

6月龄辅食指南

辅食性状

细腻的泥糊状：以米、面条、牛肉、菠菜、南瓜为例



生长发育情况对照

● 男宝宝

月龄	身高 (厘米)	体重 (公斤)
6	63.6 ~ 71.6	6.4 ~ 9.7

数据来源：世界卫生组织婴幼儿生长标准值，置信区间 97%

● 女宝宝

月龄	身高 (厘米)	体重 (公斤)
6	61.5 ~ 70.0	5.8 ~ 9.2

数据来源：世界卫生组织婴幼儿生长标准值，置信区间 97%

辅食添加的原则

- 适应新的食物
- 保证高铁摄入
- 留意过敏情况

辅食添加的注意事项

- 辅食的添加没有先后顺序
- 每次只添加一种新食材
- 铁强化米粉不宜太稀或太稠
- 喂奶半饱后，再喂辅食
- 让宝宝吮舔食物，不要硬塞入勺子
- 吐出食物不代表孩子不喜欢，可以多试几次

每日辅食总量参考

每天辅食喂养 1 ~ 2 次，喂奶 4 ~ 6 次

奶：600 毫升左右

主食：铁强化米粉、薯类等，5 ~ 20 克 (1/2 ~ 2 勺)

荤菜：肉类、禽类、鱼虾等，10 ~ 25 克 (1/2 ~ 1 勺)

蛋黄：1/4 ~ 1/2 个

蔬菜：10 ~ 20 克 (1/2 ~ 1 勺)

水果：10 ~ 20 克 (1/2 ~ 1 勺)

油盐：均不加

6 月龄经典辅食制作方法

土豆泥

食材： 土豆 3 片，水约 1 勺

步骤：

- ① 土豆切片，上锅蒸熟。
- ② 放入研磨碗中。
- ③ 加水或奶，把土豆碾碎成泥，混合均匀即可。

蛋黄泥

食材： 蛋黄半个，奶或水约 1/2 勺

步骤：

- ① 取一只鸡蛋冲洗干净，冷水入锅，水开后煮 7 分钟左右。
- ② 取出放入冷水浸泡一会儿，去壳剥开取半个蛋黄。
- ③ 加水或奶，用研磨碗碾碎成泥，混合均匀即可。

猪肉土豆泥

食材： 猪腿肉或猪里脊 3 片、土豆 3 片、水约 1 勺

步骤：

- ① 猪肉在流水下冲洗干净，切片，土豆去皮后切块备用。
- ② 猪肉片和土豆块同时放入蒸锅，水开后继续蒸 15 分钟。
- ③ 取出蒸好的猪肉片和土豆块，加入适量水，用料理棒打成泥。
- ④ 取出一次的食用量，将剩余的猪肉土豆泥分顿装入有盖的辅食分隔盒，尽快放入冷冻室保存。
- ⑤ 之后再吃猪肉土豆泥，按顿取出，用微波炉或蒸锅彻底加热后食用。

猪肝泥

食材： 猪肝 3 片、姜片 2 片、水约 1 勺

步骤：

- ① 猪肝在流水下冲洗干净，切片，在清水中浸泡 15 分钟。
- ② 将浸泡过的猪肝片捞出，在流水下冲净表面粘液。
- ③ 将猪肝和姜片上锅蒸 10 分钟，彻底熟透。
- ④ 取猪肝加适量水，用料理棒打成泥。
- ⑤ 取出一次的食用量，将剩余的猪肝泥分顿装入有盖的辅食分隔盒，尽快放入冷冻室保存。
- ⑥ 之后再吃猪肝泥，按顿取出，用微波炉或蒸锅彻底加热后食用。

西兰花蛋黄泥

食材： 西兰花 5 小朵、鸡蛋 1 个、水约 1/2 勺

步骤：

- ① 西兰花在流水下冲洗干净后，摘下 5 小朵，在清水中浸泡 10 分钟。
- ② 浸泡西兰花的同时，将鸡蛋煮熟后取出 1 个蛋黄。
- ③ 将浸泡后的小朵西兰花煮熟，捞出后用料理棒搅成泥。
- ④ 将煮熟的蛋黄和西兰花泥混合，搅拌均匀成泥即可。

7 月龄辅食指南

辅食性状

稍厚带有小颗粒的泥糊状、末状食物：以米、面条、牛肉、菠菜、南瓜为例



生长发育情况对照

● 男宝宝

月龄	身高 (厘米)	体重 (公斤)
7	65.1 ~ 73.2	6.7 ~ 10.2

数据来源：世界卫生组织婴幼儿生长标准值，置信区间 97%

● 女宝宝

月龄	身高 (厘米)	体重 (公斤)
7	62.9 ~ 71.6	6.1 ~ 9.6

数据来源：世界卫生组织婴幼儿生长标准值，置信区间 97%

辅食添加的原则

- 增加进食量，过渡到让辅食单独成为一餐
- 鼓励尝试不同口味和质地的食材
- 蛋黄适应良好可以尝试整蛋

辅食添加的注意事项

- 适应之后，可以混合食材喂养
- 不要轻易放弃某种食材
- 适量喝水，不要影响正常喝奶量

每日辅食总量参考

每天辅食喂养 2 ~ 3 次，喂奶 4 ~ 6 次

奶：600 毫升左右

主食：米粉、米面、薯类等，20 ~ 30 克 (2 ~ 3 勺)

荤菜：肉类、禽类、鱼虾等，25 ~ 30 克 (2.5 ~ 3 勺)

蛋黄：1/2 个 ~ 1 个，可以尝试蛋白

蔬菜：20 ~ 30 克 (2 ~ 3 勺)

水果：20 ~ 30 克 (2 ~ 3 勺)

油盐：均不加

7月龄经典辅食制作方法

西兰花鳕鱼末

食材：西兰花 5 小朵、银鳕鱼 25 克

- 步骤：**
- ① 西兰花在流水下冲洗干净，摘下 5 小朵在清水中浸泡 10 分钟，然后煮熟。
 - ② 将银鳕鱼直接放入蒸锅，水开后蒸 10 分钟，彻底蒸熟。
 - ③ 将煮熟的西兰花小朵用料理棒搅拌泥，蒸熟的银鳕鱼用研磨碗捣碎，二者混合均匀即可。

猪肉豌豆南瓜泥

食材：猪里脊 3 片、豌豆 1 勺、南瓜 2 小片、水约 1 勺

- 步骤：**
- ① 猪肉用流水冲洗干净，切片备用。
 - ② 南瓜去籽后冲洗干净，切薄片，和豌豆、猪肉片一起上锅蒸熟软烂。
 - ③ 蒸熟的 3 种食材加适量水，用料理棒打成混合泥即可。

豌豆鸡蛋末（可加蛋白）

食材：豌豆 1 勺、鸡蛋 1 个、水约 1 勺

- 步骤：**
- ① 豌豆和一个完整的鸡蛋一起放入蒸锅，上汽后，中大火蒸 10 分钟。
 - ② 蒸熟的豌豆放研磨碗，加适量水研磨成泥。
 - ③ 加水或奶，把豌豆碾碎成泥，混合均匀。
 - ④ 豌豆泥和鸡蛋末，混合搅拌均匀即可。

番茄牛肉香菇碎面

食材：宝宝碎面 1 束（约 15 克）、番茄丁 2 勺、牛肉糜 2 勺、新鲜香菇 1/4 个、食用油几滴

- 步骤：**
- ① 新鲜香菇冲洗干净，切小块备用。
 - ② 番茄洗净，划十字刀，开水浸泡去皮后切丁备用。
 - ③ 锅内少许油，倒入番茄丁至彻底软烂出汁，盛出备用。
 - ④ 将牛肉糜和香菇一起蒸煮，加适量水，用料理棒打成泥。
 - ⑤ 水开后倒入碎面，3 分钟后盛出，浇上番茄牛肉香菇浇头即可

青菜莲藕牛肉粥

食材：大米 3 勺、青菜 2 颗、莲藕 2 片、牛肉糜 2 勺

- 步骤：**
- ① 大米提前浸泡，并按 1 份大米 10 份水的比例煮粥。
 - ② 青菜洗净后焯水断生，切碎末备用。
 - ③ 莲藕洗净后削皮，切成碎末备用。
 - ④ 将菜末、莲藕末和牛肉糜放入煮好的粥里，小火继续炖煮 15 分钟即可。

菠菜鸡肉泥

食材：菠菜 3 颗、鸡肉丁 2 勺、水约 1 勺

- 步骤：**
- ① 菠菜在流水下冲洗干净，焯水断生，去除涩味，切末备用。
 - ② 鸡肉切丁后放入蒸锅，水开后蒸 10 分钟，彻底蒸熟。
 - ③ 将菠菜和鸡肉丁加适量水，用料理棒打成混合泥。

青菜炖蛋

食材：小青菜 1/2 颗、鸡蛋 1 个、水适量

- 步骤：**
- ① 小青菜洗净，焯水后切菜末备用。
 - ② 鸡蛋打散成蛋液，加入等量清水。
 - ③ 将菜末放入，搅拌均匀。
 - ④ 蒸锅上汽后放入菜蛋混合液，中大火蒸 10 分钟，关火后继续焖 5 分钟即可。

番茄猪肝粒粒面

食材：番茄丁 2 勺、猪肝 3 片、姜 2 片、粒粒面 3 勺

- 步骤：**
- ① 番茄洗净，划十字刀，开水浸泡去皮后切丁备用。
 - ② 猪肝片洗净后，清水浸泡 15 分钟，再用流水冲洗表面粘液。
 - ③ 将猪肝和姜片上锅蒸 10 分钟，彻底熟透。
 - ④ 取猪肝加适量水，用料理棒打成猪肝泥。
 - ⑤ 粒粒面和番茄丁一起煮熟，然后将猪肝泥倒入锅内，边煮边搅拌，再煮 1 分钟即可。

8月龄辅食指南

辅食性状

小颗粒、碎状的食物：以米、面条、牛肉、菠菜、南瓜为例



生长发育情况对照

● 男宝宝

月龄	身高 (厘米)	体重 (公斤)
8	66.5 ~ 74.7	7.0 ~ 10.5

数据来源：世界卫生组织婴幼儿生长标准值，置信区间 97%

● 女宝宝

月龄	身高 (厘米)	体重 (公斤)
8	64.3 ~ 73.2	6.3 ~ 10.0

数据来源：世界卫生组织婴幼儿生长标准值，置信区间 97%

辅食添加的原则

- 继续丰富主食种类
- 顺应喂养，耐心鼓励，不强迫进食
- 注意色香味，激发食欲，培养饮食喜好

辅食添加的注意事项

- 保证铁含量高的食材摄入，可以不再吃铁强化米粉
- 宝宝没有长牙，也应该锻炼咀嚼功能
- 宝宝进食中偶尔干呕，是正常现象，不用担心

每日辅食总量参考

每天辅食喂养 2 ~ 3 次，喂奶 4 ~ 6 次

奶：600 毫升左右

主食：米粉、米面、薯类等，30 ~ 50 克 (3 ~ 5 勺)

荤菜：肉类、禽类、鱼虾等，30 ~ 50 克 (3 ~ 5 勺)

蛋黄：1 个，可以尝试蛋白

蔬菜：30 ~ 50 克 (3 ~ 5 勺)

水果：30 ~ 50 克 (3 ~ 5 勺)

食用油：5 克 (1/2 勺)

盐：不加

8月龄经典辅食制作方法

南瓜豆腐肉糜粥

食材：南瓜3小片、内酯豆腐3勺、猪肉糜2勺、大米3勺

- 步骤：**
- ① 大米提前浸泡，按1份大米10份水的比例煮粥。
 - ② 南瓜洗净后去皮切丁备用。
 - ③ 豆腐用研磨碗研碎备用。
 - ④ 粥煮好后，将南瓜丁放入锅内继续煮10分钟
 - ⑤ 再把猪肉糜和豆腐倒入锅内，搅拌均匀后继续煮5分钟即可。

奶香小米布丁

食材：配方奶或牛奶50毫升、小米粥3勺、鸡蛋1个

- 步骤：**
- ① 提前熬好小米粥，熬到比较稠的状态。
 - ② 取3勺小米粥和奶混合，然后用料理机打成米浆。
 - ③ 鸡蛋打散后倒入米浆，搅拌均匀后过筛滤去小气泡。
 - ④ 米浆蛋液装小碗内，盖上保鲜膜。
 - ⑤ 小碗冷水放入蒸锅，上汽后小火蒸20分钟，关火后继续焖5分钟即可。

菠菜鱼蓉番茄碎面

食材：番茄丁2勺、巴沙鱼柳1/4片、菠菜3根、低钠面条1束（约15克）

- 步骤：**
- ① 番茄划十字刀，开水浸泡去皮后切丁。
 - ② 鱼柳提前解冻，洗净后切小块备用。
 - ③ 水开后，鱼柳上锅蒸约5分钟，彻底蒸熟，放入研磨碗磨成鱼蓉备用。
 - ④ 菠菜洗净后焯水断生，去涩，切碎备用。
 - ⑤ 水开后，面条剪成小段后入锅，煮2分钟后将番茄丁、鱼蓉和菠菜碎同时倒入锅内，开盖再煮5分钟即可。

西兰花豌豆鸡肉蓉粥

食材：西兰花5小朵、豌豆1勺、鸡肉丁2勺、大米3勺

- 步骤：**
- ① 大米提前浸泡，按1份大米10份水的比例煮粥。
 - ② 西兰花在流水下冲洗片刻后，摘5小朵在清水中浸泡10分钟，煮5分钟，捞出
 - ③ 豌豆、鸡腿肉煮熟，加西蓝花一起放入料理机，加适量水，混合成带有颗粒的泥糊
 - ④ 将混合的西蓝花豌豆鸡肉蓉，倒入煮好的粥里，再次沸腾后煮1分钟即可。

红薯豆腐羹

食材：红薯粒2勺、内酯豆腐1/4盒、生粉1/2勺

- 步骤：**
- ① 红薯去皮后切粒，煮15分钟至彻底软烂。
 - ② 内酯豆腐划成小块后倒入锅内，和红薯粒一起继续煮5分钟。
 - ③ 取适量水将生粉调配成芡汁备用。
 - ④ 边搅拌边将芡汁缓慢倒入锅内使汤汁浓稠

虾仁白菜蛋花碎面

食材：虾仁3粒、大白菜1瓣、鸡蛋1个、低钠面条1束（约15克）

- 步骤：**
- ① 虾仁解冻后切碎备用。
 - ② 大白菜洗净后切丁备用。
 - ③ 鸡蛋敲入碗内，打散成蛋液备用。
 - ④ 水开后，面条剪成小段后入锅，煮2分钟，然后把虾仁碎、白菜丁倒入，再煮3分钟。
 - ⑤ 再次沸腾后将蛋液缓慢倒入，边倒边搅拌，再次沸腾后煮1分钟即可。

芹菜肉末蒸豆腐

食材：猪肉糜2勺、芹菜末1勺、内酯豆腐1/4盒

- 步骤：**
- ① 芹菜洗净后焯水断生，捞出后切末备用。
 - ② 内酯豆腐、猪肉糜和芹菜末一起放入碗内，搅拌混合均匀。
 - ③ 蒸锅上汽后，大火蒸10分钟即可。

9月龄辅食指南

辅食性状

颗粒、碎末、蓉状的辅食：以米、面条、牛肉、菠菜、南瓜为例



生长发育情况对照

● 男宝宝

月龄	身高 (厘米)	体重 (公斤)
9	67.7 ~ 76.2	7.2 ~ 10.9

数据来源：世界卫生组织婴幼儿生长标准值，置信区间 97%

● 女宝宝

月龄	身高 (厘米)	体重 (公斤)
9	65.6 ~ 74.7	6.6 ~ 10.4

数据来源：世界卫生组织婴幼儿生长标准值，置信区间 97%

辅食添加的原则

- 保证辅食的营养密度
- 可以开始添加手指食物
- 取食材原味，不建议放调料

辅食添加的注意事项

- 保证吃够动物性食物
- 如果素菜吃得多，可以适当使用食用油
- 不要喝果汁，包括果汁饮料和鲜榨果汁
- 手指食物应该软烂好捏、方便吞咽，逐渐过渡到稍有嚼劲、适合抓取的食物

每日辅食总量参考

每天辅食喂养 2 ~ 3 次，喂奶 4 ~ 6 次

奶：600 毫升左右

主食：米面、薯类等，30 ~ 50 克 (3 ~ 5 勺)

荤菜：肉类、禽类、鱼虾等，30 ~ 50 克 (3 ~ 5 勺)

蛋黄：1 个，可以尝试蛋白

蔬菜：30 ~ 50 克 (3 ~ 5 勺)

水果：30 ~ 50 克 (3 ~ 5 勺)

食用油：5 ~ 10 克 (不超过 1 勺)

盐：不加

9月龄经典辅食制作方法

牛肉菠菜鸡蛋饼

食材：鸡蛋1个、牛肉糜2勺、菠菜3根、食用油几滴

- 步骤：**
- ① 菠菜洗净，焯水断生，切末备用。
 - ② 鸡蛋打散成蛋液，倒入菠菜末和牛肉糜，搅拌均匀。
 - ③ 不粘锅稍加热后，涂抹少许食用油，然后将混合蛋液倒入锅内平铺开。
 - ④ 中小火煎1分钟后翻面再煎1分钟即可。
 - ⑤ 取出后切成小条，可作为宝宝手指食物。

奶香三文鱼南瓜烩饭

食材：熟的白米饭4勺、南瓜2片、胡萝卜粒1勺、三文鱼2片、番茄1/4个、母乳或配方奶约60毫升

- 步骤：**
- ① 大米提前浸泡备用
 - ② 南瓜、胡萝卜去皮后切丁，三文鱼切小丁备用。
 - ③ 番茄洗净，划十字刀，开水浸泡去皮后切丁备用。
 - ④ 胡萝卜和南瓜放入水中，煮10分钟至软烂捞出备用。
 - ⑤ 将所有食材放入锅内，倒入煮熟的白米饭、奶液，翻炒混合均匀。加盖焖10分钟，收汁盛出即可。

鱼肉鸡蛋豆腐饼

食材：巴沙鱼柳1/4片、鸡蛋1个、内酯豆腐2勺、面粉1/2勺、食用油几滴

- 步骤：**
- ① 巴沙鱼柳解冻后冲洗表面，沥干水分切小段备用。
 - ② 鸡蛋打散成蛋液，把巴沙鱼小段和内酯豆腐倒入，搅拌均匀，再加适量面粉。
 - ③ 不粘锅稍许加热后，刷薄薄一层油，然后将面糊倒入摊开，煎至一面定型后，翻面再煎2分钟。
 - ④ 煎好的鱼肉鸡蛋豆腐饼切成小块，可作为宝宝手指食物。

胡萝卜猪肉末粥

食材：大米3勺、胡萝卜1小段、猪肉糜2勺、洋葱适量

- 步骤：**
- ① 大米提前浸泡，按1份大米10份水的比例煮粥。
 - ② 猪肉洗净，剁成肉糜备用。
 - ③ 胡萝卜和洋葱洗净、去皮后切粒备用。
 - ④ 胡萝卜粒倒入煮好的粥里，搅拌均匀后焖煮5分钟，再把猪肉糜和洋葱粒少量多次撒入，边撒边搅拌，然后煮5分钟即可。

紫薯发糕

食材：低筋面粉5勺（约100克）、紫薯1个（约100克）、无铝泡打粉1克、干酵母2克、水

- 步骤：**
- ① 紫薯洗净、去皮、切片，上锅彻底蒸熟至软烂。
 - ② 蒸熟的紫薯研磨成紫薯泥备用。
 - ③ 干酵母和100毫升40℃温水混合搅拌均匀，静置5分钟，然后再和紫薯泥一起搅拌均匀。
 - ④ 加入面粉和泡打粉，搅拌均匀至面粉无颗粒。
 - ⑤ 将面糊倒入模具中，如果非不粘模具，可以在模具内壁涂抹一层薄薄的食用油或铺设油纸。
 - ⑥ 面糊全部倒入后，尽量抹平表面。
 - ⑦ 蒸锅稍许加热，然后关火，将模具覆盖上保鲜膜放入，根据环境温度发酵30分钟至1小时不等。温度越低发酵的时间越长。
 - ⑧ 面糊发酵至原先2倍高度时，开火将蒸锅上汽，出整齐后再蒸20分钟，关火后焖5分钟即可。

10 月龄辅食指南

辅食性状

颗粒、小块状食物：以米、面条、牛肉、菠菜、南瓜为例



生长发育情况对照

● 男宝宝

月龄	身高 (厘米)	体重 (公斤)
10	69.0 ~ 77.6	7.5 ~ 11.2

数据来源：世界卫生组织婴幼儿生长标准值，置信区间 97%

● 女宝宝

月龄	身高 (厘米)	体重 (公斤)
10	66.8 ~ 76.1	6.8 ~ 10.7

数据来源：世界卫生组织婴幼儿生长标准值，置信区间 97%

辅食添加的原则

- 继续丰富食物种类
- 增加食物稠度、粗糙度
- 保证每天 600 毫升奶量

辅食添加的注意事项

- 身体不适、长牙、食物性状不当等原因，会让
孩子不爱吃饭，要耐心排除
- 注意清洁宝宝口腔，每天早晚刷牙
- 捏食物、扔食物、吐食物，是孩子感受食物的
正常行为，不要禁止

每日辅食总量参考

每天辅食喂养 3 次，喂奶 3 ~ 4 次

奶：600 毫升左右

主食：米面、薯类等，50 ~ 75 克 (5 ~ 7.5 勺)

荤菜：肉类、禽类、鱼虾等，50 克 (5 勺)

鸡蛋：1 个

蔬菜：50 ~ 100 克 (5 ~ 10 勺)

水果：50 ~ 100 克 (5 ~ 10 勺)

食用油：5 ~ 10 克 (不超过 1 勺)

盐：不加

10月龄经典辅食制作方法

番茄冬瓜虾仁烩面

食材：低钠面1束（约15克）、番茄1/2个、冬瓜2片、虾仁3粒

步骤：

- ① 番茄、冬瓜去皮后切丁，虾仁彻底解冻后切丁。
- ② 将番茄丁、冬瓜丁和虾仁丁一起放入锅内，小火焖煮15分钟然后，将汤盛出装碗。
- ③ 另烧一锅水，水开后将面条放入，沸腾后加一小碗凉水，再次沸腾后即可捞出面条。
- ④ 将煮好的面条盛入装有汤汁菜料的碗里。

包菜牛肉卷

食材：卷心菜1片、牛肉糜2勺、胡萝卜粒1/2勺、青椒粒1/2勺、蛋清1/2个

步骤：

- ① 卷心菜整片焯水断生，捞出后一切二，取出中间口感较硬的部分。
- ② 将牛肉糜、胡萝卜粒、青椒粒和蛋清混合后，顺着同一个方向搅拌成混合馅料。
- ③ 将馅料放在卷心菜一边，卷成圆筒状。
- ④ 蒸锅水开后，蒸5分钟即可。
- ⑤ 给宝宝食用时，可剪成小段。

莲藕猪肉小饼

食材：莲藕粒1勺、猪肉糜2勺、芹菜茎1根、蛋清1/2个

步骤：

- ① 莲藕冲洗干净后去皮切粒备用。
- ② 芹菜茎洗净后切小段备用。
- ③ 将猪肉糜、莲藕粒、芹菜茎和蛋清一起放入料理机搅拌混合均匀。
- ④ 蒸锅烧水的同时，将混合后的菜肉泥舀取一小勺放入盘子里。待水开后，大火蒸15分钟即可。

番茄彩椒生菜鸡蛋色拉

食材：番茄1个、彩椒1/4个、球生菜3片、鸡蛋1个。

步骤：

- ① 番茄洗净，去皮后切丁。
- ② 彩椒表面洗净后切丁，焯水断生备用。
- ③ 球生菜洗净后切成小片，焯水断生后备用。
- ④ 鸡蛋冷水下锅，水沸腾后再煮7分钟，捞出后放凉水片刻，剥壳后切成小粒。
- ⑤ 将所有食材放入碗内混合即可。

番茄海鲜菇虾仁意面

食材：小圆管或蝴蝶状意大利面3勺、番茄1个、海鲜菇3根、虾仁5粒、食用油几滴

步骤：

- ① 提前浸泡意大利面1小时，然后捞出放入锅内，水煮开后继续煮10分钟。
- ② 番茄洗净去皮后切丁，海鲜菇、虾仁洗净后切丁。
- ③ 不粘锅稍加热后，加少许食用油，番茄倒入锅内煸炒至出汁水。
- ④ 海鲜菇和虾仁一起放入锅内，小火翻炒大约5分钟至食材彻底熟透，期间可加适量热水可帮助海鲜菇更快炒软。
- ⑤ 煮好的意面捞出放在碗里，然后将炒好的番茄、海鲜菇和虾仁盛入碗内，搅拌均匀即可。

11 月龄辅食指南

辅食性状

块状及手指食物：以米、面条、牛肉、菠菜、南瓜为例



生长发育情况对照

● 男宝宝

月龄	身高 (厘米)	体重 (公斤)
11	70.2 ~ 78.9	7.7 ~ 11.5

数据来源：世界卫生组织婴幼儿生长标准值，置信区间 97%

● 女宝宝

月龄	身高 (厘米)	体重 (公斤)
11	68.0 ~ 77.5	7.0 ~ 11.0

数据来源：世界卫生组织婴幼儿生长标准值，置信区间 97%

辅食添加的原则

- 保证食材搭配均衡
- 保证主食的总量和能量密度
- 继续提供手指食物，鼓励自主进食

辅食添加的注意事项

- 养成良好的进食习惯，吃饭要专注
- 定期监测宝宝的生长发育情况
- 学会阅读营养标签、配料表

每日辅食总量参考

每天辅食喂养 3 次，加餐 1 次，喂奶 3 ~ 4 次

奶：600 毫升左右

主食：米面、薯类等，50 ~ 75 克 (5 ~ 7.5 勺)

荤菜：肉类、禽类、鱼虾等，50 克 (5 勺)

鸡蛋：1 个

蔬菜：50 ~ 100 克 (5 ~ 10 勺)

水果：50 ~ 100 克 (5 ~ 10 勺)

食用油：5 ~ 10 克 (不超过 1 勺)

盐：不加

11 月龄经典辅食制作方法

秋葵鸡丁软饭

食材：大米 4 勺、秋葵 2 根、鸡肉丁 3 勺、食用油少许

步骤：

- ① 将大米和水按 1:1.5 的比例煮成米饭。
- ② 秋葵切丁，焯水断生。
- ③ 鸡腿肉切丁，煸炒至表面略带金黄色。
- ④ 将秋葵丁和鸡肉丁盖在米饭上，放入蒸锅上蒸 10 分钟即可。

青菜豆腐羹

食材：青菜 1 颗、内酯豆腐 1/4 盒、生粉 1/2 勺

步骤：

- ① 青菜洗净焯水断生，捞出后切末备用。
- ② 生粉和适量水混合成勾芡汁备用。
- ③ 汤锅水开后，将内酯豆腐划成小块倒入锅内，再次沸腾后将菜末倒入锅内，煮 2 分钟左右，把勾芡汁缓慢倒入，边倒边搅拌，至汤汁浓稠即可。

冬瓜白菜肉圆汤

食材：冬瓜 50 克、大白菜 1 瓣、猪肉糜 50 克、蛋清 1 个

步骤：

- ① 冬瓜去皮切片，大白菜洗净后切丝备用。
- ② 将蛋清和猪肉糜混合，然后沿着一个方向搅拌上劲。
- ③ 烧一锅水，水开后切小火，挖一小勺肉糜，搓成圆形后放入水中，煮 5 分钟左右。
- ④ 把冬瓜片和白菜丝放入煮好的肉丸汤里，继续煮 5 分钟即可。

番茄牛肉饭团

食材：大米 4 勺、番茄 1 个、牛肉糜 3 勺、食用油少许

步骤：

- ① 大米和水按 1:1.2 的比例煮成米饭。
- ② 牛肉剁成肉糜，番茄洗净去皮后切丁放置备用。
- ③ 不粘锅稍加热后，加少许食用油，先煸炒番茄丁至出汁水，然后将牛肉糜倒入翻炒均匀后盛出。
- ④ 取适量米饭和番茄牛肉捏成小饭团即可。

番茄巴沙鱼白菜细面

食材：低钠面条 2 束（约 25 克）、番茄 1 个、巴沙鱼柳 1/4 片、大白菜 1 片、食用油少许

步骤：

- ① 番茄洗净、去皮，切丁备用。
- ② 大白菜洗净，切丝备用。
- ③ 巴沙鱼柳解冻，洗净后小块备用。
- ④ 水开后，倒入面条，煮 3 分钟后捞出放入盛有清水的碗内。
- ⑤ 不粘锅稍加热后，加少量食用油，然后将番茄丁倒入煸炒至出汁水，再将鱼柳和白菜倒入一起翻炒 3 分钟。
- ⑥ 将炒好的浇头置于面上即可。

12 ~ 18 月龄辅食指南

辅食性状

剪碎的块状食物，水果片、大块的蔬菜：以米、面条、牛肉、菠菜、南瓜为例



生长发育情况对照

● 男宝宝

月龄	身高 (厘米)	体重 (公斤)
12	71.3 ~ 80.2	7.8 ~ 11.8
13	72.4 ~ 81.5	8.0 ~ 12.1
14	73.4 ~ 82.7	8.2 ~ 12.4
15	74.4 ~ 83.9	8.4 ~ 12.7
16	75.4 ~ 85.1	8.5 ~ 12.9
17	76.3 ~ 86.2	8.7 ~ 13.2
18	77.2 ~ 87.3	8.9 ~ 13.5

数据来源：世界卫生组织婴幼儿生长标准值，置信区间 97%

● 女宝宝

月龄	身高 (厘米)	体重 (公斤)
12	69.2 ~ 78.9	7.1 ~ 11.3
13	70.3 ~ 80.2	7.3 ~ 11.6
14	71.3 ~ 81.4	7.5 ~ 11.9
15	72.4 ~ 82.7	7.7 ~ 12.2
16	73.3 ~ 83.9	7.8 ~ 12.5
17	74.3 ~ 85.0	8.0 ~ 12.7
18	75.2 ~ 86.2	8.2 ~ 13.0

数据来源：世界卫生组织婴幼儿生长标准值，置信区间 97%

辅食添加的原则

- 与家人共同进餐，可以吃大人的清淡食物
- 让孩子学习用勺子吃饭
- 母乳或配方奶为主，但可以丰富奶和奶制品形式

辅食添加的注意事项

- 宝宝食物可适当调味，不超过 1.5 克
- 饮食整体应保持清淡，少油少盐少糖
- 避免容易导致呛咳、卡喉的食物

每日辅食总量参考

每天正餐 3 次，加餐 2 次，喂奶 3 次

奶：500 毫升左右

主食：米面、杂粮、薯类等，50 ~ 100 克 (5 ~ 10 勺)

荤菜：肉类、禽类、鱼虾等，50 ~ 75 克 (5 ~ 7.5 勺)

鸡蛋：1 个

蔬菜：50 ~ 150 克 (5 ~ 15 勺)

食用油：5 ~ 15 克

水果：50 ~ 150 克 (5 ~ 15 勺)

含碘盐：0 ~ 1.5 克

12 ~ 18 月龄经典辅食制作方法

花生酱拌茼蒿

食材：茼蒿 1 把（约 100 克）、花生酱 2 勺、水适量

步骤：

- ① 茼蒿洗净后切小段，焯水断生，在水里加几滴食用油可使茼蒿颜色碧绿鲜艳。
- ② 花生酱和适量水稀释成稀薄的花生酱。
- ③ 茼蒿捞出沥去水分，把稀释后的花生酱和茼蒿搅拌均匀即可。

二米软饭

食材：大米、小米

步骤：

- ① 将大米和小米按 3:1 比例搭配淘洗。
- ② 将淘洗后的二米按 1:1.25 比例加水煮饭。

茭白肉丁鸡毛菜面

食材：挂面 2 束（约 25 克）、茭白丁 2 勺、猪里脊 1 小块（约 25 克）、鸡毛菜 5 根、生姜 2 片、盐少许

步骤：

- ① 猪里脊切丁，和姜片一起上锅蒸 15 分钟。
- ② 鸡毛菜洗净后焯水断生，切成小段备用。
- ③ 茭白切丁焯水断生，捞出后备用。
- ④ 将挂面掰成小段，下锅煮熟后捞出，盛入装有清水的碗中。
- ⑤ 将猪肉丁、鸡毛菜和茭白丁放入碗内，撒上少许食盐即可。

鸡蛋番茄黄瓜三明治

食材：切片面包 2 片、鸡蛋 1 个、番茄丁 1 勺、黄瓜丁 1 勺、食用油少许

步骤：

- ① 煎荷包蛋，小火两面各煎 2 分钟，然后加盖焖 5 分钟。
- ② 番茄去皮后取较硬的部分切丁，黄瓜洗净、去皮、切丁。
- ③ 切片面包切除四周的硬边。
- ④ 依次摆放 1 片切片面包，黄瓜丁、番茄丁、荷包蛋，再盖上 1 片面包。
- ⑤ 压紧实后，沿斜角切开即可。

杏鲍菇三文鱼蛋炒饭

食材：熟米饭 1/3 碗、杏鲍菇 1 个、三文鱼 3 片、鸡蛋 1 个、食用油少许、盐少许（可选）

步骤：

- ① 杏鲍菇洗净后切丁备用，三文鱼切丁备用。
- ② 鸡蛋打散成蛋液备用。
- ③ 热锅冷油将蛋液倒入，定型炒熟后盛出。
- ④ 热锅内再加少量食用油，倒入杏鲍菇和三文鱼粒煸炒，至三文鱼表面变成白色后盛出。
- ⑤ 熟米饭倒入锅内翻炒至米粒散开，然后将炒好的炒蛋、杏鲍菇和三文鱼粒倒入翻炒均匀后，撒上少许食盐（也可不放盐）即可。

18~24月龄辅食指南

辅食性状

剪碎的块状食物，水果片、大块的蔬菜：以米、面条、牛肉、菠菜、南瓜为例



生长发育情况对照

● 男宝宝

月龄	身高 (厘米)	体重 (公斤)
19	78.1 ~ 88.4	9.0 ~ 13.7
20	78.9 ~ 89.5	9.2 ~ 14.0
21	79.7 ~ 90.5	9.3 ~ 14.3
22	80.5 ~ 91.6	9.5 ~ 14.5
23	81.3 ~ 92.6	9.7 ~ 14.8
24	82.1 ~ 93.6	9.8 ~ 15.1

数据来源：世界卫生组织婴幼儿生长标准值，置信区间 97%

● 女宝宝

月龄	身高 (厘米)	体重 (公斤)
19	76.2 ~ 87.3	8.3 ~ 13.3
20	77.0 ~ 88.4	8.5 ~ 13.5
21	77.9 ~ 89.4	8.7 ~ 13.8
22	78.7 ~ 90.5	8.8 ~ 14.1
23	79.6 ~ 91.5	9.0 ~ 14.3
24	80.3 ~ 92.5	9.2 ~ 14.6

数据来源：世界卫生组织婴幼儿生长标准值，置信区间 97%

辅食添加的原则

- 继续练习用小勺吃饭
- 停止使用奶瓶，用杯子喝水喝奶
- 培养良好的饮食习惯

辅食添加的注意事项

- 不要盲目吃营养补剂
- 搭配食材，丰富营养
- 少吃零食，少喝含糖饮料

每日辅食总量参考

每天正餐 3 次，加餐 2 次，喂奶 3 次

奶：500 毫升左右

主食：米面、杂粮、薯类等，50 ~ 100 克 (5 ~ 10 勺)

荤菜：肉类、禽类、鱼虾等，50 ~ 75 克 (5 ~ 7.5 勺)

鸡蛋：1 个

蔬菜：50 ~ 150 克 (5 ~ 15 勺)

水果：50 ~ 150 克 (5 ~ 15 勺)

食用油：5 ~ 15 克

含碘盐：0 ~ 1.5 克

18 ~ 24 月龄经典辅食制作方法

清蒸鲈鱼

食材： 鲈鱼 1 段、姜丝葱丝适量、蒸鱼豉油 1 勺

步骤：

- ① 鲈鱼去内脏洗净后沥水，切一段备用
- ② 生姜小葱分别切丝，盖于鲈鱼表面。
- ③ 蒸锅上汽后，将鲈鱼放入，大火蒸 8 分钟。
- ④ 取出后，浇上蒸鱼豉油即可。

芦笋炒牛柳丁

食材： 芦笋嫩头 10 根、牛里脊肉 1 小块（约 25 克）、食用油少许、酱油和糖少许（可选）

步骤：

- ① 芦笋嫩头洗净后切段，焯水断生。
- ② 牛里脊切丁，入锅煸炒至颜色变白。
- ③ 把焯过水的芦笋倒入锅内和牛柳丁一同翻炒，加入适量盐、酱油和糖翻炒均匀后即可。

荷兰豆炒虾仁

食材： 荷兰豆 1 把（约 50 克）、虾仁 10 粒、大蒜 1 瓣、食用油少许、食盐少许

步骤：

- ① 荷兰豆清洗后切小片，焯水断生后捞出。
- ② 虾仁切粒，大蒜剁成蒜末备用。
- ③ 蒜末下锅翻炒爆香，再将虾仁粒和荷兰豆一起放入翻炒。
- ④ 出锅前撒上少许食盐调味即可。

玉米青豆炒虾仁

食材： 虾仁 10 粒、玉米粒 1 勺、青豆 1 勺、食用油少许、盐少许（可选）

步骤：

- ① 将虾仁彻底解冻，切丁备用。
- ② 玉米粒和青豆粒煮熟后捞出备用。
- ③ 虾仁中小火煸炒 1 分钟至变色，再倒入玉米粒和青豆粒一起翻炒。
- ④ 出锅前加适量食盐调味即可。

香煎巴沙鱼

食材： 巴沙鱼柳 1 片、柠檬 1/4 个、芦笋 2 根、盐少许、食用油少许

步骤：

- ① 巴沙鱼柳解冻后，吸干表面水分。
- ② 芦笋洗净后去除口感较老的根部，切小段焯水断生。
- ③ 不粘锅稍加热后，涂抹薄薄的一层油，同时放入巴沙鱼柳和芦笋段。
- ④ 将鱼柳两面各煎 2 分钟至内部全熟。
- ⑤ 挤几滴柠檬汁在鱼肉上，然后撒上少许食盐调味，再煎 1 分钟即可。

6月龄辅食餐单 Part1

第1天

07:00 / 10:00 母乳 / 配方奶
 12:00 铁强化米粉
 15:00 母乳 / 配方奶
 18:00 无
 21:00 / 夜间 母乳 / 配方奶

备注

第2天

07:00 / 10:00 母乳 / 配方奶
 12:00 铁强化米粉
 15:00 母乳 / 配方奶
 18:00 无
 21:00 / 夜间 母乳 / 配方奶

备注

第3天

07:00 / 10:00 母乳 / 配方奶
 12:00 铁强化米粉
 15:00 母乳 / 配方奶
 18:00 无
 21:00 / 夜间 母乳 / 配方奶

备注

第4天

07:00 / 10:00 母乳 / 配方奶
 12:00 铁强化米粉 + 蛋黄泥
 15:00 母乳 / 配方奶
 18:00 铁强化米粉
 21:00 / 夜间 母乳 / 配方奶

备注

第5天

07:00 / 10:00 母乳 / 配方奶
 12:00 铁强化米粉 + 蛋黄泥
 15:00 母乳 / 配方奶
 18:00 铁强化米粉
 21:00 / 夜间 母乳 / 配方奶

备注

第6天

07:00 / 10:00 母乳 / 配方奶
 12:00 铁强化米粉 + 蛋黄泥
 15:00 母乳 / 配方奶
 18:00 铁强化米粉
 21:00 / 夜间 母乳 / 配方奶

备注

第7天

07:00 / 10:00 母乳 / 配方奶
 12:00 铁强化米粉 + 土豆泥
 15:00 母乳 / 配方奶
 18:00 铁强化米粉 + 蛋黄泥
 21:00 / 夜间 母乳 / 配方奶

备注

第8天

07:00 / 10:00 母乳 / 配方奶
 12:00 铁强化米粉 + 土豆泥
 15:00 母乳 / 配方奶
 18:00 铁强化米粉 + 蛋黄泥
 21:00 / 夜间 母乳 / 配方奶

备注

第9天

07:00 / 10:00	母乳 / 配方奶
12:00	铁强化米粉 + 土豆泥
15:00	母乳 / 配方奶
18:00	铁强化米粉 + 蛋黄泥
21:00 / 夜间	母乳 / 配方奶

备注

第10天

07:00 / 10:00	母乳 / 配方奶
12:00	铁强化米粉 + 猪肉土豆泥
15:00	母乳 / 配方奶
18:00	铁强化米粉
21:00 / 夜间	母乳 / 配方奶

备注

第11天

07:00 / 10:00	母乳 / 配方奶
12:00	铁强化米粉 + 猪肉土豆泥
15:00	母乳 / 配方奶
18:00	铁强化米粉
21:00 / 夜间	母乳 / 配方奶

备注

第12天

07:00 / 10:00	母乳 / 配方奶
12:00	铁强化米粉 + 猪肉土豆泥
15:00	母乳 / 配方奶
18:00	铁强化米粉
21:00 / 夜间	母乳 / 配方奶

备注

第13天

07:00 / 10:00	母乳 / 配方奶
12:00	铁强化米粉 + 豌豆泥
15:00	母乳 / 配方奶
18:00	铁强化米粉 + 蛋黄泥
21:00 / 夜间	母乳 / 配方奶

备注

第14天

07:00 / 10:00	母乳 / 配方奶
12:00	铁强化米粉 + 豌豆泥
15:00	母乳 / 配方奶
18:00	铁强化米粉 + 蛋黄泥
21:00 / 夜间	母乳 / 配方奶

备注

第15天

07:00 / 10:00	母乳 / 配方奶
12:00	铁强化米粉 + 豌豆泥
15:00	母乳 / 配方奶
18:00	铁强化米粉 + 蛋黄泥
21:00 / 夜间	母乳 / 配方奶

备注

注：本月龄餐单仅供参考，家长可根据辅食添加原则自行调整，也不需要严格遵照时间点喂宝宝，但两餐的间隔时间可供参考。

6月龄辅食餐单 Part2

第16天

07:00 / 10:00 母乳 / 配方奶
 12:00 铁强化米粉 + 胡萝卜泥
 15:00 母乳 / 配方奶
 18:00 铁强化米粉 + 猪肉土豆泥
 21:00 / 夜间 母乳 / 配方奶

备注

第17天

07:00 / 10:00 母乳 / 配方奶
 12:00 铁强化米粉 + 胡萝卜泥
 15:00 母乳 / 配方奶
 18:00 铁强化米粉 + 猪肉土豆泥
 21:00 / 夜间 母乳 / 配方奶

备注

第18天

07:00 / 10:00 母乳 / 配方奶
 12:00 铁强化米粉 + 胡萝卜泥
 15:00 母乳 / 配方奶
 18:00 铁强化米粉 + 猪肉土豆泥
 21:00 / 夜间 母乳 / 配方奶

备注

第19天

07:00 / 10:00 母乳 / 配方奶
 12:00 铁强化米粉 + 西兰花泥
 15:00 母乳 / 配方奶
 18:00 铁强化米粉 + 猪肉胡萝卜泥
 21:00 / 夜间 母乳 / 配方奶

备注

第20天

07:00 / 10:00 母乳 / 配方奶
 12:00 铁强化米粉 + 西兰花泥
 15:00 母乳 / 配方奶
 18:00 铁强化米粉 + 猪肉胡萝卜泥
 21:00 / 夜间 母乳 / 配方奶

备注

第21天

07:00 / 10:00 母乳 / 配方奶
 12:00 铁强化米粉 + 西兰花泥
 15:00 母乳 / 配方奶
 18:00 铁强化米粉 + 猪肉胡萝卜泥
 21:00 / 夜间 母乳 / 配方奶

备注

第22天

07:00 / 10:00 母乳 / 配方奶
 12:00 铁强化米粉 + 猪肉南瓜泥
 15:00 母乳 / 配方奶
 18:00 铁强化米粉 + 西兰花蛋黄泥
 21:00 / 夜间 母乳 / 配方奶

备注

第23天

07:00 / 10:00 母乳 / 配方奶
 12:00 铁强化米粉 + 猪肉南瓜泥
 15:00 母乳 / 配方奶
 18:00 铁强化米粉 + 土豆蛋黄泥
 21:00 / 夜间 母乳 / 配方奶

备注

第24天

07:00 / 10:00	母乳 / 配方奶
12:00	铁强化米粉 + 猪肉南瓜泥
15:00	母乳 / 配方奶
18:00	铁强化米粉 + 土豆蛋黄泥
21:00 / 夜间	母乳 / 配方奶

备注

第25天

07:00 / 10:00	母乳 / 配方奶
12:00	铁强化米粉 + 猪肝泥
15:00	母乳 / 配方奶
18:00	铁强化米粉 + 西蓝花土豆泥
21:00 / 夜间	母乳 / 配方奶

备注

第26天

07:00 / 10:00	母乳 / 配方奶
12:00	铁强化米粉 + 猪肝泥
15:00	母乳 / 配方奶
18:00	铁强化米粉 + 西蓝花土豆泥
21:00 / 夜间	母乳 / 配方奶

备注

第27天

07:00 / 10:00	母乳 / 配方奶
12:00	铁强化米粉 + 猪肝泥
15:00	母乳 / 配方奶
18:00	铁强化米粉 + 西蓝花蛋黄泥
21:00 / 夜间	母乳 / 配方奶

备注

第28天

07:00 / 10:00	母乳 / 配方奶
12:00	铁强化米粉 + 猪肉山药泥
15:00	母乳 / 配方奶
18:00	铁强化米粉 + 豌豆蛋黄泥
21:00 / 夜间	母乳 / 配方奶

备注

第29天

07:00 / 10:00	母乳 / 配方奶
12:00	铁强化米粉 + 猪肉山药泥
15:00	母乳 / 配方奶
18:00	铁强化米粉 + 西蓝花蛋黄泥
21:00 / 夜间	母乳 / 配方奶

备注

第30天

07:00 / 10:00	母乳 / 配方奶
12:00	铁强化米粉 + 猪肉山药泥
15:00	母乳 / 配方奶
18:00	铁强化米粉 + 胡萝卜蛋黄泥
21:00 / 夜间	母乳 / 配方奶

备注

注：本月龄餐单仅供参考，家长可根据辅食添加原则自行调整，也不需要严格遵照时间点喂宝宝，但两餐的间隔时间可供参考。

7月龄辅食餐单 Part1

第1天

07:00 / 10:00 母乳 / 配方奶
 12:00 铁强化米粉 + 豌豆鸡蛋末
 15:00 土豆泥 + 母乳 / 配方奶
 18:00 铁强化米粉 + 猪肉胡萝卜泥
 21:00 / 夜间 母乳 / 配方奶

备注

第2天

07:00 / 10:00 母乳 / 配方奶
 12:00 铁强化米粉 + 土豆鸡蛋末
 15:00 土豆泥 + 母乳 / 配方奶
 18:00 铁强化米粉 + 猪肝泥
 21:00 / 夜间 母乳 / 配方奶

备注

第3天

07:00 / 10:00 母乳 / 配方奶
 12:00 铁强化米粉 + 豌豆鸡蛋末
 15:00 土豆泥 + 母乳 / 配方奶
 18:00 铁强化米粉 + 猪肉南瓜泥
 21:00 / 夜间 母乳 / 配方奶

备注

第4天

07:00 / 10:00 母乳 / 配方奶
 12:00 铁强化米粉 + 猪肉豌豆南瓜泥
 15:00 苹果泥 + 母乳 / 配方奶
 18:00 铁强化米粉 + 土豆鸡蛋末
 21:00 / 夜间 母乳 / 配方奶

备注

第5天

07:00 / 10:00 母乳 / 配方奶
 12:00 铁强化米粉 + 猪肉南瓜泥
 15:00 苹果泥 + 母乳 / 配方奶
 18:00 铁强化米粉 + 豌豆鸡蛋末
 21:00 / 夜间 母乳 / 配方奶

备注

第6天

07:00 / 10:00 母乳 / 配方奶
 12:00 铁强化米粉 + 猪肉豌豆南瓜泥
 15:00 苹果泥 + 母乳 / 配方奶
 18:00 铁强化米粉 + 土豆鸡蛋末
 21:00 / 夜间 母乳 / 配方奶

备注

第7天

07:00 / 10:00 母乳 / 配方奶
 12:00 铁强化米粉 + 鸡肝泥
 15:00 土豆泥 + 母乳 / 配方奶
 18:00 铁强化米粉 + 胡萝卜豌豆鸡蛋末
 21:00 / 夜间 母乳 / 配方奶

备注

第8天

07:00 / 10:00 母乳 / 配方奶
 12:00 铁强化米粉 + 鸡肝泥
 15:00 土豆泥 + 母乳 / 配方奶
 18:00 铁强化米粉 + 山药猪肉鸡蛋末
 21:00 / 夜间 母乳 / 配方奶

备注

第9天

07:00 / 10:00	母乳 / 配方奶
12:00	铁强化米粉 + 西蓝花鳕鱼末
15:00	苹果泥 + 母乳 / 配方奶
18:00	铁强化米粉 + 猪肉土豆蛋黄泥
21:00 / 夜间	母乳 / 配方奶

备注

第10天

07:00 / 10:00	母乳 / 配方奶
12:00	铁强化米粉 + 西蓝花鳕鱼末 + 炖蛋
15:00	红薯泥 + 母乳 / 配方奶
18:00	铁强化米粉 + 猪肝泥
21:00 / 夜间	母乳 / 配方奶

备注

第11天

07:00 / 10:00	母乳 / 配方奶
12:00	铁强化米粉 + 青菜炖蛋
15:00	红薯苹果泥 + 母乳 / 配方奶
18:00	铁强化米粉 + 西蓝花鳕鱼末
21:00 / 夜间	母乳 / 配方奶

备注

第12天

07:00 / 10:00	母乳 / 配方奶
12:00	铁强化米粉 + 青菜炖蛋
15:00	红薯苹果泥 + 母乳 / 配方奶
18:00	铁强化米粉 + 猪肉胡萝卜泥
21:00 / 夜间	母乳 / 配方奶

备注

第13天

07:00 / 10:00	母乳 / 配方奶
12:00	铁强化米粉 + 菠菜猪肉土豆泥
15:00	南瓜苹果泥 + 母乳 / 配方奶
18:00	铁强化米粉 + 鸡肝泥 + 炖蛋
21:00 / 夜间	母乳 / 配方奶

备注

第14天

07:00 / 10:00	母乳 / 配方奶
12:00	铁强化米粉 + 菠菜猪肉山药泥
15:00	香蕉泥 + 母乳 / 配方奶
18:00	铁强化米粉 + 西蓝花鳕鱼末 + 炖蛋
21:00 / 夜间	母乳 / 配方奶

备注

第15天

07:00 / 10:00	母乳 / 配方奶
12:00	铁强化米粉 + 菠菜猪肉南瓜泥
15:00	香蕉泥 + 母乳 / 配方奶
18:00	铁强化米粉 + 猪肝泥 + 炖蛋
21:00 / 夜间	母乳 / 配方奶

备注

注：本月龄餐单仅供参考，家长可根据辅食添加原则自行调整，也不需要严格遵照时间点喂宝宝，但两餐的间隔时间可供参考。

7月龄辅食餐单 Part2

第16天

07:00 / 10:00 母乳 / 配方奶
 12:00 铁强化米粉 + 菠菜鸡肉泥
 15:00 苹果泥 + 母乳 / 配方奶
 18:00 铁强化米粉 + 西蓝花鳕鱼末 + 炖蛋
 21:00 / 夜间 母乳 / 配方奶

备注

第17天

07:00 / 10:00 母乳 / 配方奶
 12:00 铁强化米粉 + 菠菜鸡肉泥
 15:00 香蕉泥 + 母乳 / 配方奶
 18:00 铁强化米粉 + 猪肝泥 + 炖蛋
 21:00 / 夜间 母乳 / 配方奶

备注

第18天

07:00 / 10:00 母乳 / 配方奶
 12:00 铁强化米粉 + 菠菜牛肉泥
 15:00 苹果香蕉泥 + 母乳 / 配方奶
 18:00 铁强化米粉 + 西蓝花鸡蛋土豆泥
 21:00 / 夜间 母乳 / 配方奶

备注

第19天

07:00 / 10:00 母乳 / 配方奶
 12:00 青菜莲藕牛肉粥
 15:00 炖蛋 + 母乳 / 配方奶
 18:00 铁强化米粉 + 西蓝花鸡肝泥
 21:00 / 夜间 母乳 / 配方奶

备注

第20天

07:00 / 10:00 母乳 / 配方奶
 12:00 青菜莲藕牛肉粥
 15:00 炖蛋 + 母乳 / 配方奶
 18:00 铁强化米粉 + 菠菜猪肉山药泥
 21:00 / 夜间 母乳 / 配方奶

备注

第21天

07:00 / 10:00 母乳 / 配方奶
 12:00 青菜莲藕牛肉粥
 15:00 南瓜苹果泥 + 母乳 / 配方奶
 18:00 铁强化米粉 + 青菜炖蛋
 21:00 / 夜间 母乳 / 配方奶

备注

第22天

07:00 / 10:00 母乳 / 配方奶
 12:00 番茄猪肝粒粒面
 15:00 蛋黄泥 + 母乳 / 配方奶
 18:00 铁强化米粉 + 西蓝花鳕鱼末
 21:00 / 夜间 母乳 / 配方奶

备注

第23天

07:00 / 10:00 母乳 / 配方奶
 12:00 番茄猪肝粒粒面
 15:00 苹果南瓜泥 + 母乳 / 配方奶
 18:00 铁强化米粉 + 青菜炖蛋
 21:00 / 夜间 母乳 / 配方奶

备注

第24天

07:00 / 10:00	母乳 / 配方奶
12:00	铁强化米粉 + 西蓝花鳕鱼末
15:00	苹果泥 + 母乳 / 配方奶
18:00	番茄猪肝粒粒面 + 炖蛋
21:00 / 夜间	母乳 / 配方奶

备注

第25天

07:00 / 10:00	母乳 / 配方奶
12:00	番茄牛肉香菇碎面
15:00	苹果泥 + 母乳 / 配方奶
18:00	铁强化米粉 + 西蓝花胡萝卜炖蛋
21:00 / 夜间	母乳 / 配方奶

备注

第26天

07:00 / 10:00	母乳 / 配方奶
12:00	香菇青菜牛肉粥
15:00	无糖小米饼 + 母乳 / 配方奶
18:00	铁强化米粉 + 土豆西蓝花鸡蛋末
21:00 / 夜间	母乳 / 配方奶

备注

第27天

07:00 / 10:00	母乳 / 配方奶
12:00	香菇青菜牛肉粥
15:00	火龙果泥 + 母乳 / 配方奶
18:00	铁强化米粉 + 西蓝花胡萝卜炖蛋
21:00 / 夜间	母乳 / 配方奶

备注

第28天

07:00 / 10:00	母乳 / 配方奶
12:00	番茄猪肉粒粒面
15:00	火龙果泥 + 母乳 / 配方奶
18:00	铁强化米粉 + 土豆青菜鸡蛋末
21:00 / 夜间	母乳 / 配方奶

备注

第29天

07:00 / 10:00	母乳 / 配方奶
12:00	铁强化米粉 + 猪肉糜炖蛋
15:00	苹果泥 + 母乳 / 配方奶
18:00	香菇白菜猪肝粥
21:00 / 夜间	母乳 / 配方奶

备注

第30天

07:00 / 10:00	母乳 / 配方奶
12:00	铁强化米粉 + 西蓝花鸡蛋末
15:00	草莓泥 + 母乳 / 配方奶
18:00	牛肉番茄青菜粥
21:00 / 夜间	母乳 / 配方奶

备注

注：本月龄餐单仅供参考，家长可根据辅食添加原则自行调整，也不需要严格遵照时间点喂宝宝，但两餐的间隔时间可供参考。

8月龄辅食餐单

第1天

07:00 母乳 / 配方奶
 10:00 母乳 / 配方奶
 12:00 南瓜豆腐肉糜粥
 15:00 草莓泥 + 母乳 / 配方奶
 18:00 番茄猪肝粒粒面 + 炖蛋
 21:00 / 夜间 母乳 / 配方奶

备注

第2天

07:00 母乳 / 配方奶
 10:00 母乳 / 配方奶
 12:00 青菜莲藕牛肉粥
 15:00 无糖小米饼 + 母乳 / 配方奶
 18:00 红薯豆腐羹 + 炖蛋
 21:00 / 夜间 母乳 / 配方奶

备注

第3天

07:00 母乳 / 配方奶
 10:00 母乳 / 配方奶
 12:00 番茄蛋花粒粒面
 15:00 苹果蓉 + 母乳 / 配方奶
 18:00 南瓜豆腐肉末粥
 21:00 / 夜间 母乳 / 配方奶

备注

第4天

07:00 母乳 / 配方奶
 10:00 母乳 / 配方奶
 12:00 菠菜番茄鱼蓉碎面
 15:00 火龙果泥 + 母乳 / 配方奶
 18:00 香菇青菜牛肉蛋花粥
 21:00 / 夜间 母乳 / 配方奶

备注

第5天

07:00 母乳 / 配方奶
 10:00 母乳 / 配方奶
 12:00 菠菜番茄鱼蓉碎面
 15:00 草莓粒 + 母乳 / 配方奶
 18:00 青菜莲藕牛肉粥
 21:00 / 夜间 母乳 / 配方奶

备注

第6天

07:00 母乳 / 配方奶
 10:00 母乳 / 配方奶
 12:00 青菜猪肉蛋花粥
 15:00 香蕉条 + 母乳 / 配方奶
 18:00 菠菜番茄鱼蓉碎面
 21:00 / 夜间 母乳 / 配方奶

备注

第7天

07:00 母乳 / 配方奶
 10:00 母乳 / 配方奶
 12:00 白菜肉末土豆泥
 15:00 炖蛋 + 母乳 / 配方奶
 18:00 芹菜鳕鱼碎碎面
 21:00 / 夜间 母乳 / 配方奶

备注

第8天

07:00	母乳 / 配方奶
10:00	母乳 / 配方奶
12:00	青菜猪肉蛋花粥
15:00	火龙果丁 + 母乳 / 配方奶
18:00	芹菜鳕鱼碎碎面
21:00 / 夜间	母乳 / 配方奶

备注

第9天

07:00	母乳 / 配方奶
10:00	母乳 / 配方奶
12:00	南瓜牛肉蛋花粥
15:00	草莓粒 + 母乳 / 配方奶
18:00	香菇芹菜肉末粥
21:00 / 夜间	母乳 / 配方奶

备注

第10天

07:00	母乳 / 配方奶
10:00	母乳 / 配方奶
12:00	虾仁白菜蛋花碎面
15:00	无糖小米饼 + 母乳 / 配方奶
18:00	鱼蓉西蓝花蛋花碎面
21:00 / 夜间	母乳 / 配方奶

备注

第11天

07:00	母乳 / 配方奶
10:00	母乳 / 配方奶
12:00	胡萝卜虾仁香菇粥
15:00	草莓粒 + 母乳 / 配方奶
18:00	青菜肉末蛋花碎面
21:00 / 夜间	母乳 / 配方奶

备注

第12天

07:00	母乳 / 配方奶
10:00	母乳 / 配方奶
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 / 夜间	母乳 / 配方奶

备注

第13天

07:00	母乳 / 配方奶
10:00	母乳 / 配方奶
12:00	南瓜虾仁小米粥 + 炖蛋
15:00	芒果丁 + 母乳 / 配方奶
18:00	蒸小土豆 + 芹菜肉末蒸豆腐
21:00 / 夜间	母乳 / 配方奶

备注

第14天

07:00	母乳 / 配方奶
10:00	母乳 / 配方奶
12:00	西蓝花豌豆鸡蓉粥 + 炖蛋
15:00	芒果丁 + 母乳 / 配方奶
18:00	蒸小土豆 + 芹菜肉末蒸豆腐
21:00 / 夜间	母乳 / 配方奶

备注

注：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。
本月龄安排14天餐单供参考，之后可重复，或根据辅食添加原则自行调整。

9月龄辅食餐单

第1天

07:00 母乳 / 配方奶
 10:00 母乳 / 配方奶
 12:00 西蓝花豌豆鸡蓉粥
 15:00 小溶豆 + 母乳 / 配方奶
 18:00 鱼蓉鸡蛋南瓜粥
 21:00 / 夜间 母乳 / 配方奶

备注

第2天

07:00 母乳 / 配方奶
 10:00 母乳 / 配方奶
 12:00 鱼肉鸡蛋豆腐饼
 15:00 芒果丁 + 母乳 / 配方奶
 18:00 牛肉末山药青菜粥
 21:00 / 夜间 母乳 / 配方奶

备注

第3天

07:00 母乳 / 配方奶
 10:00 母乳 / 配方奶
 12:00 牛肉菠菜鸡蛋饼
 15:00 苹果草莓丁 + 母乳 / 配方奶
 18:00 虾仁白菜蛋花碎面
 21:00 / 夜间 母乳 / 配方奶

备注

第4天

07:00 母乳 / 配方奶
 10:00 母乳 / 配方奶
 12:00 菠菜牛肉蛋花粥
 15:00 火龙果丁 + 母乳 / 配方奶
 18:00 奶香三文鱼南瓜烩饭
 21:00 / 夜间 母乳 / 配方奶

备注

第5天

07:00 母乳 / 配方奶
 10:00 母乳 / 配方奶
 12:00 鱼肉鸡蛋豆腐饼
 15:00 无糖小米饼 + 母乳 / 配方奶
 18:00 奶香三文鱼南瓜烩饭
 21:00 / 夜间 母乳 / 配方奶

备注

第6天

07:00 母乳 / 配方奶
 10:00 母乳 / 配方奶
 12:00 青菜鸡蛋饼
 15:00 香蕉泥 + 母乳 / 配方奶
 18:00 奶香三文鱼南瓜烩饭
 21:00 / 夜间 母乳 / 配方奶

备注

第7天

07:00 母乳 / 配方奶
 10:00 母乳 / 配方奶
 12:00 鸡肉香菇冬瓜粥
 15:00 苹果草莓丁 + 母乳 / 配方奶
 18:00 芹菜肉末蛋花粥
 21:00 / 夜间 母乳 / 配方奶

备注

第8天

07:00	母乳 / 配方奶
10:00	母乳 / 配方奶
12:00	胡萝卜猪肉末粥
15:00	炖蛋 + 母乳 / 配方奶
18:00	鸡肉香菇冬瓜粥
21:00 / 夜间	母乳 / 配方奶

备注

第9天

07:00	母乳 / 配方奶
10:00	母乳 / 配方奶
12:00	菠菜番茄鱼蓉碎面
15:00	炖蛋 + 母乳 / 配方奶
18:00	胡萝卜猪肉末粥
21:00 / 夜间	母乳 / 配方奶

备注

第10天

07:00	母乳 / 配方奶
10:00	母乳 / 配方奶
12:00	洋葱肉末鸡蛋饼
15:00	小溶豆 + 草莓丁 + 母乳 / 配方奶
18:00	白菜番茄猪肝小米粥
21:00 / 夜间	母乳 / 配方奶

备注

第11天

07:00	母乳 / 配方奶
10:00	母乳 / 配方奶
12:00	芹菜肉末蛋花粥
15:00	梨条 + 母乳 / 配方奶
18:00	胡萝卜洋葱鸡蛋饼
21:00 / 夜间	母乳 / 配方奶

备注

第12天

07:00	母乳 / 配方奶
10:00	母乳 / 配方奶
12:00	紫薯发糕 + 青菜炖蛋
15:00	苹果草莓丁 + 母乳 / 配方奶
18:00	牛肉胡萝卜洋葱小饼
21:00 / 夜间	母乳 / 配方奶

备注

第13天

07:00	母乳 / 配方奶
10:00	母乳 / 配方奶
12:00	牛肉糜菠菜鸡蛋面
15:00	小溶豆 + 苹果丁 + 母乳 / 配方奶
18:00	奶香三文鱼南瓜烩饭
21:00 / 夜间	母乳 / 配方奶

备注

第14天

07:00	母乳 / 配方奶
10:00	母乳 / 配方奶
12:00	鱼肉鸡蛋豆腐饼
15:00	梨条 + 母乳 / 配方奶
18:00	胡萝卜猪肉末粥
21:00 / 夜间	母乳 / 配方奶

备注

注：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。本月龄安排14天餐单供参考，之后可重复，或根据辅食添加原则自行调整。

10月龄辅食餐单

第1天

07:00 母乳 / 配方奶
 10:00 母乳 / 配方奶
 12:00 番茄海鲜菇虾仁意面
 15:00 炖蛋 + 母乳 / 配方奶
 18:00 红薯块 + 白灼虾仁粒
 21:00 母乳 / 配方奶

备注

第2天

07:00 母乳 / 配方奶
 10:00 母乳 / 配方奶
 12:00 番茄海鲜菇虾仁意面
 15:00 炖蛋 + 母乳 / 配方奶
 18:00 红薯块 + 白灼虾仁粒
 21:00 母乳 / 配方奶

备注

第3天

07:00 母乳 / 配方奶
 10:00 母乳 / 配方奶
 12:00 青菜肉末鸡蛋饼
 15:00 蓝莓 + 母乳 / 配方奶
 18:00 莲藕猪肉小饼 + 芹菜段
 21:00 母乳 / 配方奶

备注

第4天

07:00 母乳 / 配方奶
 10:00 母乳 / 配方奶
 12:00 青豆虾仁鸡蛋烩饭
 15:00 蓝莓 + 母乳 / 配方奶
 18:00 番茄海鲜菇虾仁意面
 21:00 母乳 / 配方奶

备注

第5天

07:00 母乳 / 配方奶
 10:00 母乳 / 配方奶
 12:00 番茄虾仁意面
 15:00 苹果丁 + 母乳 / 配方奶
 18:00 芹菜肉末蛋花粥
 21:00 母乳 / 配方奶

备注

第6天

07:00 母乳 / 配方奶
 10:00 母乳 / 配方奶
 12:00 菠菜牛肉蛋花粥
 15:00 苹果丁 + 母乳 / 配方奶
 18:00 紫薯发糕 + 洋葱菠菜炒蛋
 21:00 母乳 / 配方奶

备注

第7天

07:00 母乳 / 配方奶
 10:00 母乳 / 配方奶
 12:00 菠菜炒蛋 + 馒头片
 15:00 香蕉片 + 母乳 / 配方奶
 18:00 红薯块 + 彩椒 + 莲藕猪肉小饼
 21:00 母乳 / 配方奶

备注

第8天

07:00	母乳 / 配方奶
10:00	母乳 / 配方奶
12:00	白灼包菜 + 炒蛋 + 馒头片
15:00	苹果丁 + 母乳 / 配方奶
18:00	胡萝卜猪肉末粥
21:00	母乳 / 配方奶

备注

第9天

07:00	母乳 / 配方奶
10:00	母乳 / 配方奶
12:00	洋葱肉末鸡蛋饼
15:00	橘子 + 母乳 / 配方奶
18:00	包菜牛肉卷 + 馒头片 + 芦笋虾仁
21:00	母乳 / 配方奶

备注

第10天

07:00	母乳 / 配方奶
10:00	母乳 / 配方奶
12:00	巴沙鱼甜椒番茄烩饭
15:00	炖蛋 + 母乳 / 配方奶
18:00	包菜牛肉卷 + 小米粥
21:00	母乳 / 配方奶

备注

第11天

07:00	母乳 / 配方奶
10:00	母乳 / 配方奶
12:00	时蔬肉糜细面
15:00	香菇炖蛋 + 母乳 / 配方奶
18:00	紫薯块 + 白灼芦笋 + 莲藕猪肉小饼
21:00	母乳 / 配方奶

备注

第12天

07:00	母乳 / 配方奶
10:00	母乳 / 配方奶
12:00	番茄冬瓜虾仁烩面
15:00	香菇炖蛋 + 母乳 / 配方奶
18:00	红薯块 + 白灼芦笋 + 白灼虾仁粒
21:00	母乳 / 配方奶

备注

第13天

07:00	母乳 / 配方奶
10:00	母乳 / 配方奶
12:00	鱼肉鸡蛋豆腐饼
15:00	豆干 + 母乳 / 配方奶
18:00	菠菜炒蛋 + 馒头片
21:00	母乳 / 配方奶

备注

第14天

07:00	母乳 / 配方奶
10:00	母乳 / 配方奶
12:00	螺旋意面 + 番茄彩椒生菜鸡蛋色拉
15:00	黄瓜丁 + 母乳 / 配方奶
18:00	鱼肉鸡蛋豆腐饼
21:00	母乳 / 配方奶

备注

注：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。本月龄安排14天餐单供参考，之后可重复，或根据辅食添加原则自行调整。

11月龄辅食餐单

第1天

07:00 菠菜小饼 + 芥菜炒蛋
 10:00 母乳 / 配方奶
 12:00 番茄牛肉饭团
 15:00 橙子 + 母乳 / 配方奶
 18:00 番茄海鲜菇虾仁意面
 21:00 母乳 / 配方奶

备注

第2天

07:00 杂粮馒头 + 鹌鹑蛋 + 西蓝花
 10:00 母乳 / 配方奶
 12:00 番茄牛肉饭团
 15:00 苹果条 + 母乳 / 配方奶
 18:00 青菜肉末细面
 21:00 母乳 / 配方奶

备注

第3天

07:00 时蔬鸡蛋饼 + 草莓
 10:00 母乳 / 配方奶
 12:00 青菜肉末细面
 15:00 香蕉片 + 母乳 / 配方奶
 18:00 番茄海鲜菇虾仁意面
 21:00 母乳 / 配方奶

备注

第4天

07:00 白菜肉丝面 + 炒蛋
 10:00 母乳 / 配方奶
 12:00 馒头片 + 青菜香菇汤 + 莲藕猪肉小饼
 15:00 黄瓜 + 母乳 / 配方奶
 18:00 鸡蛋饼 + 白灼芦笋 + 白灼虾仁
 21:00 母乳 / 配方奶

备注

第5天

07:00 青菜豆腐羹
 10:00 母乳 / 配方奶
 12:00 牛肉炒香菇 + 青菜豆腐羹 + 红薯块
 15:00 无糖酸奶 + 芒果丁
 18:00 番茄牛肉饭团
 21:00 母乳 / 配方奶

备注

第6天

07:00 菠菜小饼 + 芥菜炒蛋
 10:00 母乳 / 配方奶
 12:00 包菜牛肉卷 + 馒头片 + 芦笋虾仁
 15:00 小番茄 + 母乳 / 配方奶
 18:00 青菜鱼肉豆腐面
 21:00 母乳 / 配方奶

备注

第7天

07:00 小米南瓜粥 + 芦笋丁炒蛋
 10:00 母乳 / 配方奶
 12:00 土豆条 + 彩椒炒猪肝 + 西蓝花
 15:00 火龙果条 + 母乳 / 配方奶
 18:00 番茄巴沙鱼白菜细面
 21:00 母乳 / 配方奶

备注

第8天

07:00	清水蛋糕 + 枸杞菠菜炒蛋
10:00	母乳 / 配方奶
12:00	冬瓜白菜肉圆汤 + 馒头片
15:00	橘子 + 母乳 / 配方奶
18:00	番茄牛肉面 + 白灼菜心
21:00	母乳 / 配方奶

备注

第9天

07:00	青菜香菇炖蛋 + 馒头片
10:00	母乳 / 配方奶
12:00	奶香三文鱼蔬菜烩饭
15:00	苹果条 + 母乳 / 配方奶
18:00	番茄牛肉饭团 + 丝瓜蛋汤
21:00	母乳 / 配方奶

备注

第10天

07:00	芦笋鸡蛋饼 + 草莓
10:00	母乳 / 配方奶
12:00	红薯块 + 包菜牛肉卷
15:00	桃子条 + 母乳 / 配方奶
18:00	番茄肉酱荷兰豆意面
21:00	母乳 / 配方奶

备注

第11天

07:00	青菜豆腐羹
10:00	母乳 / 配方奶
12:00	螺旋意面 + 番茄彩椒生菜鸡蛋色拉
15:00	苹果条 + 母乳 / 配方奶
18:00	番茄猪肝碎面 + 橙子条
21:00	母乳 / 配方奶

备注

第12天

07:00	虾仁洋葱鸡蛋饼 + 黄瓜条
10:00	母乳 / 配方奶
12:00	秋葵鸡丁软饭
15:00	无糖酸奶
18:00	番茄牛肉饭团
21:00	母乳 / 配方奶

备注

第13天

07:00	番茄牛肉饭团
10:00	母乳 / 配方奶
12:00	番茄牛肉饭团 + 青菜豆腐羹
15:00	桃子条 + 母乳 / 配方奶
18:00	西蓝花土豆鸡肉面
21:00	母乳 / 配方奶

备注

第14天

07:00	香菇芹菜肉末粥 + 奶香滑蛋
10:00	母乳 / 配方奶
12:00	番茄肉酱荷兰豆意面
15:00	猕猴桃 + 母乳 / 配方奶
18:00	奶香三文鱼蔬菜烩饭
21:00	母乳 / 配方奶

备注

注：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。本月龄安排14天餐单供参考，之后可重复，或根据辅食添加原则自行调整。

12~18月龄辅食餐单

第1天

- 07:00 小米发糕 + 炖蛋 + 母乳 / 配方奶
- 10:00 草莓
- 12:00 茭白肉丁鸡毛菜细面
- 15:00 无糖小米饼 + 母乳 / 配方奶
- 18:00 二米软饭 + 青椒香菇炒鸡丁 + 虾仁豆腐汤
- 21:00 母乳 / 配方奶

备注

第2天

- 07:00 小米发糕 + 炖蛋 + 母乳 / 配方奶
- 10:00 梨
- 12:00 鱼丸菜心面
- 15:00 小豆干 + 母乳 / 配方奶
- 18:00 茭白肉丁鸡毛菜细面
- 21:00 母乳 / 配方奶

备注

第3天

- 07:00 萝卜鸡蛋饼 + 母乳 / 配方奶
- 10:00 草莓
- 12:00 茭白肉丁鸡毛菜细面
- 15:00 无糖小米饼 + 母乳 / 配方奶
- 18:00 二米软饭 + 胡萝卜炒芦笋 + 海带豆腐汤
- 21:00 母乳 / 配方奶

备注

第4天

- 07:00 黄瓜鸡蛋三明治 + 母乳 / 配方奶
- 10:00 苹果
- 12:00 番茄牛肉饭团
- 15:00 酸奶 + 母乳 / 配方奶
- 18:00 二米软饭 + 茭白炒鸡丁 + 鸡毛菜豆腐汤
- 21:00 母乳 / 配方奶

备注

第5天

- 07:00 西葫芦鸡蛋饼 + 母乳 / 配方奶
- 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 + 母乳 / 配方奶
- 18:00 二米软饭 + 什锦炒虾仁 + 番茄猪肝汤
- 21:00 母乳 / 配方奶

备注

第6天

- 07:00 小米发糕 + 炖蛋 + 母乳 / 配方奶
- 10:00 梨
- 12:00 冬瓜白菜肉圆汤 + 馒头片
- 15:00 小豆干 + 母乳 / 配方奶
- 18:00 软米饭 + 香菇炒牛柳 + 花生酱拌茼蒿
- 21:00 母乳 / 配方奶

备注

第7天

- 07:00 南瓜粥 + 白煮蛋 + 母乳 / 配方奶
- 10:00 菠萝
- 12:00 彩椒丝牛柳意面 + 南瓜浓汤
- 15:00 无糖小米饼 + 母乳 / 配方奶
- 18:00 杏鲍菇三文鱼蛋炒饭 + 菌菇菠菜汤
- 21:00 母乳 / 配方奶

备注

第8天

07:00	馒头片 + 香葱炒蛋 + 母乳 / 配方奶
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	母乳 / 配方奶

备注

第9天

07:00	鳕鱼杂蔬饼 + 母乳 / 配方奶
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	母乳 / 配方奶

备注

第10天

07:00	红薯块 + 荷包蛋 + 母乳 / 配方奶
10:00	提子
12:00	玉米青豆炒虾仁 + 小排莲藕汤
15:00	小豆干
18:00	软米饭 + 清蒸鲈鱼
21:00	母乳 / 配方奶

备注

第11天

07:00	芹菜瘦肉粥 + 白煮蛋 + 母乳 / 配方奶
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	母乳 / 配方奶

备注

第12天

07:00	萝卜鸡蛋饼 + 母乳 / 配方奶
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	母乳 / 配方奶

备注

第13天

07:00	鳕鱼杂蔬饼 + 母乳 / 配方奶
10:00	橙子
12:00	茭白肉丁鸡毛菜细面
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	母乳 / 配方奶

备注

第14天

07:00	西葫芦鸡蛋饼 + 母乳 / 配方奶
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	母乳 / 配方奶

备注

注：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。
本月龄安排 14 天餐单供参考，之后可重复，或根据辅食添加原则自行调整。

18~24月龄辅食餐单

第1天

07:00 小米发糕 + 炖蛋 + 母乳 / 配方奶
 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 母乳 / 配方奶

备注

第2天

07:00 小米发糕 + 炖蛋 + 母乳 / 配方奶
 10:00 梨
 12:00 软米饭 + 清蒸鲈鱼
 15:00 草莓 + 酸奶
 18:00 二米软饭 + 西蓝花炒虾仁 + 番茄炒蛋
 21:00 母乳 / 配方奶

备注

第3天

07:00 萝卜鸡蛋饼 + 母乳 / 配方奶
 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 母乳 / 配方奶

备注

第4天

07:00 黄瓜鸡蛋三明治 + 母乳 / 配方奶
 10:00 苹果
 12:00 玉米青豆炒虾仁 + 小排莲藕汤
 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 母乳 / 配方奶

备注

第5天

07:00 西葫芦鸡蛋饼 + 母乳 / 配方奶
 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 母乳 / 配方奶

备注

第6天

07:00 小米发糕 + 炖蛋 + 母乳 / 配方奶
 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 母乳 / 配方奶

备注

第7天

07:00 南瓜粥 + 白煮蛋 + 母乳 / 配方奶
 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 母乳 / 配方奶

备注

第8天

07:00	馒头片 + 香葱炒蛋 + 母乳 / 配方奶	备注
10:00	小番茄	
12:00	茭白肉丁鸡毛菜细面	
15:00	黑芝麻糊 + 母乳 / 配方奶	
18:00	二米软米饭 + 鸡毛菜炒豆皮 + 香菇鸡汤	
21:00	母乳 / 配方奶	

第9天

07:00	鳕鱼杂蔬饼 + 母乳 / 配方奶	备注
10:00	苹果	
12:00	虾仁鸡蛋杂蔬炒饭	
15:00	奶香小米布丁 + 母乳 / 配方奶	
18:00	冬瓜白菜肉圆汤 + 馒头片	
21:00	母乳 / 配方奶	

第10天

07:00	红薯块 + 荷包蛋 + 母乳 / 配方奶	备注
10:00	火龙果	
12:00	菜心肉丝炒年糕	
15:00	无糖小米饼 + 母乳 / 配方奶	
18:00	茭白肉丁鸡毛菜细面	
21:00	母乳 / 配方奶	

第11天

07:00	芹菜瘦肉粥 + 白煮蛋 + 母乳 / 配方奶	备注
10:00	草莓	
12:00	荠菜肉丝汤年糕	
15:00	小溶豆 + 母乳 / 配方奶	
18:00	秋葵鸡丁软饭	
21:00	母乳 / 配方奶	

第12天

07:00	萝卜鸡蛋饼 + 母乳 / 配方奶	备注
10:00	苹果	
12:00	冬瓜白菜肉圆汤 + 馒头片	
15:00	无糖小米饼 + 母乳 / 配方奶	
18:00	二米软饭 + 番茄炖牛腩 + 冬瓜汤	
21:00	母乳 / 配方奶	

第13天

07:00	鳕鱼杂蔬饼 + 母乳 / 配方奶	备注
10:00	梨	
12:00	茭白肉丁鸡毛菜细面	
15:00	黑芝麻糊 + 母乳 / 配方奶	
18:00	全麦馒头 + 丝瓜肉末汤 + 青菜炒香菇	
21:00	母乳 / 配方奶	

第14天

07:00	西葫芦鸡蛋饼 + 母乳 / 配方奶	备注
10:00	提子	
12:00	番茄香菇肉丸蝴蝶面	
15:00	小豆干 + 母乳 / 配方奶	
18:00	杏鲍菇三文鱼蛋炒饭 + 菌菇菠菜汤	
21:00	母乳 / 配方奶	

注：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。本月龄安排14天餐单供参考，之后可重复，或根据辅食添加原则自行调整。