

# 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

**敬请注意：**

- 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点先辅食后奶		做法	14点先辅食后奶		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		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，选择真鳕鱼
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	肚子可能胀气
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。西瓜肉剥成碎末。	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	奶	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	奶	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	

敬请注意：

- 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）

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	
		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。 附页注2.1	番茄娃娃菜蛋黄粒粒面	奶 附页注2.2	奶	奶	
		FF：土豆		FF：胡萝卜				
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		FF：黄瓜、香蕉				
4	奶	香菇白菜虾肉粥	新加：香菇。 附页注4.1	菠菜木耳蛋黄粒粒面	奶 附页注4.2	奶	奶	大便残渣
		FF：莴笋、西瓜		FF：黄瓜、西瓜				
5	奶	番茄生菜虾肉饼、苹果	附页注5.1	香菇胡萝卜蛋黄面疙瘩、苹果	奶 附页注5.2	奶	奶	
		FF：山药、西兰花		FF：胡萝卜、西兰花				
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		FF：红薯、莴笋				
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				
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				
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	
		FF：黄瓜、西瓜		FF：西兰花，西瓜				
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				
12	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	奶	奶	
		FF：黄瓜、红薯		FF：黄瓜、红薯				
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	奶	蓝莓土豆牛肉饼、梨子	新加：蓝莓	青菜黄瓜虾肉面	奶	奶	奶	通便
		FF：山药、莴笋		FF：胡萝卜、莴笋				
15	奶	胡萝卜白菜三文鱼大小米粥		南瓜蛋黄紫薯饼、蓝莓	奶	奶	奶	
		FF：胡萝卜、西兰花		FF：胡萝卜、西兰花				
16	奶	菠菜绿豆三文鱼土豆粥	新加：绿豆	娃娃菜丝瓜鸡肝细面	奶	选用符合国标GB10769的细面	奶	奶
		FF：红薯、香蕉		FF：红薯、香蕉				
17	奶	青菜绿豆鸡肝大小米粥		西兰花南瓜三文鱼面疙瘩、苹果	奶	奶	奶	
		FF：猕猴桃、西兰花		FF：猕猴桃、西兰花				
18	奶	番茄苋菜牛肉紫薯大米粥	新加：苋菜	黄瓜胡萝卜蛋黄细面	奶	奶	奶	
		FF：红薯、胡萝卜		FF：红薯、胡萝卜				
19	奶	土豆苋菜牛肉饼		娃娃菜丝瓜蛋黄细面	奶	奶	奶	
		FF：香蕉、土豆		FF：香蕉、土豆				
20	奶	娃娃菜番茄鸡肉大小米粥、香蕉	新加：鸡肉	菠菜土豆牛肉饼、香蕉	奶	奶	奶	易过敏
		FF：黄瓜、莴笋		FF：黄瓜、莴笋				
21	奶	白菜黄瓜鸡肉紫薯大米粥		苋菜胡萝卜虾肉细面	奶	奶	奶	
		FF：南瓜、山药		FF：南瓜、山药				
22	奶	青菜南瓜鸡肉饼、葡萄	新加：葡萄（去籽去皮切碎）	红薯菠菜蛋黄面疙瘩、葡萄	奶	奶	奶	圆形水果不要给整个
		FF：胡萝卜、土豆		FF：胡萝卜、土豆				
23	奶	菠菜蛋黄山药大小米粥		番茄丝瓜三文鱼细面、葡萄	奶	奶	奶	
		FF：南瓜、猕猴桃		FF：南瓜、猕猴桃				
24	奶	南瓜三文鱼豆腐饼、苹果	新加：豆腐	白菜冬瓜蛋黄细面	奶	奶	奶	易过敏、胀气
		FF：胡萝卜、香蕉		FF：胡萝卜、香蕉				
25	奶	香菇菠菜三文鱼大小米粥		番茄豆腐鸡肉细面	奶	奶	奶	
		FF：西兰花、芒果		FF：西兰花、芒果				
26	奶	土豆蛋黄玉米面饼、芒果	新加：玉米面（玉米面和面粉混合做饼）	苋菜西兰花鸡血细面	奶	奶	奶	
		FF：胡萝卜、西瓜		FF：胡萝卜、西瓜				
27	奶	娃娃菜蛋黄紫薯二米粥		南瓜鸡肉玉米面疙瘩	奶	奶	奶	
		FF：红薯、土豆		FF：红薯、土豆				

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	
		FF：黄瓜、水蜜桃		FF：黄瓜、水蜜桃				
29	奶	红薯鸡肉土豆饼		菠菜番茄猪肉细面	奶	奶	奶	
		FF：胡萝卜、西兰花		FF：胡萝卜、水蜜桃				
30	奶	番茄豌豆猪肉大小米粥	新加：豌豆。 煮后去皮	青菜西葫芦蛋黄细面	奶	奶	奶	
		FF：红薯、土豆		FF：红薯、土豆				
31	奶	娃娃菜豌豆蛋黄饼		南瓜木耳猪肉细面	奶	奶	奶	
		FF：山药、西瓜		FF：山药、西瓜				

敬请注意：

- 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	
1	注1.1  FF：土豆	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。
		早晨 长辈	煮鸡蛋，剥出蛋黄和煮好的粥混合。
		前一晚 妈妈	土豆切出几根食指大小，浸泡在水里冷藏。剩余的冷藏。
		早晨 长辈	取出土豆条煮软做手指食物。
	注1.2  <a href="#">不会做的点链接看文章</a>  FF：胡萝卜	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，覆盖保鲜膜冷藏。
		下午 长辈	取出面糊，用勺子舀取食指指甲大小，放入热水中。全部舀完后煮至熟。
		前一晚 妈妈	胡萝卜切出几根食指大小冷藏。剩余的冷藏。
		下午 长辈	取出胡萝卜条煮软做手指食物。
2	注2.1  FF：土豆	前一晚 妈妈	大米小米洗净，南瓜和西葫芦去皮剁碎，混合放入电炖盅预约。
		早晨 长辈	取出冷藏的猪肉泥，放入粥里同煮5分钟。
		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）。
		早晨 长辈	取出土豆条煮软做手指食物。
	注2.2  FF：胡萝卜	前一晚 妈妈	娃娃菜切碎末，番茄去皮切碎末，冷藏。
		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。
		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。
3	注3.1  FF：莴笋、香蕉	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。
		早晨 长辈	取出冷藏的猪肉泥和生菜碎，放入粥里同煮5分钟。
		前一晚 妈妈	莴笋去皮取嫩的地方切出几根食指大小冷藏。剩余的冷藏。
		早晨 长辈	取出莴笋条煮软、香蕉切成食指大小做手指食物，剩余的香蕉包裹住外皮冷藏。
	注3.2  FF：黄瓜、香蕉	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。
		下午 长辈	锅里倒油，面糊倒入两面煎熟，切块。
		前一晚 妈妈	黄瓜去皮去籽，切出几根食指大小冷藏。剩余的冷藏。
		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。
4	注4.1  FF：莴笋、西瓜	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。
		早晨 长辈	取出冷藏的虾泥和白菜碎，放入粥里同煮5分钟。
		前一晚 妈妈	剩余的莴笋切去暴露部分，再切出几根食指大小冷藏（剩余的大人吃掉）。
		早晨 长辈	取出莴笋条煮软做手指食物，再切西瓜。
	注4.2  FF：黄瓜、西瓜	前一晚 妈妈	菠菜切碎末冷藏。
		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。
		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。
5	注5.1  FF：山药、西兰花	前一晚 妈妈	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。
		早晨 长辈	锅里倒油，面糊倒入两面煎熟，切块。苹果切碎。
		前一晚 妈妈	山药去皮，切出几根食指大小放入水中，冷藏。西兰花切下几个小朵，冷藏。
		早晨 长辈	锅里倒油，面糊倒入两面煎熟，切块。取出山药条和西兰花朵煮软。
	注5.2  FF：山药、西兰花	前一晚 妈妈	鸡蛋分离出蛋黄，南瓜和胡萝卜蒸软搅拌成泥，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，覆盖保鲜膜冷藏。
		下午 长辈	取出面糊，用勺子舀取食指指甲大小，放入热水中。全部舀完后煮至熟。苹果切碎。
		前一晚 妈妈	山药切去暴露部分，再切出几根食指大小放入水中冷藏，剩余大人吃掉。西兰花切下几个小朵冷藏，剩余大人吃掉。
		下午 长辈	取出山药条和西兰花朵煮软。



宝宝9m辅食安排（长辈保姆版）

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
1	奶	（菜+肉+粮+粮）粥 FF：2份	（菜+蛋+面粉）饼+水果 FF：2份	（菜+菜+肉）细面 FF：2份	奶	新加：蛋白
2	奶	（菜+肉+粮+粮）粥 FF：2份	（菜+肉+面粉）疙瘩+水果 FF：2份	发糕+菜+菜+蛋羹 FF：2份	奶	
3	奶	（菜+蛋+面粉）饼+水果 FF：2份	（菜+菜+肉）细面 FF：2份	（肉）小馄饨+菜+菜 FF：2份	奶	
4	奶	（菜+粮+粮）粥+蛋 FF：2份	（菜+蛋+面粉）饼+水果 FF：2份	发糕+菜+菜+蛋羹 FF：2份	奶	新加：蔬菜
5	奶	（菜+肉+粮+粮）粥 FF：2份	发糕+菜+菜+蛋羹 FF：2份	（菜+菜+肉）蝴蝶面+水果 FF：2份	奶	
6	奶	（菜+肉+面粉）疙瘩+水果 FF：2份	（菜+蛋+面粉）饼+水果 FF：2份	（菜+菜+肉）蝴蝶面 FF：2份	奶	
7	奶	（菜+粮+粮）粥+蛋 FF：2份	（肉）小馄饨+菜+菜 FF：2份	发糕+菜+菜+水果 FF：2份	奶	新加：肉
8	奶	（菜+肉+粮+粮）粥 FF：2份	（菜+蛋+面粉）饼+水果 FF：2份	（菜+菜+肉）蝴蝶面 FF：2份	奶	
9	奶	（菜+蛋+面粉）饼+水果 FF：2份	（肉）小馄饨+菜+菜 FF：2份	（菜+菜+肉）细面 FF：2份	奶	
10	奶	（菜+粮+粮）粥+蛋 FF：2份	（菜+菜+肉）蝴蝶面 FF：2份	发糕+菜+菜+水果 FF：2份	奶	新加：蔬菜
11	奶	（菜+肉+粮+粮）粥 FF：2份	（菜+蛋+面粉）饼+水果 FF：2份	（菜+菜+肉）细面 FF：2份	奶	
12	奶	（菜+肉+粮+粮）粥 FF：2份	（菜+肉+面粉）疙瘩+水果 FF：2份	发糕+菜+菜+蛋羹 FF：2份	奶	
13	奶	（菜+蛋+面粉）饼+水果 FF：2份	（菜+菜+肉）细面 FF：2份	（肉）小馄饨+菜+菜 FF：2份	奶	新加：水果
14	奶	（菜+粮+粮）粥+蛋 FF：2份	（菜+蛋+面粉）饼+水果 FF：2份	发糕+菜+菜+蛋羹 FF：2份	奶	
15	奶	（菜+肉+粮+粮）粥 FF：2份	发糕+菜+菜+蛋羹 FF：2份	（菜+菜+肉）蝴蝶面+水果 FF：2份	奶	

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

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

敬请注意：

- 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。

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。	
	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。	
（菜＋菜＋肉）蝴蝶面	前晚	妈妈	菜切碎，肉剁成泥冷藏。	
	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。	
	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。	
	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10m辅食安排（长辈保姆版）

天数	6点	10点	14点先辅食后喝奶	18点	20点	备注
1	奶	（菜+粮+粮）粥+蛋 FF：2份	（菜+菜+肉）软饭+水果 FF：2份	（菜+菜+肉）蝴蝶面 FF：2份	奶	新加：水果
2	奶	（菜+蛋+面粉）饼+水果 FF：2份	（肉）小馄饨+菜+菜 FF：2份	（菜+菜+肉）蝴蝶面 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	发糕+菜+菜+蛋羹 FF：2份	奶	
4	奶	（菜+菜+肉）包子+蛋 FF：2份	（菜+菜+蛋）意大利面 FF：2份	（肉）小馄饨+菜+菜 FF：2份	奶	新加：蔬菜
5	奶	（菜+蛋+面粉）饼+水果 FF：2份	（菜+菜+肉）软饭+水果 FF：2份	（菜+菜+肉）细面 FF：2份	奶	
6	奶	（菜+粮+粮）粥+蛋 FF：2份	（菜+菜+肉）软饭+水果 FF：2份	发糕+菜+菜+蛋羹 FF：2份	奶	
7	奶	（菜+肉+面粉）疙瘩+水果 FF：2份	（肉）小馄饨+菜+菜 FF：2份	（菜+菜+肉）蝴蝶面 FF：2份	奶	新加：肉
8	奶	（菜+蛋+面粉）饼+水果 FF：2份	（菜+菜+蛋）意大利面 FF：2份	（菜+菜+肉）细面 FF：2份	奶	
9	奶	（菜+菜+肉）包子+蛋 FF：2份	（菜+菜+肉）软饭+水果 FF：2份	（菜+菜+肉）细面 FF：2份	奶	
10	奶	（菜+粮+粮）粥+蛋 FF：2份	（菜+菜+肉）蝴蝶面 FF：2份	（肉）小馄饨+菜+菜 FF：2份	奶	新加：蔬菜
11	奶	（菜+粮+粮）粥+蛋 FF：2份	（菜+菜+肉）软饭+水果 FF：2份	（菜+菜+肉）蝴蝶面 FF：2份	奶	
12	奶	（菜+蛋+面粉）饼+水果 FF：2份	（肉）小馄饨+菜+菜 FF：2份	（菜+菜+肉）蝴蝶面 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	发糕+菜+菜+蛋羹 FF：2份	奶	新加：水果

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

29	奶	（菜+菜+肉）包子+蛋 FF：2份	（菜+菜+肉）软饭+水果 FF：2份	（菜+菜+肉）细面 FF：2份	奶	
30	奶	（菜+粮+粮）粥+蛋 FF：2份	（菜+菜+肉）蝴蝶面 FF：2份	（肉）小馄饨+菜+菜 FF：2份	奶	
31	奶	（菜+蛋+面粉）饼+水果 FF：2份	（菜+菜+蛋）意大利面 FF：2份	（菜+菜+肉）蝴蝶面 FF：2份	奶	新家：蔬菜

敬请注意：

- 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）
- 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!

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

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。
（菜＋菜＋肉）细面	前晚	妈妈	菜切碎，肉剁成肉末冷藏。
	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。
（菜＋菜＋肉）蝴蝶面	前晚	妈妈	菜切碎，肉剁成泥冷藏。
	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。
	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。
	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。



宝宝11m辅食安排（长辈保姆版）							
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
17	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	
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

**敬请注意：**

- 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)
- 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。

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

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。
	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。
（菜＋菜＋肉）蝴蝶面	前晚	妈妈	菜切碎，肉剁成肉末冷藏。
	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。
	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。
	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 and 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。

宝宝12-24m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	(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	新加: 任意
14	(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	
15	(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	
16	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	新加: 任意
17	(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	
18	(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	
19	(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	
20	(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	新加: 任意
21	(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	
22	(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	
23	(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	
24	(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
25	(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	

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: 任意
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: 任意

**敬请注意:**

- 1、进食时间更改。并觉的宝宝可以进行调整。
  - 2、全天食物的分量大致如下:
  - 3、辅食中可以少量加盐, 少于1.5克。
  - 4、全天奶量350~500毫升, 每2~3个月称量:
  - 5、鼓励独立完成一半以上的食物。
- (均为生重、手指食物不计入内, 可平均分配到三餐中)

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。	
	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。	
（菜＋菜＋肉）蝴蝶面	前晚	妈妈	菜切碎，肉剁成肉末冷藏。	
	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。	
	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。	
	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 and 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。
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+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