

6月龄辅食餐单 Part 1

丁香妈妈

第1天

07:00	第1顿奶
10:00	第2顿奶
12:00	铁强化米粉 + 第3顿奶
15:00	第4顿奶
18:00	第5顿奶
21:00	第6顿奶
夜间	第7顿奶

备注

第2天

07:00	第1顿奶
10:00	第2顿奶
12:00	铁强化米粉 + 第3顿奶
15:00	第4顿奶
18:00	第5顿奶
21:00	第6顿奶
夜间	第7顿奶

备注

第3天

07:00	第1顿奶
10:00	第2顿奶
12:00	铁强化米粉 + 第3顿奶
15:00	第4顿奶
18:00	第5顿奶
21:00	第6顿奶
夜间	第7顿奶

备注

第4天

07:00	第1顿奶
10:00	第2顿奶
12:00	铁强化米粉 + 蛋黄泥 + 第3顿奶
15:00	第4顿奶
18:00	铁强化米粉
21:00	第5顿奶
夜间	第6顿奶

备注

第5天

07:00	第1顿奶
10:00	第2顿奶
12:00	铁强化米粉 + 蛋黄泥 + 第3顿奶
15:00	第4顿奶
18:00	铁强化米粉
21:00	第5顿奶
夜间	第6顿奶

备注

第6天

07:00	第1顿奶
10:00	第2顿奶
12:00	铁强化米粉 + 蛋黄泥 + 第3顿奶
15:00	第4顿奶
18:00	铁强化米粉
21:00	第5顿奶
夜间	第6顿奶

备注

第7天

07:00	第 1 顿奶
10:00	第 2 顿奶
12:00	铁强化米粉 + 土豆泥 + 第 3 顿奶
15:00	第 4 顿奶
18:00	铁强化米粉 + 蛋黄泥
21:00	第 5 顿奶
夜间	第 6 顿奶

备注

第8天

07:00	第 1 顿奶
10:00	第 2 顿奶
12:00	铁强化米粉 + 土豆泥 + 第 3 顿奶
15:00	第 4 顿奶
18:00	铁强化米粉 + 蛋黄泥
21:00	第 5 顿奶
夜间	第 6 顿奶

备注

第9天

07:00	第 1 顿奶
10:00	第 2 顿奶
12:00	铁强化米粉 + 土豆泥 + 第 3 顿奶
15:00	第 4 顿奶
18:00	铁强化米粉 + 蛋黄泥
21:00	第 5 顿奶
夜间	第 6 顿奶

备注

第10天

07:00	第 1 顿奶
10:00	第 2 顿奶
12:00	铁强化米粉 + 猪肉土豆泥 + 第 3 顿奶
15:00	第 4 顿奶
18:00	铁强化米粉
21:00	第 5 顿奶
夜间	第 6 顿奶

备注

第11天

07:00	第 1 顿奶
10:00	第 2 顿奶
12:00	铁强化米粉 + 猪肉土豆泥 + 第 3 顿奶
15:00	第 4 顿奶
18:00	铁强化米粉
21:00	第 5 顿奶
夜间	第 6 顿奶

备注

第12天

07:00	第 1 顿奶
10:00	第 2 顿奶
12:00	铁强化米粉 + 猪肉土豆泥 + 第 3 顿奶
15:00	第 4 顿奶
18:00	铁强化米粉
21:00	第 5 顿奶
夜间	第 6 顿奶

备注

6月龄辅食餐单 Part 2

丁香妈妈

第13天

07:00	第1顿奶
10:00	第2顿奶
12:00	铁强化米粉 + 豌豆泥 + 第3顿奶
15:00	第4顿奶
18:00	铁强化米粉 + 蛋黄泥
21:00	第5顿奶
夜间	第6顿奶

备注

第14天

07:00	第1顿奶
10:00	第2顿奶
12:00	铁强化米粉 + 豌豆泥 + 第3顿奶
15:00	第4顿奶
18:00	铁强化米粉 + 蛋黄泥
21:00	第5顿奶
夜间	第6顿奶

备注

第15天

07:00	第1顿奶
10:00	第2顿奶
12:00	铁强化米粉 + 豌豆泥 + 第3顿奶
15:00	第4顿奶
18:00	铁强化米粉 + 蛋黄泥
21:00	第5顿奶
夜间	第6顿奶

备注

第16天

07:00	第1顿奶
10:00	第2顿奶
12:00	铁强化米粉 + 胡萝卜泥
15:00	第3顿奶
18:00	铁强化米粉 + 猪肉土豆泥
21:00	第4顿奶
夜间	第5顿奶

备注

第17天

07:00	第1顿奶
10:00	第2顿奶
12:00	铁强化米粉 + 胡萝卜泥
15:00	第3顿奶
18:00	铁强化米粉 + 猪肉土豆泥
21:00	第4顿奶
夜间	第5顿奶

备注

第18天

07:00	第1顿奶
10:00	第2顿奶
12:00	铁强化米粉 + 胡萝卜泥
15:00	第3顿奶
18:00	铁强化米粉 + 猪肉土豆泥
21:00	第4顿奶
夜间	第5顿奶

备注

第19天

07:00	第 1 顿奶
10:00	第 2 顿奶
12:00	铁强化米粉 + 西蓝花泥
15:00	第 3 顿奶
18:00	铁强化米粉 + 猪肉胡萝卜泥
21:00	第 4 顿奶
夜间	第 5 顿奶

备注

第20天

07:00	第 1 顿奶
10:00	第 2 顿奶
12:00	铁强化米粉 + 西蓝花泥
15:00	第 3 顿奶
18:00	铁强化米粉 + 猪肉胡萝卜泥
21:00	第 4 顿奶
夜间	第 5 顿奶

备注

第21天

07:00	第 1 顿奶
10:00	第 2 顿奶
12:00	铁强化米粉 + 西蓝花泥
15:00	第 3 顿奶
18:00	铁强化米粉 + 猪肉胡萝卜泥
21:00	第 4 顿奶
夜间	第 5 顿奶

备注

第22天

07:00	第 1 顿奶
10:00	第 2 顿奶
12:00	铁强化米粉 + 猪肉南瓜泥
15:00	第 3 顿奶
18:00	铁强化米粉 + 西蓝花蛋黄泥
21:00	第 4 顿奶
夜间	第 5 顿奶

备注

第23天

07:00	第 1 顿奶
10:00	第 2 顿奶
12:00	铁强化米粉 + 猪肉南瓜泥
15:00	第 3 顿奶
18:00	铁强化米粉 + 土豆蛋黄泥
21:00	第 4 顿奶
夜间	第 5 顿奶

备注

第24天

07:00	第 1 顿奶
10:00	第 2 顿奶
12:00	铁强化米粉 + 猪肉南瓜泥
15:00	第 3 顿奶
18:00	铁强化米粉 + 土豆蛋黄泥
21:00	第 4 顿奶
夜间	第 5 顿奶

备注

6月龄辅食餐单 Part 3

丁香妈妈

第25天

07:00	第1顿奶
10:00	第2顿奶
12:00	铁强化米粉 + 猪肝泥
15:00	第3顿奶
18:00	铁强化米粉 + 西蓝花土豆泥
21:00	第4顿奶
夜间	第5顿奶

备注

第26天

07:00	第1顿奶
10:00	第2顿奶
12:00	铁强化米粉 + 猪肝泥
15:00	第3顿奶
18:00	铁强化米粉 + 西蓝花土豆泥
21:00	第4顿奶
夜间	第5顿奶

备注

第27天

07:00	第1顿奶
10:00	第2顿奶
12:00	铁强化米粉 + 猪肝泥
15:00	第3顿奶
18:00	铁强化米粉 + 西蓝花蛋黄泥
21:00	第4顿奶
夜间	第5顿奶

备注

第28天

07:00	第1顿奶
10:00	第2顿奶
12:00	铁强化米粉 + 猪肉山药泥
15:00	第3顿奶
18:00	铁强化米粉 + 豌豆蛋黄泥
21:00	第4顿奶
夜间	第5顿奶

备注

第29天

07:00	第1顿奶
10:00	第2顿奶
12:00	铁强化米粉 + 猪肉山药泥
15:00	第3顿奶
18:00	铁强化米粉 + 西蓝花蛋黄泥
21:00	第4顿奶
夜间	第5顿奶

备注

第30天

07:00	第1顿奶
10:00	第2顿奶
12:00	铁强化米粉 + 猪肉山药泥
15:00	第3顿奶
18:00	铁强化米粉 + 胡萝卜蛋黄泥
21:00	第4顿奶
夜间	第5顿奶

备注

7月龄辅食餐单 Part 1

丁香妈妈

第1天

07:00	第1顿奶
10:00	第2顿奶
12:00	铁强化米粉 + 豌豆鸡蛋末
15:00	土豆泥 + 第3顿奶
18:00	铁强化米粉 + 猪肉胡萝卜泥
21:00	第4顿奶
夜间	第5顿奶

备注

第2天

07:00	第1顿奶
10:00	第2顿奶
12:00	铁强化米粉 + 土豆鸡蛋末
15:00	土豆泥 + 第3顿奶
18:00	铁强化米粉 + 猪肝泥
21:00	第4顿奶
夜间	第5顿奶

备注

第3天

07:00	第1顿奶
10:00	第2顿奶
12:00	铁强化米粉 + 豌豆鸡蛋末
15:00	土豆泥 + 第3顿奶
18:00	铁强化米粉 + 猪肉南瓜泥
21:00	第4顿奶
夜间	第5顿奶

备注

第4天

07:00	第1顿奶
10:00	第2顿奶
12:00	铁强化米粉 + 猪肉豌豆南瓜泥
15:00	苹果泥 + 第3顿奶
18:00	铁强化米粉 + 土豆鸡蛋末
21:00	第4顿奶
夜间	第5顿奶

备注

第5天

07:00	第1顿奶
10:00	第2顿奶
12:00	铁强化米粉 + 猪肉南瓜泥
15:00	苹果泥 + 第3顿奶
18:00	铁强化米粉 + 豌豆鸡蛋末
21:00	第4顿奶
夜间	第5顿奶

备注

第6天

07:00	第1顿奶
10:00	第2顿奶
12:00	铁强化米粉 + 猪肉豌豆南瓜泥
15:00	苹果泥 + 第3顿奶
18:00	铁强化米粉 + 土豆鸡蛋末
21:00	第4顿奶
夜间	第5顿奶

备注

7月龄辅食餐单 Part 2

丁香妈妈

第7天

07:00	第1顿奶
10:00	第2顿奶
12:00	铁强化米粉 + 鸡肝泥
15:00	土豆泥 + 第3顿奶
18:00	铁强化米粉 + 胡萝卜豌豆鸡蛋末
21:00	第4顿奶
夜间	第5顿奶

备注

第8天

07:00	第1顿奶
10:00	第2顿奶
12:00	铁强化米粉 + 鸡肝泥
15:00	土豆泥 + 第3顿奶
18:00	铁强化米粉 + 山药猪肉鸡蛋末
21:00	第4顿奶
夜间	第5顿奶

备注

第9天

07:00	第1顿奶
10:00	第2顿奶
12:00	铁强化米粉 + 鸡肝泥
15:00	土豆泥 + 第3顿奶
18:00	铁强化米粉 + 猪肉土豆鸡蛋末
21:00	第4顿奶
夜间	第5顿奶

备注

第10天

07:00	第1顿奶
10:00	第2顿奶
12:00	铁强化米粉 + 西兰花鳕鱼末
15:00	苹果泥 + 第3顿奶
18:00	铁强化米粉 + 猪肉土豆鸡蛋末
21:00	第4顿奶
夜间	第5顿奶

备注

第11天

07:00	第1顿奶
10:00	第2顿奶
12:00	铁强化米粉 + 西兰花鳕鱼末
15:00	红薯泥 + 第3顿奶
18:00	铁强化米粉 + 山药猪肉鸡蛋末
21:00	第4顿奶
夜间	第5顿奶

备注

第12天

07:00	第1顿奶
10:00	第2顿奶
12:00	铁强化米粉 + 西兰花鳕鱼末
15:00	苹果泥 + 第3顿奶
18:00	铁强化米粉 + 山药猪肉鸡蛋末
21:00	第4顿奶
夜间	第5顿奶

备注

第13天

07:00	第 1 顿奶
10:00	第 2 顿奶
12:00	铁强化米粉 + 青菜炖蛋
15:00	红薯苹果泥 + 第 3 顿奶
18:00	铁强化米粉 + 猪肉胡萝卜泥
21:00	第 4 顿奶
夜间	第 5 顿奶

第14天

07:00	第 1 顿奶
10:00	第 2 顿奶
12:00	铁强化米粉 + 青菜炖蛋
15:00	红薯苹果泥 + 第 3 顿奶
18:00	铁强化米粉 + 猪肉胡萝卜泥
21:00	第 4 顿奶
夜间	第 5 顿奶

第15天

07:00	第 1 顿奶
10:00	第 2 顿奶
12:00	铁强化米粉 + 青菜炖蛋
15:00	南瓜苹果泥 + 第 3 顿奶
18:00	铁强化米粉 + 猪肉胡萝卜泥
21:00	第 4 顿奶
夜间	第 5 顿奶

第16天

07:00	第 1 顿奶
10:00	第 2 顿奶
12:00	铁强化米粉 + 菠菜猪肉土豆泥
15:00	南瓜苹果泥 + 第 3 顿奶
18:00	铁强化米粉 + 青菜鳕鱼末 + 炖蛋
21:00	第 4 顿奶
夜间	第 5 顿奶

第17天

07:00	第 1 顿奶
10:00	第 2 顿奶
12:00	铁强化米粉 + 菠菜猪肉山药泥
15:00	香蕉泥 + 第 3 顿奶
18:00	铁强化米粉 + 青菜鳕鱼末 + 炖蛋
21:00	第 4 顿奶
夜间	第 5 顿奶

第18天

07:00	第 1 顿奶
10:00	第 2 顿奶
12:00	铁强化米粉 + 菠菜猪肉南瓜泥
15:00	香蕉泥 + 第 3 顿奶
18:00	铁强化米粉 + 西蓝花鳕鱼末 + 炖蛋
21:00	第 4 顿奶
夜间	第 5 顿奶

7月龄辅食餐单 Part 3

丁香妈妈

第19天

07:00	第1顿奶
10:00	第2顿奶
12:00	铁强化米粉 + 菠菜鸡肉泥
15:00	苹果泥 + 第3顿奶
18:00	铁强化米粉 + 西蓝花鳕鱼末 + 炖蛋
21:00	第4顿奶
夜间	第5顿奶

备注

第20天

07:00	第1顿奶
10:00	第2顿奶
12:00	铁强化米粉 + 菠菜鸡肉泥
15:00	香蕉泥 + 第3顿奶
18:00	铁强化米粉 + 猪肝泥 + 炖蛋
21:00	第4顿奶
夜间	第5顿奶

备注

第21天

07:00	第1顿奶
10:00	第2顿奶
12:00	铁强化米粉 + 菠菜鸡肉泥
15:00	苹果香蕉泥 + 第3顿奶
18:00	铁强化米粉 + 西蓝花鸡蛋土豆末
21:00	第4顿奶
夜间	第5顿奶

备注

第22天

07:00	第1顿奶
10:00	第2顿奶
12:00	青菜莲藕牛肉粥 (也可以换成猪肉)
15:00	炖蛋 + 第3顿奶
18:00	铁强化米粉 + 菠菜猪肉山药泥
21:00	第4顿奶
夜间	第5顿奶

备注

第23天

07:00	第1顿奶
10:00	第2顿奶
12:00	青菜莲藕牛肉粥 (也可以换成猪肉)
15:00	炖蛋 + 第3顿奶
18:00	铁强化米粉 + 菠菜猪肉山药泥
21:00	第4顿奶
夜间	第5顿奶

备注

第24天

07:00	第1顿奶
10:00	第2顿奶
12:00	青菜莲藕牛肉粥 (也可以换成猪肉)
15:00	南瓜苹果泥 + 第3顿奶
18:00	铁强化米粉 + 青菜炖蛋
21:00	第4顿奶
夜间	第5顿奶

备注

第25天

07:00	第 1 顿奶
10:00	第 2 顿奶
12:00	番茄猪肝粒粒面
15:00	炖蛋 + 第 3 顿奶
18:00	铁强化米粉 + 西蓝花鳕鱼末
21:00	第 4 顿奶
夜间	第 5 顿奶

备注

第26天

07:00	第 1 顿奶
10:00	第 2 顿奶
12:00	番茄猪肝粒粒面
15:00	苹果南瓜泥 + 第 3 顿奶
18:00	铁强化米粉 + 青菜炖蛋
21:00	第 4 顿奶
夜间	第 5 顿奶

备注

第27天

07:00	第 1 顿奶
10:00	第 2 顿奶
12:00	番茄猪肝粒粒面 + 炖蛋
15:00	苹果泥 + 第 3 顿奶
18:00	铁强化米粉 + 西蓝花鳕鱼末
21:00	第 4 顿奶
夜间	第 5 顿奶

备注

第28天

07:00	第 1 顿奶
10:00	第 2 顿奶
12:00	番茄牛肉香菇碎面 (也可以换成猪肉)
15:00	苹果泥 + 第 3 顿奶
18:00	铁强化米粉 + 西蓝花胡萝卜炖蛋
21:00	第 4 顿奶
夜间	第 5 顿奶

备注

第29天

07:00	第 1 顿奶
10:00	第 2 顿奶
12:00	香菇青菜牛肉粥 (也可以换成猪肉)
15:00	火龙果泥 + 第 3 顿奶
18:00	铁强化米粉 + 土豆西蓝花鸡蛋末
21:00	第 4 顿奶
夜间	第 5 顿奶

备注

第30天

07:00	第 1 顿奶
10:00	第 2 顿奶
12:00	香菇青菜牛肉粥 (也可以换成猪肉)
15:00	火龙果泥 + 第 3 顿奶
18:00	铁强化米粉 + 西蓝花胡萝卜炖蛋
21:00	第 4 顿奶
夜间	第 5 顿奶

备注

8月龄辅食餐单 Part 1

丁香妈妈

第1天

07:00 第1顿奶
10:00 第2顿奶
12:00 南瓜豆腐肉糜粥
15:00 火龙果泥 + 第3顿奶
18:00 番茄猪肝粒粒面 + 炖蛋
21:00 第4顿奶
夜间 第5顿奶

备注

第2天

07:00 第1顿奶
10:00 第2顿奶
12:00 红薯豆腐羹 + 炖蛋
15:00 无糖小米饼（成品无糖）+ 第3顿奶
18:00 青菜莲藕牛肉粥
21:00 第4顿奶
夜间 第5顿奶

备注

第3天

07:00 第1顿奶
10:00 第2顿奶
12:00 南瓜豆腐肉糜粥
15:00 苹果蓉 + 第3顿奶
18:00 番茄猪肉蛋花粒粒面
21:00 第4顿奶
夜间 第5顿奶

备注

第4天

07:00 第1顿奶
10:00 第2顿奶
12:00 菠菜番茄鱼蓉碎面
15:00 草莓粒 + 第3顿奶
18:00 香菇青菜牛肉蛋花粥
21:00 第4顿奶
夜间 第5顿奶

备注

第5天

07:00 第1顿奶
10:00 第2顿奶
12:00 菠菜番茄鱼蓉碎面
15:00 香蕉草莓粒 + 第3顿奶
18:00 香菇青菜牛肉蛋花粥
21:00 第4顿奶
夜间 第5顿奶

备注

第6天

07:00 第1顿奶
10:00 第2顿奶
12:00 菠菜番茄鱼蓉碎面
15:00 香蕉条 + 第3顿奶
18:00 青菜猪肉蛋花粥
21:00 第4顿奶
夜间 第5顿奶

备注

8月龄辅食餐单 Part 2

第13天

07:00	第1顿奶
10:00	第2顿奶
12:00	南瓜虾仁小米粥+炖蛋
15:00	奶香小米布丁
18:00	青菜莲藕牛肉粥
21:00	第3顿奶
夜间	第4顿奶

备注

第14天

07:00	第1顿奶
10:00	第2顿奶
12:00	南瓜虾仁小米粥+炖蛋
15:00	苹果草莓粒+第3顿奶
18:00	蒸小土豆+芹菜肉末蒸豆腐
21:00	第4顿奶
夜间	第5顿奶

备注

注：提供2周的8月龄辅食餐单，仅供参考。后2周，可重复之前的饮食。家长也可以根据添加辅食的原则和家庭实际情况，自行调整。
家长可根据宝宝实际情况，自行安排辅食时间，不需要严格遵照上述时间点，但两餐的间隔时间可供参考。

9月龄辅食餐单 Part 1

丁香妈妈

第1天

07:00	第 1 顿奶
10:00	第 2 顿奶
12:00	西蓝花豌豆鸡蓉粥
15:00	小溶豆 + 第 3 顿奶
18:00	鱼肉鸡蛋豆腐饼
21:00	第 4 顿奶
夜间	第 5 顿奶

备注

第2天

07:00	第 1 顿奶
10:00	第 2 顿奶
12:00	鱼肉鸡蛋豆腐饼
15:00	小溶豆 + 第 3 顿奶
18:00	香菇芹菜肉末粥
21:00	第 4 顿奶
夜间	第 5 顿奶

备注

第3天

07:00	第 1 顿奶
10:00	第 2 顿奶
12:00	牛肉菠菜鸡蛋饼
15:00	小溶豆 + 第 3 顿奶
18:00	虾仁白菜蛋花碎面
21:00	第 4 顿奶
夜间	第 5 顿奶

备注

第4天

07:00	第 1 顿奶
10:00	第 2 顿奶
12:00	奶香三文鱼南瓜烩饭
15:00	火龙果丁 + 第 3 顿奶
18:00	菠菜牛肉蛋花粥
21:00	第 4 顿奶
夜间	第 5 顿奶

备注

第5天

07:00	第 1 顿奶
10:00	第 2 顿奶
12:00	奶香三文鱼南瓜烩饭
15:00	无糖小米饼（成品无糖）+ 第 3 顿奶
18:00	鱼肉鸡蛋豆腐饼
21:00	第 4 顿奶
夜间	第 5 顿奶

备注

第6天

07:00	第 1 顿奶
10:00	第 2 顿奶
12:00	奶香三文鱼南瓜烩饭
15:00	香蕉条 + 第 3 顿奶
18:00	牛肉菠菜鸡蛋饼
21:00	第 4 顿奶
夜间	第 5 顿奶

备注

9月龄辅食餐单 Part 2

第7天

07:00	第1顿奶
10:00	第2顿奶
12:00	鸡肉香菇冬瓜粥
15:00	苹果草莓丁 + 第3顿奶
18:00	芹菜肉末蛋花粥
21:00	第4顿奶
夜间	第5顿奶

备注

第8天

07:00	第1顿奶
10:00	第2顿奶
12:00	胡萝卜猪肉末粥
15:00	炖蛋 + 第3顿奶
18:00	鸡肉香菇冬瓜粥
21:00	第4顿奶
夜间	第5顿奶

备注

第9天

07:00	第1顿奶
10:00	第2顿奶
12:00	菠菜番茄鱼蓉碎面
15:00	炖蛋 + 第3顿奶
18:00	胡萝卜猪肉末粥
21:00	第4顿奶
夜间	第5顿奶

备注

第10天

07:00	第1顿奶
10:00	第2顿奶
12:00	洋葱肉末鸡蛋饼
15:00	小溶豆 + 草莓丁 + 第3顿奶
18:00	白菜番茄猪肝小米粥
21:00	第4顿奶
夜间	第5顿奶

备注

第11天

07:00	第1顿奶
10:00	第2顿奶
12:00	胡萝卜洋葱鸡蛋饼
15:00	梨条 + 第3顿奶
18:00	芹菜肉末蛋花粥
21:00	第4顿奶
夜间	第5顿奶

备注

第12天

07:00	第1顿奶
10:00	第2顿奶
12:00	紫薯发糕 + 青菜炖蛋
15:00	苹果草莓丁 + 第3顿奶
18:00	牛肉胡萝卜洋葱小饼
21:00	第4顿奶
夜间	第5顿奶

备注

第13天

07:00	第 1 顿奶
10:00	第 2 顿奶
12:00	牛肉糜菠菜鸡蛋面
15:00	小溶豆 + 苹果丁 + 第 3 顿奶
18:00	奶香三文鱼南瓜烩饭
21:00	第 4 顿奶
夜间	第 5 顿奶

备注

第14天

07:00	第 1 顿奶
10:00	第 2 顿奶
12:00	鱼肉鸡蛋豆腐饼
15:00	梨条 + 第 3 顿奶
18:00	胡萝卜猪肉末粥
21:00	第 4 顿奶
夜间	第 5 顿奶

备注

注：提供 2 周的 9 月龄辅食餐单，仅供参考。后 2 周，可重复之前的饮食。家长也可以根据添加辅食的原则和家庭实际情况，自行调整。

家长可根据宝宝实际情况，自行安排辅食时间，不需要严格遵照上述时间点，但两餐的间隔时间可供参考。

10月龄辅食餐单 Part 1

丁香妈妈

第1天

07:00	第1顿奶
10:00	第2顿奶
12:00	番茄海鲜菇虾仁意面
15:00	炖蛋 + 第3顿奶
18:00	红薯块 + 白灼虾仁粒
21:00	第4顿奶
夜间	无

备注

第2天

07:00	第1顿奶
10:00	第2顿奶
12:00	番茄海鲜菇虾仁意面
15:00	炖蛋 + 第3顿奶
18:00	红薯块 + 白灼虾仁粒
21:00	第4顿奶
夜间	无

备注

第3天

07:00	第1顿奶
10:00	第2顿奶
12:00	青菜肉末鸡蛋饼
15:00	蓝莓 + 第3顿奶
18:00	莲藕猪肉小饼 + 芹菜段
21:00	第4顿奶
夜间	无

备注

第4天

07:00	第1顿奶
10:00	第2顿奶
12:00	青豆虾仁鸡蛋烩饭
15:00	蓝莓 + 第3顿奶
18:00	番茄海鲜菇虾仁意面
21:00	第4顿奶
夜间	无

备注

第5天

07:00	第1顿奶
10:00	第2顿奶
12:00	番茄虾仁意面
15:00	苹果丁 + 第3顿奶
18:00	芹菜肉末蛋花粥
21:00	第4顿奶
夜间	无

备注

第6天

07:00	第1顿奶
10:00	第2顿奶
12:00	菠菜牛肉蛋花粥
15:00	苹果丁 + 第3顿奶
18:00	紫薯发糕 + 洋葱菠菜炒蛋
21:00	第4顿奶
夜间	无

备注

第7天

07:00	第 1 顿奶
10:00	第 2 顿奶
12:00	菠菜炒蛋 + 馒头片
15:00	香蕉片 + 第 3 顿奶
18:00	红薯块 + 彩椒 + 莲藕猪肉小饼
21:00	第 4 顿奶
夜间	无

备注

第8天

07:00	第 1 顿奶
10:00	第 2 顿奶
12:00	白灼包菜 + 炒蛋 + 馒头片
15:00	苹果丁 + 第 3 顿奶
18:00	胡萝卜猪肉末粥
21:00	第 4 顿奶
夜间	无

备注

第9天

07:00	第 1 顿奶
10:00	第 2 顿奶
12:00	洋葱肉末鸡蛋饼
15:00	橘子 + 第 3 顿奶
18:00	包菜牛肉卷 + 馒头片 + 芦笋虾仁
21:00	第 4 顿奶
夜间	无

备注

第10天

07:00	第 1 顿奶
10:00	第 2 顿奶
12:00	鳕鱼甜椒番茄烩饭
15:00	炖蛋 + 第 3 顿奶
18:00	包菜牛肉卷 + 小米粥
21:00	第 4 顿奶
夜间	无

备注

第11天

07:00	第 1 顿奶
10:00	第 2 顿奶
12:00	紫薯块 + 白灼芦笋 + 莲藕猪肉小饼
15:00	香菇炖蛋 + 第 3 顿奶
18:00	时蔬肉糜细面
21:00	第 4 顿奶
夜间	无

备注

第12天

07:00	第 1 顿奶
10:00	第 2 顿奶
12:00	红薯块 + 白灼芦 + 白灼虾仁粒
15:00	香菇炖蛋 + 第 3 顿奶
18:00	番茄冬瓜虾仁烩面
21:00	第 4 顿奶
夜间	无

备注

10 月龄辅食餐单 Part 2

丁香妈妈

第
13
天

07:00	第 1 顿奶
10:00	第 2 顿奶
12:00	鱼肉鸡蛋豆腐饼
15:00	豆干 + 第 3 顿奶
18:00	菠菜炒蛋 + 馒头片
21:00	第 4 顿奶
夜间	无

备注

第
14
天

07:00	第 1 顿奶
10:00	第 2 顿奶
12:00	螺旋意面 + 番茄彩椒生菜鸡蛋色拉
15:00	黄瓜丁 + 第 3 顿奶
18:00	鱼肉鸡蛋豆腐饼
21:00	第 4 顿奶
夜间	无

备注

注：提供 2 周的 10 月龄辅食餐单，仅供参考。后 2 周，可重复之前的饮食。家长也可以根据添加辅食的原则和家庭实际情况，自行调整。

家长可根据宝宝实际情况，自行安排辅食时间，不需要严格遵照上述时间点，但两餐的间隔时间可供参考。

11 月龄辅食餐单 Part 1

丁香妈妈

第 1 天

07:00	菠菜小饼 + 荠菜炒蛋
10:00	第 1 顿奶
12:00	番茄牛肉饭团
15:00	橙子 + 第 2 顿奶
18:00	番茄海鲜菇虾仁意面
21:00	第 3 顿奶
夜间	无

备注

第 2 天

07:00	杂粮馒头 + 鹌鹑蛋 + 西蓝花
10:00	第 1 顿奶
12:00	番茄牛肉饭团
15:00	苹果条 + 第 2 顿奶
18:00	青菜肉末细面
21:00	第 3 顿奶
夜间	无

备注

第 3 天

07:00	时蔬鸡蛋饼 + 草莓
10:00	第 1 顿奶
12:00	青菜肉末细面
15:00	香蕉片 + 第 2 顿奶
18:00	番茄海鲜菇虾仁意面
21:00	第 3 顿奶
夜间	无

备注

第 4 天

07:00	白菜肉丝面 + 炒蛋
10:00	第 1 顿奶
12:00	馒头片 + 青菜香菇汤 + 莲藕猪肉小饼
15:00	黄瓜 + 第 2 顿奶
18:00	鸡蛋饼 + 白灼芦笋 + 白灼虾仁
21:00	第 3 顿奶
夜间	无

备注

第 5 天

07:00	青菜豆腐羹 + 炒蛋
10:00	第 1 顿奶
12:00	牛肉炒香菇 + 红薯块
15:00	无糖酸奶 + 芒果丁
18:00	番茄牛肉饭团
21:00	第 2 顿奶
夜间	无

备注

第 6 天

07:00	菠菜小饼 + 荠菜炒蛋
10:00	第 1 顿奶
12:00	包菜牛肉卷 + 馒头片 + 芦笋虾仁
15:00	小番茄 + 第 2 顿奶
18:00	青菜鱼肉豆腐面
21:00	第 3 顿奶
夜间	无

备注

11 月龄辅食餐单 Part 2

丁香妈妈

第 7 天

07:00	小米南瓜粥 + 芦笋丁炒蛋
10:00	第 1 顿奶
12:00	土豆条 + 彩椒炒猪肝 + 西蓝花
15:00	火龙果条 + 第 2 顿奶
18:00	番茄鳕鱼白菜细面
21:00	第 3 顿奶
夜间	无

备注

第 8 天

07:00	清水蛋糕 + 枸杞菠菜炒蛋
10:00	第 1 顿奶
12:00	冬瓜白菜肉圆汤 + 馒头片
15:00	橘子 + 第 2 顿奶
18:00	番茄牛肉面 + 白灼菜心
21:00	第 3 顿奶
夜间	无

备注

第 9 天

07:00	青菜香菇炖蛋 + 馒头片
10:00	第 1 顿奶
12:00	奶香三文鱼蔬菜烩饭
15:00	苹果条 + 第 2 顿奶
18:00	番茄牛肉饭团 + 丝瓜蛋汤
21:00	第 3 顿奶
夜间	无

备注

第 10 天

07:00	芦笋鸡蛋饼 + 草莓
10:00	第 1 顿奶
12:00	红薯块 + 包菜牛肉卷
15:00	桃子条 + 第 2 顿奶
18:00	番茄肉酱荷兰豆意面
21:00	第 3 顿奶
夜间	无

备注

第 11 天

07:00	青菜豆腐羹
10:00	第 1 顿奶
12:00	螺旋意面 + 番茄彩椒生菜鸡蛋色拉
15:00	苹果条 + 第 2 顿奶
18:00	番茄猪肝碎面 + 橙子条
21:00	第 3 顿奶
夜间	无

备注

第 12 天

07:00	虾仁洋葱鸡蛋饼 + 黄瓜条
10:00	第 1 顿奶
12:00	秋葵鸡丁软饭
15:00	无糖酸奶
18:00	番茄牛肉饭团
21:00	第 2 顿奶
夜间	无

备注

第13天

07:00	番茄牛肉饭团
10:00	第1顿奶
12:00	番茄牛肉饭团 + 青菜豆腐羹
15:00	桃子条 + 第2顿奶
18:00	西蓝花土豆鸡肉面
21:00	第3顿奶
夜间	无

备注

第14天

07:00	香菇芹菜肉末粥 + 奶香滑蛋
10:00	第1顿奶
12:00	番茄肉酱荷兰豆意面
15:00	猕猴桃 + 第2顿奶
18:00	奶香三文鱼蔬菜烩饭
21:00	第3顿奶
夜间	无

备注

注：提供2周的11月龄辅食餐单，仅供参考。后2周，可重复之前的饮食。家长也可以根据添加辅食的原则和家庭实际情况，自行调整。

家长可根据宝宝实际情况，自行安排辅食时间，不需要严格遵照上述时间点，但两餐的间隔时间可供参考。

12~18 月龄辅食餐单 Part 1

丁香妈妈

第1天

07:00	小米发糕 + 炖蛋 + 第 1 顿奶
10:00	草莓
12:00	茭白肉丁鸡毛菜细面
15:00	无糖小米饼 + 第 2 顿奶
18:00	二米软饭 + 青椒香菇炒鸡丁 + 虾仁豆腐汤
21:00	第 3 顿奶
夜间	无

备注

第2天

07:00	小米发糕 + 炖蛋 + 第 1 顿奶
10:00	梨
12:00	鱼丸菜心面
15:00	小豆干 + 第 2 顿奶
18:00	茭白肉丁鸡毛菜细面
21:00	第 3 顿奶
夜间	无

备注

第3天

07:00	萝卜鸡蛋饼 + 第 1 顿奶
10:00	草莓
12:00	茭白肉丁鸡毛菜细面
15:00	无糖小米饼 + 第 2 顿奶
18:00	二米软饭 + 胡萝卜炒芦笋 + 海带豆腐汤
21:00	第 3 顿奶
夜间	无

备注

第4天

07:00	黄瓜鸡蛋三明治 + 第 1 顿奶
10:00	苹果
12:00	番茄牛肉饭团
15:00	酸奶 + 第 2 顿奶
18:00	二米软饭 + 茭白炒鸡丁 + 鸡毛菜豆腐汤
21:00	第 3 顿奶
夜间	无

备注

第5天

07:00	西葫芦鸡蛋饼 + 第 1 顿奶
10:00	蓝莓
12:00	螺旋意面 + 番茄彩椒生菜鸡蛋色拉
15:00	黑芝麻糊 + 第 2 顿奶
18:00	二米软饭 + 什锦炒虾仁 + 番茄猪肝汤
21:00	第 3 顿奶
夜间	无

备注

第6天

07:00	小米发糕 + 炖蛋 + 第 1 顿奶
10:00	梨
12:00	冬瓜白菜肉圆汤 + 馒头片
15:00	小豆干 + 第 2 顿奶
18:00	软米饭 + 香菇炒牛柳 + 花生酱拌茼蒿
21:00	第 3 顿奶
夜间	无

备注

第7天

07:00	南瓜粥 + 白煮蛋 + 第 1 顿奶
10:00	菠萝
12:00	彩椒丝牛柳意面 + 南瓜浓汤
15:00	无糖小米饼 + 第 2 顿奶
18:00	杏鲍菇三文鱼蛋炒饭 + 菌菇菠菜汤
21:00	第 3 顿奶
夜间	无

备注

第8天

07:00	馒头片 + 香葱炒蛋 + 第 1 顿奶
10:00	小番茄
12:00	茭白肉丁鸡毛菜细面
15:00	黑芝麻糊 + 第 2 顿奶
18:00	二米软米饭 + 鸡毛菜炒豆皮 + 香菇鸡汤
21:00	第 3 顿奶
夜间	无

备注

第9天

07:00	鳕鱼杂蔬饼 + 第 1 顿奶
10:00	苹果
12:00	虾仁鸡蛋杂蔬炒饭
15:00	奶香小米布丁 + 第 2 顿奶
18:00	冬瓜白菜肉圆汤 + 馒头片
21:00	第 3 顿奶
夜间	无

备注

第10天

07:00	红薯块 + 荷包蛋 + 第 1 顿奶
10:00	火龙果
12:00	菜心肉丝炒年糕
15:00	无糖小米饼 + 第 2 顿奶
18:00	茭白肉丁鸡毛菜细面
21:00	第 3 顿奶
夜间	无

备注

第11天

07:00	芹菜瘦肉粥 + 白煮蛋 + 第 1 顿奶
10:00	草莓
12:00	荠菜肉丝汤年糕
15:00	小溶豆 + 第 2 顿奶
18:00	秋葵鸡丁软饭
21:00	第 3 顿奶
夜间	无

备注

第12天

07:00	萝卜鸡蛋饼 + 第 1 顿奶
10:00	苹果
12:00	冬瓜白菜肉圆汤 + 馒头片
15:00	无糖小米饼 + 第 2 顿奶
18:00	二米软饭 + 番茄炖牛腩 + 冬瓜汤
21:00	第 3 顿奶
夜间	无

备注

12~18 月龄辅食餐单 Part 2

丁香妈妈

第 13 天

07:00	鳕鱼杂蔬饼 + 第 1 顿奶
10:00	梨
12:00	茭白肉丁鸡毛菜细面
15:00	黑芝麻糊 + 第 2 顿奶
18:00	全麦馒头 + 丝瓜肉末汤 + 青菜炒香菇
21:00	第 3 顿奶
夜间	无

备注

第 14 天

07:00	西葫芦鸡蛋饼 + 第 1 顿奶
10:00	提子
12:00	番茄香菇肉丸蝴蝶面
15:00	小豆干 + 第 2 顿奶
18:00	杏鲍菇三文鱼蛋炒饭 + 菌菇菠菜汤
21:00	第 3 顿奶
夜间	无

备注

注：提供 2 周的 12~18 月龄辅食餐单，仅供参考。后 2 周，可重复之前的饮食。家长也可以根据添加辅食的原则和家庭实际情况，自行调整。

家长可根据宝宝实际情况，自行安排辅食时间，不需要严格遵照上述时间点，但两餐的间隔时间可供参考。

18~24 月龄辅食餐单 Part 1

丁香妈妈

第1天

07:00	小米发糕 + 炖蛋 + 第1顿奶
10:00	猕猴桃
12:00	牛肉白菜汤面
15:00	芒果鸡蛋布丁
18:00	二米软饭 + 白灼虾仁 + 荷兰豆炒山药
21:00	第2顿奶
夜间	无

备注

第2天

07:00	小米发糕 + 炖蛋 + 第1顿奶
10:00	梨
12:00	软米饭 + 清蒸鲈鱼 + 胡萝卜炒卷心菜
15:00	草莓 + 酸奶
18:00	二米软饭 + 西蓝花炒虾仁 + 番茄炒蛋
21:00	第2顿奶
夜间	无

备注

第3天

07:00	萝卜鸡蛋饼 + 第1顿奶
10:00	橙子
12:00	二米软饭 + 清炒丝瓜 + 清蒸带鱼
15:00	无糖小米饼
18:00	番茄豆腐鱼肉汤 + 米饭
21:00	第2顿奶
夜间	无

备注

第4天

07:00	黄瓜鸡蛋三明治 + 第1顿奶
10:00	苹果
12:00	玉米青豆炒虾仁 + 小排莲藕汤 + 米饭
15:00	自制黑芝麻糊
18:00	香菇炒鸡丁 + 土豆焖饭 + 清炒菜心
21:00	第2顿奶
夜间	无

备注

第5天

07:00	西葫芦鸡蛋饼 + 第1顿奶
10:00	小番茄
12:00	二米饭 + 黑木耳花菜炒肉片 + 菌菇汤
15:00	苹果
18:00	红烧牛腩面 (配胡萝卜、菜心)
21:00	第2顿奶
夜间	无

备注

第6天

07:00	小米发糕 + 炖蛋 + 第1顿奶
10:00	草莓
12:00	鸡毛菜猪肝面
15:00	火龙果
18:00	刀豆炒土豆 + 南瓜小米粥 + 荷兰豆炒虾仁
21:00	第2顿奶
夜间	无

备注

18~24 月龄辅食餐单 Part 2

丁香妈妈

第7天

07:00	南瓜粥 + 白煮蛋 + 第 1 顿奶
10:00	菠萝
12:00	鸡腿菇三文鱼蛋炒饭 + 菌菇菠菜汤
15:00	苹果
18:00	杂粮软饭 + 花生酱茼蒿 + 芦笋炒牛柳
21:00	第 2 顿奶
夜间	无

备注

第8天

07:00	馒头片 + 香葱炒蛋 + 第 1 顿奶
10:00	小番茄
12:00	虾仁芦笋意面 + 南瓜浓汤
15:00	无糖小米饼
18:00	小米粥 + 玉米萝卜小排汤 + 清炒豌豆苗
21:00	第 2 顿奶
夜间	无

备注

第9天

07:00	鳕鱼杂蔬饼 + 第 1 顿奶
10:00	苹果
12:00	茭白肉丁面 + 清炒豌豆苗
15:00	草莓
18:00	青菜猪肉蛋炒饭 + 菌菇汤
21:00	第 2 顿奶
夜间	无

备注

第10天

07:00	红薯块 + 荷包蛋 + 第 1 顿奶
10:00	提子
12:00	玉米青豆炒虾仁 + 小排莲藕汤 + 米饭
15:00	小豆干
18:00	软米饭 + 清蒸鲈鱼 + 枸杞炒菠菜
21:00	第 2 顿奶
夜间	无

备注

第11天

07:00	芹菜瘦肉粥 + 白煮蛋 + 第 1 顿奶
10:00	草莓
12:00	杂粮软饭 + 花生酱茼蒿 + 芦笋炒牛柳
15:00	提子
18:00	红豆饭 + 胡萝卜炒双菇 + 鱼片豆腐汤
21:00	第 2 顿奶
夜间	无

备注

第12天

07:00	萝卜鸡蛋饼 + 第 1 顿奶
10:00	酸奶
12:00	红豆饭 + 茭白炒鸡丁 + 鸡毛菜豆腐汤
15:00	苹果
18:00	全麦馒头 + 冬瓜白菜肉圆汤 + 香菇炒娃娃菜
21:00	第 2 顿奶
夜间	无

备注

第13天

07:00	鳕鱼杂蔬饼 + 第 1 顿奶
10:00	橙子
12:00	类白肉丁鸡毛菜细面
15:00	无糖小米饼
18:00	二米软饭 + 鸡毛菜豆腐汤 + 香煎巴沙鱼
21:00	第 2 顿奶
夜间	无

备注

第14天

07:00	西葫芦鸡蛋饼 + 第 1 顿奶
10:00	菠萝
12:00	番茄香菇肉丸蝴蝶面
15:00	苹果
18:00	蒸红薯 + 杂蔬炒牛肉 + 虾仁豆腐羹
21:00	第 2 顿奶
夜间	无

备注

注：提供 2 周的 18~24 月龄辅食餐单，仅供参考。后 2 周，可重复之前的饮食。家长也可以根据添加辅食的原则和家庭实际情况，自行调整。

家长可根据宝宝实际情况，自行安排辅食时间，不需要严格遵照上述时间点，但两餐的间隔时间可供参考。