6月龄宝宝辅食表:排敏、补铁							
月份	7:00	10:00-11:00(辅食+奶)	13:00	15:00	16:00	19:00	
6+1	奶	米粉2.5g+水40ml(吃2-3□)	奶	/	奶	奶	
6+2	奶	米粉2.5g+水40ml(吃3-4□)	奶	/	奶	奶	
6+3	奶	米粉2.5g+水40ml(吃4-5□)	奶	/	奶	奶	
6+4	奶	米粉5g+水60ml(吃2/3)	奶	/	奶	奶	
6+5	奶	米粉5g+水60ml(吃2/3)	奶	/	奶	奶	
6+6	奶	米粉5g+水60ml(尝试吃完)	奶	/	奶	奶	
6+7	奶	米粉5g+水50ml+核桃油2滴	奶	/	奶	奶	
6+8	奶	米粉5g+水50ml+核桃油2滴	奶	/	奶	奶	
6+9	奶	米粉5g+水50ml+核桃油2滴	奶	/	奶	奶	
6+10	奶	米粉5g+水50ml+土豆泥1勺	奶	/	奶	奶	
6+11	奶	米粉5g+水50ml+土豆泥2勺	奶	/	奶	奶	
6+12	奶	米粉5g+水50ml+土豆泥3勺	奶	/	奶	奶	
6+13	奶	米粉5g+水50ml+胡萝卜泥1勺	奶	/	奶	奶	
6+14	奶	米粉5g+水50ml+胡萝卜泥2勺	奶	/	奶	奶	
6+15	奶	米粉5g+水50ml+胡萝卜泥3勺	奶	/	奶	奶	
6+16	奶	米粉5g+水50ml+猪肉泥1勺	奶	/	奶	奶	
6+17	奶	米粉5g+水50ml+猪肉泥2勺	奶	/	奶	奶	
6+18	奶	米粉5g+水50ml+猪肉泥3勺	奶	/	奶	奶	
6+19	奶	米粉5g+水50ml+菠菜泥1勺	奶	苹果泥	奶	奶	
6+20	奶	米粉5g+水50ml+菠菜泥2+猪肉泥2勺	奶	苹果泥	奶	奶	
6+21	奶	米粉5g+水50ml+菠菜泥3勺+猪肉泥3勺	奶	苹果泥	奶	奶	
6+22	奶	米粉5g+水50ml+南瓜泥1勺	奶	香蕉泥	奶	奶	
6+23	奶	米粉5g+水50ml+南瓜泥2勺	奶	香蕉泥	奶	奶	
6+24	奶	米粉5g+水50ml+南瓜泥3勺	奶	香蕉泥	奶	奶	
6+25	奶	米粉5g+水50ml+牛肉泥1勺	奶	雪梨泥	奶	奶	
6+26	奶	米粉5g+水50ml+牛肉泥2勺	奶	雪梨泥	奶	奶	
6+27	奶	米粉5g+水50ml+牛肉泥3勺	奶	雪梨泥	奶	奶	
6+28	奶	米粉5g+水50ml+西兰花泥1勺	奶	牛油果泥	奶	奶	
6+29	奶	米粉5g+水50ml+西兰花泥2勺+牛肉泥2勺	奶	牛油果泥	奶	奶	
6+30	奶	米粉5g+水50ml+西兰花泥3勺+牛肉泥3勺	奶	牛油果泥	奶	奶	

7月龄宝宝辅食表:增加粗糙度								
月份	7:00	10:00(辅食+奶)	13:00	15:30	17:00	19:00		
7+1	奶	米粉10g+水70ml+紫薯泥1勺	奶	蓝梅泥		奶		
7+2	奶	米粉10q+水70ml+紫薯泥2勺	奶	蓝梅泥		奶		
7+3	奶	米粉10g+水70ml+紫薯泥3勺	奶	蓝梅泥		奶		
7+4	奶	米粉10g+水70ml+蛋黄泥1/8个	奶	苹果泥		奶		
7+5	奶	米粉10g+水70ml+蛋黄泥1/4个	奶	苹果泥	/	奶		
7+6	奶	米粉10g+水70ml+蛋黄泥1/2个	奶	苹果泥		奶		
7+7	奶	米粉10g+水70ml+猪肝泥1勺	奶	香蕉泥		奶		
7+8	奶	米粉10g+水70ml+猪肝泥2勺+蔬菜泥2勺	奶	香蕉泥	/	奶		
7+9	奶	米粉10g+水70ml+猪肝泥3勺+蔬菜泥3勺	奶	香蕉泥		奶		
7+10	奶	米粉10g+水70ml+鳕鱼泥1勺	奶	雪梨泥		奶		
7+11	奶	米粉10g+水70ml+鳕鱼泥2勺+胡萝卜泥2勺	奶	雪梨泥		奶		
7+12	奶	米粉10g+水70ml+鳕鱼泥3勺+胡萝卜泥3勺	奶	雪梨泥		奶		
7+13	奶	米粉10g+水70ml+玉米泥1勺	奶	牛油果泥	/	奶		
7+14	奶	米粉10g+水70ml+玉米泥2勺+猪肉泥2勺	奶	牛油果泥		奶		
7+15	奶	米粉10g+水70ml+玉米泥3勺+猪肉泥3勺	奶	牛油果泥		奶		
7+16	奶	米粉10g+水70ml+山药泥1勺	奶	苹果泥	米粉+青菜泥	奶		
7+17	奶	米粉10q+水70ml+山药泥2勺+南瓜泥2勺	奶	苹果泥	米粉+土豆泥	奶		
7+18	奶	米粉10q+水70ml+山药泥3勺+南瓜泥3勺	奶	苹果泥	米粉+南瓜泥	奶		
7+19	奶	米粉10g+水70ml+鲜虾泥1勺	奶	香蕉泥	米粉+菠菜泥	奶		
7+20	奶	米粉10g+水70ml+鲜虾泥2勺+豌豆泥2勺	奶	香蕉泥	米粉+胡萝卜泥	奶		
7+21	奶	米粉10g+水70ml+鲜虾泥3勺+豌豆泥3勺	奶	香蕉泥	米粉+紫薯泥	奶		
7+22	奶	米粉10g+水70ml+番茄泥1勺	奶	橙泥	米粉+西兰花泥	奶		
7+23	奶	米粉10q+水70ml+番茄泥2勺+牛肉泥2勺	奶	橙泥	米粉+山药泥	奶		
7+24	奶	米粉10g+水70ml+番茄泥3勺+牛肉泥3勺	奶	橙泥	米粉+青菜泥	奶		
7+25	奶	胚芽米15g+水150ml(十倍粥)	奶	苹果泥	米粉+番茄泥	奶		
7+26	奶	蔬菜泥+1/2蛋黄泥(十倍粥)	奶	苹果泥	米粉+猪肝粉	奶		
7+27	奶	虾肉泥+整个蛋黄泥(十倍粥)	奶	苹果泥	米粉+土豆泥	奶		
7+28	奶	米粉15g+水80ml+鸡肉泥1勺	奶	香蕉泥	米粉+菠菜泥	奶		
7+29	奶	米粉15g+水80ml+鸡肉泥2勺+香菇泥2勺	奶	香蕉泥	米粉+山药泥	奶		
7+30	奶	米粉15g+水80ml+鸡肉泥3勺+香菇泥3勺	奶	香蕉泥	米粉+红薯泥	奶		

	8月龄宝宝辅食表:引入手指食物							
月份	7:00	10:00(辅食+奶)	13:00	15:30	17:00(辅食+奶)	19:00		
8+1	奶	红枣泥米粉+山药条	奶	香蕉条	青菜泥米粉	奶		
8+2	奶	山药红枣南瓜十倍粥+西兰花块	奶	香蕉条	豌豆泥米粉	奶		
8+3	奶	红枣南瓜小米粥+冬瓜条	奶	香蕉条	豌豆玉米泥米粉	奶		
8+4	奶	蛋黄羹(1/2)+紫薯条	奶	猕猴桃块	西兰花米粉	奶		
8+5	奶	蛋黄美(1碗)+紫薯条	奶	猕猴桃块	西兰花玉米泥米粉	奶		
8+6	奶	猪肝蔬菜粥+山药条	奶	猕猴桃块	番茄土豆泥米粉	奶		
8+7	奶	玉米浓汤粒粒面+蛋黄羹	奶	苹果泥	蛋黄玉米米粉	奶		
8+8	奶	蔬菜鳕鱼粥+胡萝卜条	奶	苹果泥	山药蓝莓圣代	奶		
8+9	奶	蛋黄鳕鱼糊+莴笋条	奶	苹果泥	香蕉松饼	奶		
8+10	奶	番茄鳕鱼面+南瓜条	奶	蓝梅泥	红枣泥米粉	奶		
8+11	奶	豌豆泥猪肉十倍粥+山药条	奶	蓝梅泥	奶香苹果松饼	奶		
8+12	奶	青菜虾仁面+蛋黄	奶	蓝梅泥	南瓜小米粥	奶		
8+13	奶	鸡肉青菜8倍粥+芋头条	奶	牛油果块	猪肝粉米粉+蛋黄	奶		
8+14	奶	鸡腿青菜面+西兰花块	奶	牛油果块	火龙果松饼	奶		
8+15	奶	蛋黄时蔬8倍粥+红薯条	奶	牛油果块	双薯小米粥	奶		
8+16	奶	排骨浓汤8倍粥+土豆条	奶	梨泥	胡萝卜蒸糕	奶		
8+17	奶	排骨浓汤粒粒面+土豆条	奶	梨泥	土豆玉米浓汤面	奶		
8+18	奶	番茄排骨浓汤粒粒面+芦笋条	奶	梨泥	茄汁粒粒面	奶		
8+19	奶	南瓜红枣米糊+蛋黄	奶	葡萄泥	火龙果松饼	奶		
8+20	奶	南瓜浓汤面+蛋黄	奶	葡萄泥	苹果小软饼	奶		
8+21	奶	番茄猪肉米糊+莴笋条	奶	葡萄泥	苹果紫薯饼	奶		
8+22	奶	猪肉山药红枣米糊+芋头条	奶	香蕉条	土豆玉米浓汤粒粒面	奶		
8+23	奶	番茄土豆米糊+蛋黄	奶	香蕉条	排骨浓汤米糊	奶		
8+24	奶	猪肉蔬菜粥+红薯条	奶	香蕉条	香菇鸡肉面	奶		
8+25	奶	山药浓汤面+胡萝卜条	奶	西梅泥	排骨浓汤粥	奶		
8+26	奶	栗子南瓜粥+土豆条	奶	西梅泥	火龙果蒸糕	奶		
8+27	奶	猪肝粉蔬菜粒粒面+南瓜条	奶	西梅泥	土豆菠菜米糊	奶		
8+28	奶	牛肉高汤青菜面+苹果松饼	奶	苹果泥	胡萝卜蛋黄羹	奶		
8+29	奶	猪肉板栗粥+菠菜蒸糕	奶	苹果泥	玉米小米糊	奶		
8+30	奶	香菇鸡肉粥+西兰花块	奶	苹果泥	南瓜浓汤面	奶		

	9月龄宝宝辅食表:手指食物进阶							
月份	7:00	10:00(辅食+奶)	13:00	15:30	17:00(辅食+奶)	19:00		
9+1	奶	玉米布丁(1/4蛋青)	奶	香蕉条	香菇肉末粥	奶		
9+2	奶	三文鱼+1/2蛋青面	奶	香蕉条	紫薯山药粥	奶		
9+3	奶	猪肉蔬菜面+整个蛋	奶	香蕉条	苹果红枣蒸糕	奶		
9+4	奶	三文鱼玉米粥	奶	猕猴桃块	山药浓汤面	奶		
9+5	奶	三文鱼南瓜面	奶	猕猴桃块	番茄牛肉粒粒面	奶		
9+6	奶	莲藕肉末面	奶	猕猴桃块	南瓜红枣米糊	奶		
9+7	奶	排骨浓汤粒粒面	奶	苹果泥	南瓜蛋黄美	奶		
9+8	奶	苹果小米粥+香蕉松饼	奶	苹果泥	土豆牛肉面	奶		
9+9	奶	鲜虾玉米粒粒面	奶	苹果泥	番茄土豆浓汤	奶		
9+10	奶	蛋黄羹(全蛋)	奶	蓝梅泥	山药蓝莓泥	奶		
9+11	奶	南瓜蛋黄羹(全蛋)	奶	蓝梅泥	牛肉胡萝卜8倍粥	奶		
9+12	奶	山药小米粥+秋葵鸡蛋饼	奶	蓝梅泥	猪肝时蔬8倍粥	奶		
9+13	奶	猪肝蛋黄碎碎面	奶	牛油果块	紫薯苹果粥	奶		
9+14	奶	玉米豆腐碎碎面	奶	牛油果块	肉末蔬菜面	奶		
9+15	奶	豆腐虾仁粥+双色蒸糕	奶	牛油果块	南瓜蛋黄面	奶		
9+16	奶	鸡蛋蔬菜8倍粥+鲜虾丸	奶	梨泥	鳕鱼西兰花蒸糕	奶		
9+17	奶	南瓜蒸蛋+鸡肉挤挤面	奶	梨泥	三文鱼面	奶		
9+18	奶	菠菜肉末面+蔬菜饼	奶	梨泥	肉末蔬菜8倍粥	奶		
9+19	奶	鲜虾蛋黄粥+土豆饼	奶	葡萄泥	西葫芦蛋黄碎碎面	奶		
9+20	奶	奶香蘑菇浓汤面+鸡肉肠	奶	葡萄泥	黑芝麻米糊	奶		
9+21	奶	香橙蒸蛋+南瓜饼	奶	葡萄泥	西红柿蛋鸡蛋面	奶		
9+22	奶	番茄牛肉碎碎面	奶	香蕉块	燕麦红枣米糊	奶		
9+23	奶	牛肉玉米浓汤面	奶	香蕉块	香菇牛肉粥	奶		
9+24	奶	番茄鳕鱼碎碎面	奶	香蕉块	猪肝蛋黄碎碎面	奶		
9+25	奶	鳕鱼南瓜面	奶	西梅泥	黑芝麻米糊	奶		
9+26	奶	时蔬蛋黄粥+猪肉肠	奶	西梅泥	猪肝青菜碎碎面	奶		
9+27	奶	豆腐南瓜浓汤面	奶	西梅泥	肉末蔬菜粥	奶		
9+28	奶	西兰花瘦肉8倍粥	奶	苹果泥	苹果软饼	奶		
9+29	奶	蛋黄粥+蔬菜手指条	奶	苹果泥	南瓜蒸蛋	奶		
9+30	奶	奶香蘑菇汤+南瓜蒸糕	奶	苹果泥	肉末蔬菜粥	奶		

	10月龄宝宝辅食表:减奶增饭						
月份	7:00	10:00(辅食)	13:00	15:30	晚餐18:00(辅食)		
10+1	奶	猪肝菠菜粥+苹果松饼	奶	蓝莓	莲藕猪肉饼		
10+2	奶	猪肉莲藕面+手指食物	奶	西莓	小米粥+鸡肉肠		
10+3	奶	三文鱼番茄烩面+蒸糕	奶	草莓	排骨莲藕面		
10+4	奶	肉末蔬菜粥+猪肉玉米肠	奶	橘子	排骨冬瓜面		
10+5	奶	鲜虾蔬菜粥	奶	橘子	山药红枣粥		
10+6	奶	番茄鳕鱼意面	奶	橘子	鳕鱼西兰花蒸糕		
10+7	奶	鳕鱼青菜粥+红枣蒸糕	奶	蓝莓	肉末鸡蛋面		
10+8	奶	南瓜蒸蛋+苹果松饼	奶	雪梨	西葫芦鸡蛋粥		
10+9	奶	西葫芦鸡蛋饼+菠菜猪肝粥	奶	车厘子、苹果	胡萝卜牛肉面		
10+10	奶	洋葱肉末烩面+鳕鱼肠	奶	火龙果	香菇鸡肉面		
10+11	奶	洋葱肉肝面+红枣蒸糕	奶	橙子	西兰花鲜虾粥		
10+12	奶	洋葱牛肉粥	奶	牛油果、香蕉	土豆手指食物		
10+13	奶	三文鱼番茄烩面+蒸糕	奶	雪梨	番茄鸡蛋面		
10+14	奶	白菜猪肉小馄饨	奶	哈密瓜	鲜虾挤挤面		
10+15	奶	白菜猪肉小馄饨+鸡蛋芝麻饼	奶	哈密瓜	番茄牛肉面		
10+16	奶	白菜猪肉小馄饨	奶	哈密瓜	土豆牛肉面		
10+17	奶	番茄牛肉粥+蓝莓山药泥	奶	火龙果	玉米浓汤面		
10+18	奶	肉末豆腐面+莲藕猪肉饼	奶	桃子	鲜虾挤挤面		
10+19	奶	白菜猪肉小馄饨	奶	香蕉	秋葵蒸蛋		
10+20	奶	秋葵肉末粥	奶	火龙果	西葫芦肉末粥		
10+21	奶	西兰花鸡肉粥+莲藕小丸子	奶	猕猴桃	蔬菜饼		
10+22	奶	西葫芦鸡蛋饼+菠菜猪肝粥	奶	橘子	香菇鸡肉面		
10+23	奶	鲜虾时蔬小馄饨	奶	猕猴桃	蔬菜饼		
10+24	奶	南瓜蒸蛋+苹果松饼	奶	葡萄	鲜虾时蔬小馄饨		
10+25	奶	鲜虾时蔬小馄饨	奶	火龙果	南瓜蛋黄小米粥		
10+26	奶	南瓜豆腐浓汤面	奶	葡萄	西兰花蒸蛋		
10+27	奶	西葫芦鸡蛋饼+玉米浓汤	奶	火龙果	鲜虾时蔬小馄饨		
10+28	奶	土豆鸡肉烩饭+苹果松饼	奶	草莓 猪肉菠菜面			
10+29	奶	西兰花鸡肉粥+莲藕小丸子	奶	水蜜桃	煎三文鱼		
10+30	奶	三文鱼蔬菜烩饭	奶	木瓜	鲜虾挤挤面		

月份 7:00 10:00(輔食) 13:00 15:30 競響18:00(輔食) 11+1 奶 三文鱼时蔬粥 奶 葡萄 猪肉小馄饨 11+2 奶 蔬菜面+宝宝版午餐肉 奶 西莓 肉未炖蛋 11+3 奶 番茄鳕鱼烩面 奶 草莓 青菜鸡汤面 11+4 奶 时蔬挤挤面+牛肉丸 奶 草莓 五豆堆骨面 11+5 奶 香菇鸡肉烩饭 奶 橘子 西鱼粥 11+6 奶 香菇鸡肉烩饭 奶 橘子 理身粥 11+7 奶 鸡肉蔬菜小馄饨 奶 蓝莓 由蓝饼挤挤面 11+8 奶 蔬菜面+宝宝版午餐肉 奶 蓝莓 时蔬挤挤面 11+9 奶 茄秆蔬菜鸡蛋面 奶 车厘子、苹果 虾厂粥 11+10 奶 水菜肉松小饭团 奶 火龙果、蓝莓 宝宝八宝粥 11+11 奶 米菜肉松小饭团 奶 牛油果番蕪 南瓜蒸蛋 11+12 奶 大菜肉肉小饭团 奶 牛油果番蕪 南瓜蒸蛋 11+13 奶 土豆牛肉烩面 奶 <		11月龄宝宝辅食表:尝试软饭						
11+2 奶 蔬菜面+宝宝版午餐肉 奶 西莓 肉末炖蛋 11+3 奶 苷茄鳕鱼烩面 奶 草莓、蓝莓 青菜鸡汤面 11+4 奶 时流挤挤面+牛肉丸 奶 草莓、蓝莓 土豆排骨面 11+5 奶 香菇鸡肉烩饭 奶 橘子 瘦肉粥 11+6 奶 香菇鸡肉烩饭 奶 橘子 瘦肉粥 11+7 奶 鸡肉蔬菜小馄饨 奶 蓝莓 时流挤挤面 11+8 奶 蔬菜面+宝宝版午餐肉 奶 蓝莓 时流挤挤面 11+9 奶 茄汁小肉丸+小松饼 奶 雪梨、橙子 南瓜蒸蛋 11+10 奶 猪肝菠菜鸡蛋面 奶 车屋子、苹果 虾仁粥 11+11 奶 菜菜内松小饭团 奶 大龙果、蓝莓 宝宝八宝粥 11+12 奶 海木蒸蛋素小小生豆饼 奶 中油果香蕉 南瓜蒸蛋 11+13 奶 三文生內片途面 奶 中工多 小上粥 11+15 奶 土豆牛肉烩面 奶 中子 西菇鸡肉鸡鸡 11+16 奶 肉末蒸蛋蛋」 奶 中	月份	7:00	10:00(辅食)	13:00	15:30	晚餐18:00(辅食)		
11+3 奶 番茄鳕鱼烩面 奶 草莓、蓝莓 古菜鸡汤面 11+4 奶 时蔬挤挤面+牛肉丸 奶 草莓、蓝莓 土豆排骨面 11+5 奶 香菇鸡肉烩饭 奶 苹果、香蕉 西兰花炖蛋 11+6 奶 香菇鸡肉烩饭 奶 橘子 瘦肉粥 11+7 奶 鸡肉蔬菜加旱宝饭午餐肉 奶 蓝莓 甘豆煮水洗猪 11+8 奶 蔬菜面+宝宝饭午餐肉 奶 雪梨、橙子 南瓜蒸蛋 11+9 奶 插肝菠菜鸡蛋面 奶 车厘子、苹果 虾仁粥 11+10 奶 猪肝菠菜鸡蛋面 奶 大龙果、蓝莓 宝宝八宝粥 11+11 奶 紫菜肉松小饭团 奶 火龙果、蓝莓 宝宝八宝粥 11+12 奶 鸡汤面+鳕鱼肠 奶 大龙果、蓝莓 宝宝八宝粥 11+12 奶 大猪肝菠菜鸡蛋面 奶 中油果香蕉 南瓜蒸蛋 11+13 奶 三文生肉烩面 奶 中油果香蕉 南瓜蒸蛋 11+14 奶 大豆牛肉烩面 奶 中产 西班流水蛋 11+15 奶 土豆牛肉烩面 奶	11+1	奶	三文鱼时蔬粥	奶	葡萄	猪肉小馄饨		
11+4 奶 时蔬挤挤面+牛肉丸 奶 草莓、蓝莓 土豆排骨面 11+5 奶 香菇鸡肉烩饭 奶 苹果、香蕉 西兰花炖蛋 11+6 奶 香菇鸡肉烩饭 奶 楓子 瘦肉粥 11+7 奶 鸡肉蔬菜小馄饨 奶 蓝莓 宝宝八宝粥 11+8 奶 蔬菜面+宝宝版午餐肉 奶 蓝莓 时蔬挤挤面 11+9 奶 茄汁小肉丸+小松饼 奶 雪梨、橙子 南瓜蒸蛋 11+10 奶 紫菜肉松小饭团 奶 火龙果、蓝莓 宝宝八宝粥 11+11 奶 紫菜肉松小饭团 奶 火龙果、蓝莓 宝宝八宝粥 11+12 奶 鸡汤面+鳕鱼肠 奶 火龙果、蓝莓 宝宝八宝粥 11+12 奶 大豆牛肉烩面 奶 中油果香蕉 南瓜蒸蛋蛋 11+12 奶 大豆牛肉烩面 奶 中二 中洗粥子 11+15 奶 土豆牛肉烩面 奶 中之 中洗粥子 売 11+16 奶 肉末蒸蛋米小土豆饼 奶 柚子 財流挤挤面 申 11+18 奶 土	11+2	奶	蔬菜面+宝宝版午餐肉	奶	西莓	肉末炖蛋		
11+5 奶 香菇鸡肉烩饭 奶 苹果、香蕉 西兰花炖蛋 11+6 奶 香菇鸡肉烩饭 奶 橘子 瘦肉粥 11+7 奶 鸡肉蔬菜小馄饨 奶 蓝莓 甘菜水豆粥 11+8 奶 蔬菜面+宝宝版午餐肉 奶 蓝莓 时蔬挤挤面 11+9 奶 茄汁小肉丸+小松饼 奶 雪梨、橙子 南瓜蒸蛋 11+10 奶 猪肝菠菜鸡蛋面 奶 车厘子、苹果 虾仁粥 11+11 奶 紫菜肉松小饭团 奶 火龙果、蓝莓 宝宝八宝粥 11+12 奶 鸡汤面+鳕鱼肠 奶 快子、哈密瓜 猪肉小馄饨 11+13 奶 三文鱼时蔬烩饭 奶 牛油果香蕉 南瓜蒸蛋 11+14 奶 猪肝菠菜鸡蛋面 奶 牛油果香蕉 南瓜蒸蛋 11+15 奶 土豆牛肉烩面 奶 柚子 香菇鸡肉粥 11+16 奶 肉末蒸蛋+小土豆饼 奶 柚子 中未蒸蛋 11+17 奶 紫菜肉松小饭团 奶 柚子 时蔬挤挤面 11+20 奶 紫菜肉松小饭团 奶 <	11+3	奶	番茄鳕鱼烩面	奶	草莓	青菜鸡汤面		
11+6 奶 香菇鸡肉烩饭 奶 橘子 瘦肉粥 11+7 奶 鸡肉蔬菜小馄饨 奶 蓝莓 宝宝八宝粥 11+8 奶 蔬菜面+宝宝版午餐肉 奶 蓝莓 时蔬挤挤面 11+9 奶 茄汁小肉丸+小松饼 奶 雪梨、橙子 南瓜蒸蛋 11+10 奶 猪肝菠菜鸡蛋面 奶 车厘子、苹果 虾仁粥 11+11 奶 紫菜肉松小饭团 奶 火龙果、蓝莓 宝宝八宝粥 11+12 奶 鸡汤面+鳕鱼肠 奶 快子、哈密瓜 猪肉小馄饨 11+13 奶 三文鱼时蔬烩饭 奶 牛油果香蕉 南瓜蒸蛋 11+13 奶 三文鱼时蔬烩饭 奶 牛油果香蕉 南瓜蒸蛋 11+14 奶 猪肝菠菜鸡蛋面 奶 柚子 小米粥+蔬菜饼 11+15 奶 土豆牛肉烩面 奶 柚子 小米粥+蔬菜 11+16 奶 肉未蒸蛋子+小土豆饼 奶 柚子 内来蒸蛋 11+17 奶 紫菜肉松小饭团 奶 柚子 財産 財産 財産 財産 財産 財産 財産	11+4	奶	时蔬挤挤面+牛肉丸	奶	草莓、蓝莓	土豆排骨面		
11+7 奶 鸡肉蔬菜小馄饨 奶 蓝莓 宝宝/\宝粥 11+8 奶 蔬菜面+宝宝版午餐肉 奶 蓝莓 时疏挤挤面 11+9 奶 茄汁小肉丸+小松饼 奶 雪梨、橙子 南瓜蒸蛋 11+10 奶 猪肝菠菜鸡蛋面 奶 木之果、蓝莓 宝宝/\宝粥 11+11 奶 紫菜肉松小饭团 奶 大之果、蓝莓 宝宝/\宝粥 11+12 奶 鸡汤面+鳕鱼肠 奶 松子、哈密瓜 猪肉小馄饨 11+13 奶 三文鱼时蔬烩饭 奶 牛油果香蕉 南瓜蒸蛋 11+14 奶 猪肝菠菜鸡蛋面 奶 柚子 小米粥+蔬菜 11+15 奶 土豆牛肉烩面 奶 柚子 小米粥+蔬菜 11+15 奶 土豆牛肉烩面 奶 柚子 小米粥+蔬菜 11+15 奶 土豆牛肉烩面 奶 柚子 小米粥+蔬菜 11+16 奶 肉末蒸蛋+小土豆饼 奶 柚子 中菜蒸蛋 11+17 奶 紫菜肉松小饭团 奶 大多素 番茄蜂 野菜菜菜 11+20 奶 紫菜肉	11+5	奶	香菇鸡肉烩饭	奶	苹果、香蕉	西兰花炖蛋		
11+8 奶 蔬菜面+宝宝版午餐肉 奶 蓝莓 时蔬挤挤面 11+9 茄汁小肉丸+小松饼 奶 雪梨、橙子 南瓜蒸蛋 11+10 奶 猪肝菠菜鸡蛋面 奶 车厘子、苹果 虾仁粥 11+11 奶 紫菜肉松小饭团 奶 火龙果、蓝莓 宝宝人宝粥 11+12 奶 鸡汤面+鳕鱼肠 奶 橙子、哈密瓜 猪肉小馄饨 11+13 奶 三文鱼时蔬烩饭 奶 牛油果香蕉 南瓜蒸蛋 11+14 奶 猪肝菠菜鸡蛋面 奶 牛油果香蕉 南瓜蒸蛋 11+15 奶 土豆牛肉烩面 奶 柚子 小米粥+蔬菜 11+16 奶 肉末蒸蛋+小土豆饼 奶 柚子 中洗脐等面 11+16 奶 肉末蒸蛋+小土豆饼 奶 柚子 中洗脐等 11+17 奶 紫菜肉松小饭团 奶 柚子 中洗蒸蛋 11+18 奶 土豆牛肉烩面 奶 大多產 番茄醬 田 財務所辦面 日末蒸蛋 田 11+20 奶 紫菜肉松小饭团 奶 青枣 肉末蒸蛋 国末蒸蛋 国末蒸蛋 工房	11+6	奶	香菇鸡肉烩饭	奶	橘子	瘦肉粥		
11+9 奶 茄汁小肉丸+小松饼 奶 雪梨、橙子 南瓜蒸蛋 11+10 奶 猪肝菠菜鸡蛋面 奶 车厘子、苹果 虾仁粥 11+11 奶 紫菜肉松小饭团 奶 火龙果、蓝莓 宝宝八宝粥 11+12 奶 鸡汤面+鳕鱼肠 奶 橙子、哈密瓜 猪肉小馄饨 11+13 奶 三文鱼时蔬烩饭 奶 牛油果香蕉 南瓜蒸蛋 11+14 奶 猪肝菠菜鸡蛋面 奶 柚子 小米粥+蔬菜 11+15 奶 土豆牛肉烩面 奶 柚子 小米粥+蔬菜 11+16 奶 肉末蒸蛋+小土豆饼 奶 柚子 小米粥+蔬菜 11+16 奶 肉末蒸蛋+小土豆饼 奶 柚子 小米粥+蔬菜 11+17 奶 紫菜肉松小饭团 奶 柚子 小米粥+蔬菜 11+18 奶 土豆牛肉烩面 奶 大龙果 肉末蒸蛋 11+20 奶 紫菜肉松小饭团 奶 青枣 肉末蔬菜 11+21 奶 財流挤挤面+牛肉丸 奶 青枣 肉末蔬菜 11+22 奶 猪肝菠菜鸡蛋面 奶	11+7	奶	鸡肉蔬菜小馄饨	奶	蓝莓	宝宝八宝粥		
11+10	11+8	奶	蔬菜面+宝宝版午餐肉	奶	蓝莓	时蔬挤挤面		
11+11 奶 紫菜肉松小饭团 奶 火龙果、蓝莓 宝宝八宝粥 11+12 奶 鸡汤面+鳕鱼肠 奶 橙子、哈密瓜 猪肉小馄饨 11+13 奶 三文鱼时蔬烩饭 奶 牛油果香蕉 南瓜蒸蛋 11+14 奶 猪肝菠菜鸡蛋面 奶 生型果 虾仁粥 11+15 奶 土豆牛肉烩面 奶 柚子 小米粥+蔬菜饼 11+16 奶 肉末蒸蛋+小土豆饼 奶 柚子 小米粥+蔬菜饼 11+17 奶 紫菜肉松小饭团 奶 柚子 时蔬挤挤面 11+18 奶 土豆牛肉烩面 奶 大龙果 肉末蒸蛋 11+18 奶 土豆牛肉烩面 奶 大龙果 肉末蒸蛋 11+18 奶 土豆井肉面 火龙果 肉末蒸蛋 11+19 奶 土豆井肉面 大工豆井肉面 サス素菜蛋 11+20 奶 紫菜店 財務 肉末菜蛋 11+21 奶 財務 大工工工工工厂 財務 財務 大工工工 大工工工 財務 大工工工 大工工工 財務 工工工 工工工 <td< td=""><td>11+9</td><td>奶</td><td>茄汁小肉丸+小松饼</td><td>奶</td><td>雪梨、橙子</td><td>南瓜蒸蛋</td></td<>	11+9	奶	茄汁小肉丸+小松饼	奶	雪梨、橙子	南瓜蒸蛋		
11+12 奶 鸡汤面+鳕鱼肠 奶 橙子、哈密瓜 猪肉小馄饨 11+13 奶 三文鱼时蔬烩饭 奶 牛油果香蕉 南瓜蒸蛋 11+14 奶 猪肝菠菜鸡蛋面 奶 雪梨 虾仁粥 11+15 奶 土豆牛肉烩面 奶 柚子 小米粥+蔬菜饼 11+16 奶 肉末蒸蛋+小土豆饼 奶 柚子 叶米粥+蔬菜饼 11+17 奶 紫菜肉松小饭团 奶 柚子 时蔬挤挤面 11+18 奶 土豆井骨血+蒸糕 奶 桃子、香蕉 番茄鳕鱼面 11+18 奶 土豆排骨面+蒸糕 奶 桃子、香蕉 番茄鳕鱼面 11+19 奶 土豆排骨面+蒸糕 奶 桃子、香蕉 一种茄鳕鱼面 11+20 奶 紫菜面+公水饭团 奶 青枣 肉末蔬菜面 11+21 奶 糖肝菠菜鸡蛋面 奶 橘子 取上粥 11+22 奶 養肝菠菜鸡蛋面 奶 大鸡鸡 宝宝八宝粥 11+23 奶 猪肝菠菜鸡蛋面 奶 水溶桃 東南州 宝宝八宝粥 11+25 奶 蔬菜面+宝宝版午餐肉<	11+10	奶	猪肝菠菜鸡蛋面	奶	车厘子、苹果	虾仁粥		
11+13 奶 三文鱼时蔬烩饭 奶 牛油果香蕉 南瓜蒸蛋 11+14 奶 猪肝菠菜鸡蛋面 奶 雪梨 虾仁粥 11+15 奶 土豆牛肉烩面 奶 柚子 香菇鸡肉粥 11+16 奶 肉未蒸蛋+小土豆饼 奶 柚子 小米粥+蔬菜饼 11+17 奶 紫菜肉松小饭团 奶 柚子 时蔬挤挤面 11+18 奶 土豆牛肉烩面 奶 火龙果 肉未蒸蛋 11+19 奶 土豆排骨面+蒸糕 奶 桃子、香蕉 番茄鳕鱼面 11+20 奶 紫菜肉松小饭团 奶 青枣 肉未蔬菜面 11+21 奶 时流挤挤面+牛肉丸 奶 青枣 肉未蔬菜面 11+22 奶 猪肝菠菜鸡蛋面 奶 橘子 虾仁粥 11+23 奶 猪肝菠菜鸡蛋面 奶 橘子 虾仁粥 11+24 奶 香菇鸡肉烩饭 奶 水龙果、苹果 虾仁粥 11+25 奶 蔬菜面+宝宝版午餐肉 奶 火龙果、苹果 虾仁粥 11+26 奶 紫菜面+宝宝版午餐肉 奶 <td< td=""><td>11+11</td><td>奶</td><td>紫菜肉松小饭团</td><td>奶</td><td>火龙果、蓝莓</td><td>宝宝八宝粥</td></td<>	11+11	奶	紫菜肉松小饭团	奶	火龙果、蓝莓	宝宝八宝粥		
11+14 奶 猪肝菠菜鸡蛋面 奶 雪梨 虾仁粥 11+15 奶 土豆牛肉烩面 奶 柚子 香菇鸡肉粥 11+16 奶 肉末蒸蛋+小土豆饼 奶 柚子 小米粥+蔬菜饼 11+17 奶 紫菜肉松小饭团 奶 柚子 时蔬挤挤面 11+18 奶 土豆牛肉烩面 奶 火龙果 肉末蒸蛋 11+19 奶 土豆排骨面+蒸糕 奶 桃子、香蕉 番茄鳕鱼面 11+20 奶 紫菜肉松小饭团 奶 青枣 时蔬挤挤面 11+21 奶 时蔬挤挤面+牛肉丸 奶 青枣 肉末蔬菜面 11+22 奶 蔬菜面+宝宝版午餐肉 奶 橘子 取工蒸蛋 11+23 奶 猪肝菠菜鸡蛋面 奶 橘子 虾仁粥 11+24 奶 香菇鸡肉烩饭 奶 小龙果、苹果 虾仁粥 11+25 奶 蔬菜面+宝宝版午餐肉 奶 火龙果、苹果 虾仁粥 11+26 奶 蔬菜面+宝宝版午餐肉 奶 大龙果、苹果 虾仁粥 11+27 奶 三文鱼时蔬烩饭 奶 柚子 土豆牛肉面 11+28 奶 紫菜肉松小饭团 奶 柚子 <	11+12	奶	鸡汤面+鳕鱼肠	奶	橙子、哈密瓜	猪肉小馄饨		
11+15 奶 土豆牛肉烩面 奶 柚子 香菇鸡肉粥 11+16 奶 肉末蒸蛋+小土豆饼 奶 柚子 小米粥+蔬菜饼 11+17 奶 紫菜肉松小饭团 奶 柚子 时蔬挤挤面 11+18 奶 土豆牛肉烩面 奶 火龙果 肉末蒸蛋 11+19 奶 土豆排骨面+蒸糕 奶 桃子、香蕉 番茄鳕鱼面 11+20 奶 紫菜肉松小饭团 奶 青枣 肉末蔬菜面 11+21 奶 財流挤挤面+牛肉丸 奶 青枣 肉末蔬菜面 11+22 奶 蔬菜面+宝宝版午餐肉 奶 橘子 虾仁粥 11+23 奶 猪肝菠菜鸡蛋面 奶 橘子 虾仁粥 11+24 奶 香菇鸡肉烩饭 奶 放養稅 瘦肉粥 11+25 奶 蔬菜面+宝宝版午餐肉 奶 火龙果、苹果 虾仁粥 11+26 奶 蔬菜面和子 土豆牛肉面 11+27 奶 三文鱼时蔬烩饭 奶 柚子 土豆牛肉面 11+28 奶 紫菜肉松小饭团 奶 柚子 土豆牛肉面	11+13	奶	三文鱼时蔬烩饭	奶	牛油果香蕉	南瓜蒸蛋		
11+16 奶 肉末蒸蛋+小土豆饼 奶 柚子 小米粥+蔬菜饼 11+17 奶 紫菜肉松小饭团 奶 柚子 时蔬挤挤面 11+18 奶 土豆牛肉烩面 奶 火龙果 肉末蒸蛋 11+19 奶 土豆排骨面+蒸糕 奶 桃子、香蕉 番茄鳕鱼面 11+20 奶 紫菜肉松小饭团 奶 青枣 时流挤挤面 11+21 奶 时流挤挤面+牛肉丸 奶 青枣 肉末蔬菜面 11+22 奶 菇肝菠菜鸡蛋面 奶 橘子 虾仁粥 11+23 奶 猪肝菠菜鸡蛋面 奶 橘子 虾仁粥 11+24 奶 香菇鸡肉烩饭 奶 葡萄 宝宝八宝粥 11+25 奶 猪肝菠菜鸡蛋面 奶 木定果 虾仁粥 11+26 奶 蔬菜面+宝宝版午餐肉 奶 火龙果、苹果 虾仁粥 11+27 奶 三文鱼时蔬烩饭 奶 柚子 土豆牛肉面 11+28 奶 紫菜肉松小饭团 奶 柚子 甘豆牛肉面 11+29 奶 紫菜肉松小饭团 奶 柚子 </td <td>11+14</td> <td>奶</td> <td>猪肝菠菜鸡蛋面</td> <td>奶</td> <td>雪梨</td> <td>虾仁粥</td>	11+14	奶	猪肝菠菜鸡蛋面	奶	雪梨	虾仁粥		
11+17 奶 紫菜肉松小饭团 奶 柚子 时蔬挤挤面 11+18 奶 土豆牛肉烩面 奶 火龙果 肉末蒸蛋 11+19 奶 土豆排骨面+蒸糕 奶 桃子、香蕉 番茄鳕鱼面 11+20 奶 紫菜肉松小饭团 奶 青枣 时蔬挤挤面 11+21 奶 时蔬挤挤面+牛肉丸 奶 青枣 肉末蔬菜面 11+22 奶 蔬菜面+宝宝版午餐肉 奶 橘子 虾仁粥 11+23 奶 猪肝菠菜鸡蛋面 奶 橘子 虾仁粥 11+24 奶 香菇鸡肉烩饭 奶 猕猴桃 瘦肉粥 11+25 奶 猪肝菠菜鸡蛋面 奶 葡萄 宝宝八宝粥 11+26 奶 蔬菜面+宝宝版午餐肉 奶 火龙果、苹果 虾仁粥 11+27 奶 三文鱼时蔬烩饭 奶 柚子 土豆牛肉面 11+28 奶 紫菜肉松小饭团 奶 柚子 財蔬挤挤面 11+29 奶 紫菜蛋花汤+奶香小馒头 奶 柚子 时蔬挤挤面	11+15	奶	土豆牛肉烩面	奶	柚子	香菇鸡肉粥		
11+18 奶 土豆牛肉烩面 奶 火龙果 肉末蒸蛋 11+19 奶 土豆排骨面+蒸糕 奶 桃子、香蕉 番茄鳕鱼面 11+20 奶 紫菜肉松小饭团 奶 青枣 时蔬挤挤面 11+21 奶 时蔬挤挤面+牛肉丸 奶 青枣 肉末蔬菜面 11+22 奶 菇肝菠菜鸡蛋面 奶 橘子 虾仁粥 11+23 奶 猪肝菠菜鸡蛋面 奶 橘子 虾仁粥 11+24 奶 香菇鸡肉烩饭 奶 猕猴桃 瘦肉粥 11+25 奶 猪肝菠菜鸡蛋面 奶 小龙果、苹果 虾仁粥 11+26 奶 蔬菜面+宝宝版午餐肉 奶 火龙果、苹果 虾仁粥 11+27 奶 三文鱼时蔬烩饭 奶 柚子 土豆牛肉面 11+28 奶 紫菜肉松小饭团 奶 柚子 时蔬挤挤面 11+29 奶 紫菜蛋花汤+奶香小馒头 奶 柚子 时蔬挤挤面 11+29 奶 紫菜蛋花汤+奶香小馒头 奶 柚子 时蔬挤挤面	11+16	奶	肉末蒸蛋+小土豆饼	奶	柚子	小米粥+蔬菜饼		
11+19 奶 土豆排骨面+蒸糕 奶 桃子、香蕉 番茄鳕鱼面 11+20 奶 紫菜肉松小饭团 奶 青枣 时蔬挤挤面 11+21 奶 时蔬挤挤面+牛肉丸 奶 青枣 肉末蔬菜面 11+22 奶 蔬菜面+宝宝版午餐肉 奶 青枣 肉末蒸蛋 11+23 奶 猪肝菠菜鸡蛋面 奶 橘子 虾仁粥 11+24 奶 香菇鸡肉烩饭 奶 猕猴桃 瘦肉粥 11+25 奶 猪肝菠菜鸡蛋面 奶 葡萄 宝宝八宝粥 11+26 奶 蔬菜面+宝宝版午餐肉 奶 火龙果、苹果 虾仁粥 11+27 奶 三文鱼时蔬烩饭 奶 柚子 土豆牛肉面 11+28 奶 紫菜肉松小饭团 奶 柚子 財蔬挤挤面 11+29 奶 紫菜蛋花汤+奶香小馒头 奶 柚子 財蔬挤挤面	11+17	奶	紫菜肉松小饭团	奶	柚子	时蔬挤挤面		
11+20 奶 紫菜肉松小饭团 奶 青枣 时蔬挤挤面 11+21 奶 时蔬挤挤面+牛肉丸 奶 青枣 肉末蔬菜面 11+22 奶 蔬菜面+宝宝版午餐肉 奶 青枣 肉末蒸蛋 11+23 奶 猪肝菠菜鸡蛋面 奶 橘子 虾仁粥 11+24 奶 香菇鸡肉烩饭 奶 猕猴桃 瘦肉粥 11+25 奶 猪肝菠菜鸡蛋面 奶 葡萄 宝宝八宝粥 11+26 奶 蔬菜面+宝宝版午餐肉 奶 火龙果、苹果 虾仁粥 11+27 奶 三文鱼时蔬烩饭 奶 柚子 土豆牛肉面 11+28 奶 紫菜肉松小饭团 奶 柚子 財蔬挤挤面 11+29 奶 紫菜蛋花汤+奶香小馒头 奶 柚子 时蔬挤挤面	11+18	奶	土豆牛肉烩面	奶	火龙果	肉末蒸蛋		
11+21 奶 时蔬挤挤面+牛肉丸 奶 青枣 肉末蔬菜面 11+22 奶 蔬菜面+宝宝版午餐肉 奶 青枣 肉末蒸蛋 11+23 奶 猪肝菠菜鸡蛋面 奶 橘子 虾仁粥 11+24 奶 香菇鸡肉烩饭 奶 猕猴桃 瘦肉粥 11+25 奶 猪肝菠菜鸡蛋面 奶 葡萄 宝宝八宝粥 11+26 奶 蔬菜面+宝宝版午餐肉 奶 火龙果、苹果 虾仁粥 11+27 奶 三文鱼时蔬烩饭 奶 柚子 土豆牛肉面 11+28 奶 紫菜肉松小饭团 奶 柚子 时蔬挤挤面 11+29 奶 紫菜蛋花汤+奶香小馒头 奶 柚子 时蔬挤挤面	11+19	奶	土豆排骨面+蒸糕	奶	桃子、香蕉	番茄鳕鱼面		
11+22 奶 蔬菜面+宝宝版午餐肉 奶 青枣 肉末蒸蛋 11+23 奶 猪肝菠菜鸡蛋面 奶 橘子 虾仁粥 11+24 奶 香菇鸡肉烩饭 奶 猕猴桃 瘦肉粥 11+25 奶 猪肝菠菜鸡蛋面 奶 葡萄 宝宝八宝粥 11+26 奶 蔬菜面+宝宝版午餐肉 奶 火龙果、苹果 虾仁粥 11+27 奶 三文鱼时蔬烩饭 奶 柚子 土豆牛肉面 11+28 奶 紫菜肉松小饭团 奶 柚子 时蔬挤挤面 11+29 奶 紫菜蛋花汤+奶香小馒头 奶 柚子 时蔬挤挤面	11+20	奶	紫菜肉松小饭团	奶	青枣	时蔬挤挤面		
11+23 奶 猪肝菠菜鸡蛋面 奶 橘子 虾仁粥 11+24 奶 香菇鸡肉烩饭 奶 猕猴桃 瘦肉粥 11+25 奶 猪肝菠菜鸡蛋面 奶 葡萄 宝宝八宝粥 11+26 奶 蔬菜面+宝宝版午餐肉 奶 火龙果、苹果 虾仁粥 11+27 奶 三文鱼时蔬烩饭 奶 柚子 土豆牛肉面 11+28 奶 紫菜肉松小饭团 奶 柚子 猪肝菠菜面 11+29 奶 紫菜蛋花汤+奶香小馒头 奶 柚子 时蔬挤挤面	11+21	奶	时蔬挤挤面+牛肉丸	奶	青枣	肉末蔬菜面		
11+24 奶 香菇鸡肉烩饭 奶 猕猴桃 瘦肉粥 11+25 奶 猪肝菠菜鸡蛋面 奶 葡萄 宝宝八宝粥 11+26 奶 蔬菜面+宝宝版午餐肉 奶 火龙果、苹果 虾仁粥 11+27 奶 三文鱼时蔬烩饭 奶 柚子 土豆牛肉面 11+28 奶 紫菜肉松小饭团 奶 柚子 猪肝菠菜面 11+29 奶 紫菜蛋花汤+奶香小馒头 奶 柚子 时蔬挤挤面	11+22	奶	蔬菜面+宝宝版午餐肉	奶	青枣	肉末蒸蛋		
11+25 奶 猪肝菠菜鸡蛋面 奶 葡萄 宝宝八宝粥 11+26 奶 蔬菜面+宝宝版午餐肉 奶 火龙果、苹果 虾仁粥 11+27 奶 三文鱼时蔬烩饭 奶 柚子 土豆牛肉面 11+28 奶 紫菜肉松小饭团 奶 柚子 猪肝菠菜面 11+29 奶 紫菜蛋花汤+奶香小馒头 奶 柚子 时蔬挤挤面	11+23	奶	猪肝菠菜鸡蛋面	奶	橘子	虾仁粥		
11+26 奶 蔬菜面+宝宝版午餐肉 奶 火龙果、苹果 虾仁粥 11+27 奶 三文鱼时蔬烩饭 奶 柚子 土豆牛肉面 11+28 奶 紫菜肉松小饭团 奶 柚子 猪肝菠菜面 11+29 奶 紫菜蛋花汤+奶香小馒头 奶 柚子 时蔬挤挤面	11+24	奶	香菇鸡肉烩饭	奶	猕猴桃	瘦肉粥		
11+27 奶 三文鱼时蔬烩饭 奶 柚子 土豆牛肉面 11+28 奶 紫菜肉松小饭团 奶 柚子 猪肝菠菜面 11+29 奶 紫菜蛋花汤+奶香小馒头 奶 柚子 时蔬挤挤面	11+25	奶	猪肝菠菜鸡蛋面	奶	葡萄	宝宝八宝粥		
11+28 奶 紫菜肉松小饭团 奶 柚子 猪肝菠菜面 11+29 奶 紫菜蛋花汤+奶香小馒头 奶 柚子 时蔬挤挤面	11+26	奶	蔬菜面+宝宝版午餐肉	奶	火龙果、苹果	虾仁粥		
11+29 奶 紫菜蛋花汤+奶香小馒头 奶 柚子 时蔬挤挤面	11+27	奶	三文鱼时蔬烩饭	奶	柚子	土豆牛肉面		
	11+28	奶	紫菜肉松小饭团	奶	柚子	猪肝菠菜面		
11+30 奶 香菇鸡肉烩饭 奶 木瓜、苹果 肉末蒸蛋	11+29	奶	紫菜蛋花汤+奶香小馒头	奶	柚子	时蔬挤挤面		
	11+30	奶	香菇鸡肉烩饭	奶	木瓜、苹果	肉末蒸蛋		

	12月龄宝宝辅食表:学习自主进食						
月份	7:00	11:00	15:00	18:00			
12+1	奶+香蕉松饼	南瓜鸡肉烩饭	苹果、葡萄	豆腐鱼汤面			
12+2	黑芝麻糊	香菇青菜粥+鸡肉肠	提子	黑芝麻白饭+番茄炒蛋			
12+3	奶+宝宝舒芙蕾	洋葱牛肉焖饭	草莓	小米粥+虾仁时蔬蒸蛋			
12+4	瘦肉粥+白煮蛋	排骨蔬菜面	草莓、蓝莓	土豆牛肉焖饭+冬瓜汤			
12+5	奶+苹果松饼	番茄牛肉烩面	苹果、香蕉	肉末蔬菜面+蒸鱼			
12+6	南瓜小米粥+花卷	时蔬粥+宝宝版午餐肉	雪梨、橘子	排骨蔬菜面			
12+7	小米粥+白煮蛋	鲜虾蔬菜挤挤面	火龙果	洋葱炒猪肝+紫菜蛋花汤			
12+8	奶+奶香苹果华夫饼	番茄肉末意大利面	雪梨、橙子	蔬菜小米粥+南瓜蒸糕			
12+9	宝宝版豆腐脑	鱼香茄子烩饭	车厘子、苹果	蔬菜面疙瘩+清蒸鱼			
12+10	奶+宝宝版肉松吐司卷	猪肝菠菜字母面	火龙果、蓝莓	番茄牛肉面			
12+11	浓香玉米粥	什锦鸡肉烩饭	橙子、哈密瓜	什锦鸡肉烩饭			
12+12	奶+红枣蒸糕	西兰花猪肉面	牛油果香蕉	西兰花猪肉面			
12+13	奶+菠菜厚蛋烧	南瓜鸡肉烩饭	雪梨	豆腐鱼汤面			
12+14	蒸蛋+松饼	香菇青菜粥+猪肉肠	柚子	黑芝麻白饭+番茄炒蛋			
12+15	红豆粥	香菇瘦肉蛋花粥	柚子	虾仁时蔬蒸蛋+小米粥			
12+16	奶+香蕉夹心饼	排骨蔬菜面	柚子	土豆牛肉焖饭+冬瓜汤			
12+17	杂粮粥	番茄牛肉烩面	火龙果	肉末蔬菜面+蒸鱼			
12+18	瘦肉粥+白煮蛋	时蔬粥+宝宝版午餐肉	石榴汁	鸡汤面			
12+19	黑米糊+苹果蒸糕	鲜虾蔬菜挤挤面	西瓜	洋葱炒猪肝+紫菜蛋花汤			
12+20	玉米糊+猪肉包子	番茄肉末意大利面	橙子、香蕉	蔬菜小米粥+南瓜蒸糕			
12+21	芝麻牛奶鸡蛋卷	鱼香茄子烩饭	青枣	蔬菜面疙瘩+清蒸鱼			
12+22	宝宝版煎饼果子	猪肝菠菜字母面	橘子、葡萄	番茄牛肉面			
12+23	奶+胡萝卜小软饼	白菜猪肉小馄饨	猕猴桃	什锦鸡肉烩饭			
12+24	奶+宝宝版奶黄包	山药玉米粥+香煎猪肉条	车厘子、苹果	西兰花猪肉面			
12+25	奶+蔬菜厚蛋烧	三文鱼西兰花粥	火龙果、苹果	玉米浓汤面			
12+26	山药紫薯羹+鲜虾饼	奶油蘑菇汤+意大利面	葡萄	白菜猪肉小馄饨			
12+27	黑芝麻糊+奶香小馒头	洋葱牛肉炒饭	草莓、西瓜	豆腐鱼汤面			
12+28	奶+芝麻牛奶鸡蛋卷	虾仁蒸蛋+蔬菜蒸糕	车厘子、西梅	南瓜鸡肉烩饭			
12+29	红枣莲子粥+白煮蛋	香菇鸡肉小馄饨	猕猴桃	芦笋虾仁炒饭			

每月龄辅食喂养重点

目标:初尝味道,激发宝宝吃辅食的兴趣,排敏,补铁

喂养量:辅食1顿,喂奶4-5次,奶量800-1000ml,水果10-15g(约2-3勺),油酌情适

量,不加盐

辅食性状: 稀糊状

6月龄 喂养重点:

- 1、宝宝第一口辅食为高铁米粉,由稀到稠,由少至到多
- 2、每次只添加一种新食物,连续吃三天进行排敏,留意过敏清况。
- 3、新添加食物第一天1勺,第二天2勺,第三天3勺,菜泥的量不能老超过米糊的二分之一
- 4、初添加辅食从单一菜泥/肉泥到混合,保证食物的多样化。

目标: 增加辅食粗糙度, 提升宝宝咀嚼能力

喂养量: 辅食1-2顿, 喂奶4-5次, 奶量700-800ml, 水果10-15g(约22-3勺), 油5-10

g, 不加盐

7月龄

辅食性状:泥糊状、小颗粒状

喂养重点:

- 1、逐渐添加成两餐,米粉增稠,开始添加粥(十倍粥,米和水的比例1:10煮至软烂)。
- 2、新添加的食物,仍然需要连续吃3天排敏,新添加水果和菜/肉/蛋,错峰添加
- 3、辅食添加没有固定的顺序,食物的多样性更为重要。

目标|:慢慢引入手指食物,锻炼自主进食和咀嚼能力

喂养量:辅食2顿,喂奶4-5次,奶量700-800ml,水果50-80g(约1/4个苹果),油5-10

g,不加盐

辅食性状: 颗粒状、半固

8月龄 喂养重点:

- 1、用辅食代替一顿奶
- 2、米粉次数慢慢减少,以粥和碎碎面为主。
- 3、辅食搭配比例可参考:50%主食+40%蔬菜+10%肉类。
- 4、添加蔬菜条当作手指食物,切成合适宝宝拿的大小,做成"拿起不断,一捏就烂"。

目标: 尝试让宝宝自己抓食物进食,培养自主进食

喂养量: 辅食2顿,喂奶4-5次,奶量700-800ml,水果50-80g(约1/4个苹果),油5-10

g,不加盐

辅食性状:小颗粒状、半固体

喂养重点: 9月龄

- 1、辅食以粥和碎碎面为主,蒸蛋羹可以开始安排。
- 2、把宝宝不爱吃的食物混合在爱吃的食物中,避免挑食。
- 3、从乳牙萌出开始,就要给宝宝清洁牙齿了。
- 4、吃手指食物比较熟练的宝宝,可以由"条状"改为"块状",也可以稍微增加手指食物的硬 度。

每月龄辅食喂养重点

目标:辅助宝宝练习用勺子舀着吃,培养宝宝自主进食的意识、习惯

喂养量: 辅食2顿,喂奶3-4次,奶量600-700ml,水果100g(约半个苹果),油5-10g,不

加盐

辅食性状:小颗粒、小块状

10月龄

喂养重点:

1、辅食时间向大人吃饭时间靠拢,逐渐减奶增饭。

2、辅食种类:肉、蛋、奶、蔬菜均衡搭配,保证每天一个蛋黄的摄入

3、辅食搭配比例可参考: 50%蔬菜+30%主食+20%肉类。

4、主食: 粥、短面、蝴蝶面、烩饭、小馄饨、面疙瘩等等,换着花样吃。

目标:尝试软饭,锻炼咀嚼能力

喂养量:辅食2顿,喂奶3-4次,奶量600-700ml,水果100g(约半个苹果),油5-10g,不

加盐

11月龄

辅食性状: 大颗粒、块状

喂养重点:

1、给宝宝食物的时候一定要少量,避免引起他"全面确皮坏"的欲望

2、为不影响奶量,辅食和奶可以分开吃。

3、可以开始吃软米饭、烩饭、小馄饨、软饼饼。

目标:鼓励宝宝自主进食,培养宝宝吃饭好习惯

喂养量: 辅食3顿, 喂奶2-3次, 奶量600ml左右, 水果100g(约半个苹果), 油10-15g,

盐<1.5g

辅食性状: 由半固体向固体转变

12月龄 | 喂养重点:

1、引导宝宝独立进食(可能会撒一半的食物)。

2、在原来的基础上逐渐丰富辅食种类、比如包子、饺子。

3、早餐可以奶加点心、小饼干或面包,水果可以上午吃也可以下午吃。

4、一日三餐和大人同步。