,勺子舀起很缓慢掉落的状态,放入有盖容器(或碗覆盖保鲜膜)冷藏。
	次日	老人	用勺子舀取食指指甲大小的面糊放入热水中。全部舀完后煮至熟,放凉喂食。
	前晚	妈妈	菜切碎,肉剁成肉末冷藏。
(菜+菜+肉)蝴蝶面	次日	老人	锅里烧水,沸水下面,煮软后(注意蝴蝶结的地方软了没有)放入菜肉煮至熟。 捞出放凉喂食。
发糕	前晚	妈妈	发糕蒸熟,冷冻。
<b>汉</b> 4篇	次日	老人	发糕取出蒸软,切成条状喂食或做手指食物。
(肉)小馄饨	前晚	妈妈	小馄饨包好冷冻。
(內) 小馄饨	次日	老人	取出小馄饨煮熟,放凉喂食。
(菜+菜+蛋) 意大利面	前晚	妈妈	菜切碎冷藏。
	次日	老人	意大利面煮熟捞出。菜和蛋混合炒熟,加入意大利面炒匀。
(菜+菜+肉)包子+蛋	前晚	妈妈	菜焯水挤去水分切碎,肉切碎末,混合做成馅料。中筋面粉加水和酵母发酵成两 倍大,排气分割成剂子,擀成包子皮包入馅料。蒸熟冷冻。
,,,	次日	老人	包子热透,煮鸡蛋或蒸蛋羹。

(菜+粮+粮)粥+蛋	前晚	妈妈	两种粮食洗干净,临睡前全部放入电炖盅,加水、预约。菜切碎冷藏。
(水) (水) (水) (水)	次日	老人	菜放入粥里煮5分钟,煮鸡蛋,取出蛋黄搅拌在粥里,放凉喂食。
菜	次日	老人	菜切碎炒熟。
蛋羹	次日	老人	鸡蛋打散加入2倍温水搅拌均匀,覆盖保鲜膜蒸熟。
A炒B	次日	老人	大人的食物炒熟,先盛出宝宝吃的分量,剩下的加调料出锅。再把宝宝的倒回去 焖一会儿,可以少量加盐。
饭	次日	老人	和大人吃一样的米饭
汤	次日	老人	和大人吃一样的汤,加调料前把宝宝的盛出来
(A+B+C) 炒面+汤	次日	老人	三样东西炒面条。汤和大人吃的一样,加调料前把宝宝的盛出来
(A+B+C) 炒饭十汤	次日	老人	三样东西炒米饭。汤和大人吃的一样,加调料前把宝宝的盛出来