

食在安心  
SHIZAIANXIN

# 因为爱， 做辅食

小思妈妈◎著



## 100款

### 营养辅食，一吃就爱上

每一款都附有详细的营养物质摄入量分析  
更有**30日**营养配餐餐单

1,200,000 新手妈妈  
❤️ 好评推荐 ❤️



北京科学技术出版社

# 因为爱 做辅食



小思妈妈◎著

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

因为爱, 做辅食 / 小思妈妈著. —北京: 北京科学技术出版社, 2017.8 (2017.9重印)  
ISBN 978-7-5304-9073-0

I. ①因… II. ①小… III. ①婴幼儿—食谱 IV. ①TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 121047 号

## 因为爱, 做辅食

---

作 者: 小思妈妈

策划编辑: 宋 晶

责任编辑: 樊川燕

图文制作: 天露霖

责任印制: 张 良

出 版 人: 曾庆宇

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街16号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66135495 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部)

0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱: bjkj@bjkjpress.com

网 址: www.bkydw.cn

经 销: 新华书店

印 刷: 北京捷迅佳彩印刷有限公司

开 本: 720mm × 1000mm 1/16

印 张: 13

版 次: 2017年8月第1版

印 次: 2017年9月第2次印刷

ISBN 978-7-5304-9073-0/T · 922

定价: 49.80元

---



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。  
京科版图书, 印装差错, 负责退换。

# 目录



宝宝不爱吃辅食怎么办?	004
担心宝宝缺营养? 这样配餐, 才够营养!	006
30日营养配餐餐单	008

## Chapter 1 营养汤粥

香蕉红豆羹	014
番茄鳕鱼粥	015
韩式南瓜粥	016
南瓜浓汤	017
玉米蘑菇浓汤	018
陈皮梨汁	020
番茄豆腐羹	022
鸡丝香菇浓汤	024
糙米红枣核桃糊	026
甘蔗马蹄甜汤	027
萝卜鲜虾汤	028
菜花土豆浓汤	030
金汤小米粥	032
虾仁菌菇粥	033
奶香菌菇汤	034
南瓜蔬菜粥	036
五彩鳕鱼粥	038
萝卜姜枣汤	040
宝宝版美龄粥	041

## Chapter 2 花样面食

四喜蒸饺	044
糯米烧麦	046
菠菜蛋花烩饼	048
猪肉黄瓜馄饨	050
时蔬蛋燕	052
双色蝴蝶馒头	054
香煎牡蛎饼	056
鲜虾比萨	058
芹菜肉包子	060
白酱蔬菜面	062
玫瑰果仁包	064
山药蔬菜饼	066
核桃杏仁饼	068
鲜虾香菇锅贴	070
鸡毛菜炒面	072
萝卜牛肉面	074
蔬菜卷饼	076
麻酱拌面	078
栗子玉米面奶香饼	080
臊子面	082
素炒面疙瘩	084
时蔬肉酱意大利面	086
冬笋高汤面	088
莲藕排骨面线	090
奶酪番茄焗面	092

## Chapter 3 百变米饭

蛋皮包饭	096
------	-----

彩蔬虾仁饭团	098
时蔬饭团	100
时蔬鳕鱼焖饭	102
彩蔬粉蒸饭	104
鳕鱼时蔬饭团	106
蛋卷包饭	108
南瓜时蔬烩饭	110
三文鱼米饼	112
小米蔬菜脆饼	114

### Chapter 4 快手配菜

莲藕肉饼	118
补钙厚蛋烧	120
娃娃菜虾丸	122
糖醋排骨	124
肉馅香菇盏	126
清蒸萝卜肉卷	128
菠菜番茄煎蛋饼	130
自制儿童肠	132
虾仁夹心卷	134
虾肉鸡蛋杯	136
补锌厚蛋烧	138
鲜虾豆腐饼	140
蔬菜扇贝丸	142
青菜虾仁鸡蛋羹	144
豆腐肉丸	146
红烧鸡翅	148
糯米蒸肉丸	150
奶酪虾丸	152
鲜虾菌菇饼	154

胡萝卜虾皮饼	156
--------	-----

### Chapter 5 诱人零食

旺仔小馒头	160
猪肉脯	162
椰蓉鲜奶冻	164
板栗椰蓉球	165
黄金红薯条	166
无油蛋香小饼干	168
劲爆鸡米花	170
香蕉磨牙棒	172
蒸蛋糕	174
南瓜布丁	176
鸡蛋布丁	178
苹果脆片	180
胡萝卜干	181
红薯曲奇	182
紫薯彩虹布丁	184
果干蛋奶酥	186
椰蓉小球	188
奶酪焗山药	190
雪粉糕	192
铜锣烧	194
榛子酥	196
紫薯芝麻脆条	198
山药红豆糕	200
牛油果香蕉卷	202
山药豆沙月饼	204
红薯板栗饼	206

# 因为爱 做辅食



小思妈妈◎著

# 目录



宝宝不爱吃辅食怎么办?	004
担心宝宝缺营养? 这样配餐, 才够营养!	006
30日营养配餐餐单	008

## Chapter 1 营养汤粥

香蕉红豆羹	014
番茄鳕鱼粥	015
韩式南瓜粥	016
南瓜浓汤	017
玉米蘑菇浓汤	018
陈皮梨汁	020
番茄豆腐羹	022
鸡丝香菇浓汤	024
糙米红枣核桃糊	026
甘蔗马蹄甜汤	027
萝卜鲜虾汤	028
菜花土豆浓汤	030
金汤小米粥	032
虾仁菌菇粥	033
奶香菌菇汤	034
南瓜蔬菜粥	036
五彩鳕鱼粥	038
萝卜姜枣汤	040
宝宝版美龄粥	041

## Chapter 2 花样面食

四喜蒸饺	044
糯米烧麦	046
菠菜蛋花烩饼	048
猪肉黄瓜馄饨	050
时蔬蛋燕	052
双色蝴蝶馒头	054
香煎牡蛎饼	056
鲜虾比萨	058
芹菜肉包子	060
白酱蔬菜面	062
玫瑰果仁包	064
山药蔬菜饼	066
核桃杏仁饼	068
鲜虾香菇锅贴	070
鸡毛菜炒面	072
萝卜牛肉面	074
蔬菜卷饼	076
麻酱拌面	078
栗子玉米面奶香饼	080
臊子面	082
素炒面疙瘩	084
时蔬肉酱意大利面	086
冬笋高汤面	088
莲藕排骨面线	090
奶酪番茄焗面	092

## Chapter 3 百变米饭

蛋皮包饭	096
------	-----

彩蔬虾仁饭团	098
时蔬饭团	100
时蔬鳕鱼焖饭	102
彩蔬粉蒸饭	104
鳕鱼时蔬饭团	106
蛋卷包饭	108
南瓜时蔬烩饭	110
三文鱼米饼	112
小米蔬菜脆饼	114

### Chapter 4 快手配菜

莲藕肉饼	118
补钙厚蛋烧	120
娃娃菜虾丸	122
糖醋排骨	124
肉馅香菇盏	126
清蒸萝卜肉卷	128
菠菜番茄煎蛋饼	130
自制儿童肠	132
虾仁夹心卷	134
虾肉鸡蛋杯	136
补锌厚蛋烧	138
鲜虾豆腐饼	140
蔬菜扇贝丸	142
青菜虾仁鸡蛋羹	144
豆腐肉丸	146
红烧鸡翅	148
糯米蒸肉丸	150
奶酪虾丸	152
鲜虾菌菇饼	154

胡萝卜虾皮饼	156
--------	-----

### Chapter 5 诱人零食

旺仔小馒头	160
猪肉脯	162
椰蓉鲜奶冻	164
板栗椰蓉球	165
黄金红薯条	166
无油蛋香小饼干	168
劲爆鸡米花	170
香蕉磨牙棒	172
蒸蛋糕	174
南瓜布丁	176
鸡蛋布丁	178
苹果脆片	180
胡萝卜干	181
红薯曲奇	182
紫薯彩虹布丁	184
果干蛋奶酥	186
椰蓉小球	188
奶酪焗山药	190
雪粉糕	192
铜锣烧	194
榛子酥	196
紫薯芝麻脆条	198
山药红豆糕	200
牛油果香蕉卷	202
山药豆沙月饼	204
红薯板栗饼	206



# 宝宝不爱吃辅食怎么办？

想当初，宝宝可是规规矩矩地坐在餐椅上，等着大人给他们一口一口地喂米糊，现在怎么突然就不爱吃辅食了呢？

我们总是逼迫宝宝，想让他们再多吃一口辅食，却没有静下心来想想他们为什么不爱吃辅食。是辅食不好吃，还是他们不饿，还是身体不舒服？即便宝宝还不会说话，只要我们用心地观察和总结，就能找到宝宝不爱吃辅食的原因。只有找到原因，才能“对症下药”。

## 1 宝宝吃辅食是否足够专心？

宝宝是不是喜欢边吃边玩，比如一边看电视或者听儿歌一边吃辅食？如果是这样，那阻碍宝宝吃辅食的最主要原因就是干扰太多。

宝宝的注意力特别容易分散，一首好听的儿歌，一个吸引人的电视画面，甚至连筷子掉在地上、家里人唠家常等都能把宝宝的注意力吸引过去。因此，一个安安静静、没有干扰的吃饭环境是宝宝好好吃辅食的基本前提。



### 建议你这样做

- 尽量引导宝宝在吃辅食的时候坐餐椅。
- 把音乐、故事机、电视关掉，再把玩具通通收起来。
- 尽量不要主动跟宝宝讲话，只示范咀嚼的动作即可。
- 如果是一家人同桌吃饭，不要聊特别有趣的话题，最好围绕着饭菜聊天，比如“今天哪道菜最好吃”“我最喜欢吃哪道菜”。宝宝特别喜欢跟风，这个战术万试万灵。



## 2 水果、零食、母乳或者奶粉吃得太多？

过了周岁的宝宝的奶量要控制在 350~500 毫升之间，也不要让宝宝吃太多水果或零食，否则宝宝的胃里就没有更多的空间去装辅食啦。对过了周岁的宝宝来说，单纯喝奶已经满足不了他们的营养需求，均衡的饮食搭配才是根本。

如果宝宝饿了随时能吃到零食、水果或者母乳，那么遇到稍微不合胃口的辅食，宝宝便会有恃无恐，说不吃就不吃，因为他们知道饿不着。



### 建议你这样做

- 根据宝宝的作息时间安排好辅食、加餐及喂奶的时间，让宝宝有秩序感。其他时段，尽量不让宝宝进食，特别是要吃辅食前 2 小时。
- 即便宝宝这顿辅食吃得很少，也不要破例在非加餐时段给宝宝零食。要让宝宝知道，错过了这一顿，就要饿肚子。



## 3 咀嚼能力锻炼不够

咀嚼能力跟不上也是宝宝不爱吃辅食的一个重要原因。特别是一直吃泥状或糊状辅食的宝宝，他们的咀嚼能力没有及时得到锻炼。宝宝过了周岁后，因为咀嚼能力锻炼不够，吃稍微有些嚼劲的辅食就嚼不动，又吃腻了糊状或泥状辅食，索性就不吃了。



### 建议你这样做

- 不要急于让宝宝接受小块辅食，要循序渐进地改变食物的形状，先从蓉状或者小颗粒状辅食开始。
- 如果宝宝还愿意吃泥状或糊状辅食，可以每天安排一顿这类辅食以保证营养需求，再加1~2顿可以锻炼咀嚼能力的辅食。

## 4 宝宝是不是想要自己动手吃辅食？

让宝宝自己动手吃辅食可以提高宝宝吃辅食的主动性。虽然收拾“战场”有些辛苦，但宝宝会因此获得自信心和成就感，所以辛苦也值得。你总是一口一口地给宝宝喂辅食，吃辅食对宝宝而言就像在完成老板分配的任务。而宝宝自己动手吃辅食就像自己创业一样，加班加点也要干好。

如果担心宝宝吃不饱，在宝宝自己抓着吃的同时，妈妈可以给宝宝喂一些辅食。重要的是，我们不能抹杀孩子想要自己动手的积极性和对吃辅食的热情呀。



### 建议你这样做

- 如果宝宝开始抓碗、抢勺子，不妨给宝宝洗净双手，再给宝宝一把勺子。
- 让宝宝自己去模仿和摸索如何把勺子送到嘴里。
- 刚开始的时候妈妈也可以帮助宝宝把辅食挖到勺子里。

## 5 宝宝心里苦啊

想想我们是不是因为宝宝不爱吃辅食而发过火或者责备过宝宝呢？当遇到宝宝不爱吃辅食的情况时，宝妈要放轻松。宝宝不爱吃辅食真不是什么大事，你越着急，宝宝的压力就越大。宝宝心里有了压力，对吃辅食这件事就会更加抗拒。



### 建议你这样做

- 不强迫宝宝多吃一口。
- 不主动叫宝宝吃辅食，可以假装吃得特别香，“勾引”宝宝主动吃辅食。
- 多鼓励宝宝。多夸奖宝宝会自己吃辅食，而且吃得多。

## 6 辅食是否太单一，宝宝吃腻了？

总是吃单一的米粥或者面条，宝宝也会吃腻。只有经常变化辅食的花样，才能满足宝宝挑剔的胃口。

经常会有妈妈说，辛辛苦苦做的辅食，宝宝根本就不吃，太不配合了。可我觉得这真的没什么可抱怨的，宝宝的口味是天天变化的。他们不仅挑味道，还挑食物的口感和形状，可能今天爱吃面条，明天就爱吃米饭了。



### 建议你这样做

- 当宝宝不爱吃某类食物的时候，不要勉强他，说不定两天宝宝就又爱吃了。
- 了解宝宝喜欢的食物种类，经常做那类食物给宝宝吃，想方设法做得更有营养。
- 当宝宝不爱吃某种蔬菜或肉的时候，不要勉强他，下次换个做法并且把它藏起来，说不定就“蒙混过关”了。
- 不足周岁的宝宝也要尽量多接触各种各样的食物，这可以大大减小他以后挑食的概率。

## 7

## 特别想吃大人的饭菜

家里最机灵的就是宝宝了，没有什么事可以逃过他的法眼。“咦，妈妈吃的饭跟我的不一样，我要吃妈妈的饭。”也是，看着大人一桌子的饭菜，谁还想吃自己的！



### 建议你这样做

- 由妈妈或者平时照顾宝宝的人跟宝宝同桌吃饭，和宝宝吃一样的食物。宝宝一般会先尝一口大人碗里的饭菜，等宝宝检验完毕，我们再偷偷地加点儿盐，加点儿调料——是不是很有心机呢？

## 8

## 是不是因为缺锌而影响了食欲？

如果上述这些情况在宝宝身上都不存在，宝宝还是对食物不感兴趣——对大人的饭菜不感兴趣，甚至对零食也不感兴趣，好像就没见过他特别喜欢吃某种食物，那就要另找原因了。

如果恰巧平时很少给宝宝吃富含锌的食物，比如贝类、瘦肉、肝脏、蛋、核桃等，建议寻求专业医生的帮助，看看宝宝是否缺锌，因为缺锌也会导致宝宝没有食欲。



## 担心宝宝缺营养？ 这样配餐，才够营养！

0~3岁是宝宝生长发育的关键时期，他们必须从膳食中获得足够的营养物质来满足生长发育和身体活动的需要。长期缺乏某种营养或热量获取不足不但会影响宝宝的生长发育，还会引发许多疾病。因此，从我家宝宝满6个月开始添加辅食起，我就格外关注她的每一餐——看膳食是否多样化、营养摄入是否均衡等等。

### 配餐举例：16个月宝宝的一日餐单

餐次	搭配	食材及用量
早餐	蔬菜虾皮鸡蛋羹 / 牛奶 / 二米粥	菠菜 10 克 / 虾皮 3 克 / 鸡蛋 1 个 / 牛奶 120 毫升 / 大米 10 克 / 小米 5 克
加餐	牛奶	牛奶 120 毫升
午餐	宫保鸡丁 / 二米饭	鸡肉 50 克 / 黄瓜 15 克 / 胡萝卜 20 克 / 洋葱 10 克 / 大米 20 克 / 小米 10 克
加餐	酸奶 / 草莓 / 菠萝	酸奶 140 毫升 / 水果适量
晚餐	麻酱拌面 / 牛奶	鸡毛菜 10 克 / 胡萝卜 10 克 / 绿豆芽 10 克 / 面粉 30 克 / 牛奶 120 毫升

接下来，我以我家16个月宝宝的一日餐单为例，来详细分析一下如何营养配餐。

上图中右栏注明了每顿饭各种食材的用量，同时我也用了不同颜色来表示不同的营养物质——橙色代表该食材属于谷物类，绿色代表该食材属于蔬菜，红色代表该食材属于水果，蓝

### 谷物类

#### 谷物类的选择：

大米、小米、面粉、燕麦……

#### 建议摄入量：

7~9月龄婴儿，须根据婴儿需要而定。10~12月龄婴儿须每日摄入一定量的谷物类。13~24月龄幼儿须每日摄入50~100克谷物类。

### 蔬菜

#### 蔬菜的选择：

菠菜、白菜、小油菜、土豆\*、山药……

#### 建议摄入量：

7~9月龄婴儿，须根据婴儿需要而定。10~12月龄婴儿的蔬菜摄入量根据婴儿需要而定。13~24月龄幼儿摄入蔬菜的量根据幼儿需要而定。

\*土豆、山药等块茎类食材从种属上来说应归为蔬菜，但其营养成分与主食的营养成分更接近，所以可替代一部分主食。如果宝宝在一餐中吃了这类食物，就要适当减少主食的摄入量。

### 水果

#### 水果的选择：

苹果、香蕉、梨……

#### 建议摄入量：

7~9月龄婴儿，须根据婴儿需要而定。10~12月龄婴儿，须根据婴儿需要而定。13~24月龄幼儿，须根据幼儿需要而定。

色代表该食材属于奶类，紫色代表该食材属于肉禽鱼，土黄色代表该食材属于蛋类。

《中国居民膳食指南》(2016版)对7~24月龄婴幼儿的膳食选择做出了指导。其中，从7个月到24个月的辅食安排中均提到了谷物类、蛋类、肉禽鱼、蔬果和奶类。也就是说宝宝每日膳食要包含这五大类营养物质，并尽量做到食物多样化。该指南还给出了建议摄入量。

下面来一一对照这五大营养物质，看看宝宝这一天吃的食物是否包含了这五大营养物质，摄入量又是否符合营养学会给出的参考标准。

	建议摄入量	实际摄入量	
 谷物类	50~100克	75克	✓
 蔬菜	适量	适量	✓
 水果	适量	适量	✓
 肉禽鱼	50~100克	约50克	✓
 奶类	500毫升	500毫升	✓
 蛋类	1个	1个	✓

上表的第二列是膳食指南给出的参考标准。例如，橙色代表谷物，我家宝宝一天摄入总量是75克；紫色代表肉禽鱼，每餐饭相加后超过了50克；鸡蛋1个；奶类的话，早餐牛奶120毫升，加餐牛奶120毫升、酸奶140毫升，晚餐牛奶120毫升，一共500毫升。

综合来看，这样进行配餐，宝宝的各种营养物质的摄入量基本上都够。

要注意的是，最新版膳食指南对蔬菜、水果的摄入量没有明确要求，大人根据婴幼儿的需要决定即可，但这并不代表婴幼儿不爱吃水果或者蔬菜就可以不吃，还是要达到膳食的动态平衡。

接下来，我将根据《中国居民膳食指南》对婴幼儿膳食的指导列出宝宝30日营养配餐餐单，供大家参考。

## 奶类

### 奶类的选择：

配方奶、酸奶、奶酪

### 建议摄入量：

7~9月龄婴儿须每天保证600毫升以上的奶量。10~12月龄婴儿的奶量应保证每天600毫升。13~24月龄幼儿每天的奶量应维持在500毫升左右。

## 肉禽鱼

### 肉禽鱼的选择：

鳕鱼、虾、猪肉、牛肉……

### 建议摄入量：

7~9月龄婴儿须每天摄入50克肉禽鱼，如果婴儿对蛋黄或鸡蛋过敏，可再增加30克肉禽鱼来代替鸡蛋。10~12月龄婴儿须每天摄入50克肉禽鱼。13~24月龄幼儿须每天摄入50~75克肉禽鱼。

## 蛋类

### 蛋类的选择：

鸡蛋

### 建议摄入量：

7~9月龄婴儿须每天吃1个蛋黄或逐渐尝试吃整个鸡蛋（如果宝宝习惯了吃蛋黄，可以试着让他把蛋白也一起吃了）。10~12月龄婴儿须每天吃1个鸡蛋。13~24月龄幼儿须每天吃1个鸡蛋。

# 30日营养配餐餐单

时间	早餐	加餐	午餐	加餐	晚餐
DAY 1	菠菜蛋花烩饼 P048	新鲜水果	时蔬肉酱 意大利面 P086	椰蓉鲜奶冻 P164	奶香菌菇汤 P034 软米饭
DAY 2	猪肉黄瓜馄饨 (4个) P050	新鲜水果	时蔬鳕鱼焖饭 P102	胡萝卜干 (适量) P181	豆腐肉丸 P146 玫瑰果仁包 (1个) P064
DAY 3	三文鱼米饼 P112 甘蔗马蹄甜汤 P027	新鲜水果	奶酪番茄焗面 P092	香蕉红豆羹 P014	蔬菜扇贝丸 P142 金汤小米粥 P032
DAY 4	芹菜肉包子 (1个) P060 番茄豆腐羹 P022	椰蓉鲜奶冻 P164	蛋皮包饭 P096	旺仔小馒头 (适量) P160	娃娃菜虾丸 P122 软米饭
DAY 5	蛋皮包饭 P096 韩式南瓜粥 P016	新鲜水果	时蔬肉酱 意大利面 P086	椰蓉小球 (6个) P188	虾仁菌菇粥 P033
DAY 6	芹菜肉包子 (1个) P060 陈皮梨汁 P020	新鲜水果	鸡毛菜炒面 P072	紫薯芝麻脆条 (适量) P198	番茄鳕鱼粥 P015
DAY 7	菠菜蛋花烩饼 P048	新鲜水果	莲藕肉饼 P118 软米饭	香蕉红豆羹 P014	萝卜牛肉面 P074
DAY 8	玉米蘑菇浓汤 P018 白煮蛋	甘蔗马蹄甜汤 P027	麻酱拌面 P078	新鲜水果	娃娃菜虾丸 P122 软米饭

时间	早餐	加餐	午餐	加餐	晚餐
DAY 9	菠菜番茄煎蛋饼 (一半) P130 糙米红枣核桃糊 P026	椰蓉小球 (6个) P188	萝卜鲜虾汤 P028 软米饭	新鲜水果	四喜蒸饺 (1个) P044
DAY 10	虾仁夹心卷(2个) P134 宝宝版美龄粥 P041	椰蓉鲜奶冻 P164	鸡毛菜炒面 P072	新鲜水果	糯米蒸肉丸 (3个) P150 双色蝴蝶馒头 (1个) P054
DAY 11	蛋皮包饭 P096 糙米红枣核桃糊 P026	无油蛋香 小饼干 P168	莲藕肉饼 P118 软米饭	新鲜水果	番茄豆腐羹 P022 双色蝴蝶馒头 (1个) P054
DAY 12	时蔬饭团 P100	新鲜水果	时蔬鳕鱼焖饭 P102	鸡蛋布丁 P178	鲜虾豆腐饼 P140 宝宝版美龄粥 P041
DAY 13	青菜虾仁鸡蛋羹 P144 软米饭	胡萝卜干 (适量) P181	冬笋高汤面 P088	新鲜水果	番茄鳕鱼粥 P015
DAY 14	菠菜蛋花烩饼 P048	椰蓉鲜奶冻 P164	白酱蔬菜面 P062	新鲜水果	奶香菌菇汤 P034 四喜蒸饺 (1个) P044
DAY 15	娃娃菜虾丸 P122 软米饭	香蕉红豆羹 P014	芹菜肉包子 (1个) P060	山药红豆糕 (适量) P200	补钙厚蛋烧 P120 韩式南瓜粥 P016

时间	早餐	加餐	午餐	加餐	晚餐
DAY 16	青菜虾仁鸡蛋羹 P144 宝宝版美龄粥 P041	新鲜水果	白酱蔬菜面 P062	板栗椰蓉球 P165	栗子玉米面奶香饼 P080 萝卜鲜虾汤 P028
DAY 17	双色蝴蝶馒头 (1个) P054 虾仁夹心卷(2个) P134	苹果脆片 P180	时蔬饭团 P100 红烧鸡翅 (2个) P148	蒸蛋糕 (1个) P174	蛋皮包饭 P096 韩式南瓜粥 P016
DAY 18	糯米烧麦(1个) P046 番茄豆腐羹 P022	新鲜水果	臊子面 P082	雪粉糕 P192	鲜虾比萨 P058 鸡丝香菇浓汤 P024
DAY 19	猪肉黄瓜馄饨 (4个) P050	新鲜水果	清蒸萝卜肉卷 (4个) P128 软米饭	椰蓉小球 (6个) P188	时蔬蛋燕 P052 香蕉红豆羹 P014
DAY 20	牛油果香蕉卷 P202 糙米红枣核桃糊 P026	旺仔小馒头 (10个) P160	芹菜肉包子 (1个) P060 萝卜鲜虾汤 P028	鸡蛋布丁 P178	玫瑰果仁包 (1个) P064 韩式南瓜粥 P016
DAY 21	五彩鳕鱼粥 P038	新鲜水果	自制儿童肠 (1个) P132 时蔬饭团 P100	猪肉脯 (适量) P162	蛋皮包饭 P096 宝宝版美龄粥 P041
DAY 22	核桃杏仁饼 P068 菜花土豆浓汤 P030	新鲜水果	时蔬肉酱意大利面 P086	劲爆鸡米花 (适量) P170 陈皮梨汁 P020	鲜虾豆腐饼 P140 番茄豆腐羹 P022
DAY 23	胡萝卜虾皮饼 P156	苹果脆片 P180	彩蔬粉蒸饭 P104	榛子酥 (1个) P196	鲜虾香菇锅贴 (2个) P090 萝卜姜枣汤 P040

时间	早餐	加餐	午餐	加餐	晚餐
DAY 24	彩蔬虾仁饭团 P098 香蕉红豆羹 P014	紫薯芝麻脆条 (适量) P198	鸡毛菜炒面 P072	新鲜水果	小米蔬菜脆饼 P114 奶香菌菇汤 P034
DAY 25	三文鱼米饼 P112 甘蔗马蹄甜汤 P027	新鲜水果	时蔬鳕鱼焖饭 P102	坚果	香煎牡蛎饼 P056 南瓜浓汤 P017
DAY 26	莲藕排骨面线 P090	新鲜水果	糖醋排骨 P124 软米饭	铜锣烧 (1个) P194	山药蔬菜饼 P066
DAY 27	奶酪焗山药 P190	新鲜水果	萝卜牛肉面 P074	南瓜布丁 P176	蔬菜卷饼 (2个) P076 番茄鳕鱼粥 P015
DAY 28	四喜蒸饺 (2个) P044	新鲜水果	奶酪番茄焗面 P092	椰蓉鲜奶冻 P164	莲藕肉饼 P118 金汤小米粥 P032
DAY 29	双色蝴蝶馒头 (1个) P054 南瓜蔬菜粥 P036	新鲜水果	肉馅香菇盖 P126 软米饭	黄金红薯条 (适量) P166	鳕鱼时蔬饭团 P106
DAY 30	菠菜蛋花烩饼 P048	新鲜水果	奶酪虾丸 P152 素炒面疙瘩 P084	红薯曲奇 (适量) P182	冬笋高汤面 P088

\* 以上是 30 日营养配餐餐单，妈妈们也可以在充分了解《中国居民膳食指南》中婴幼儿膳食指导建议的基础上，利用每道菜的营养成分列表，为自己的宝宝进行营养配餐。

\* 餐单中不包括奶类，妈妈们可根据需求在宝宝早上起床后、晚上睡觉前以及加餐的时候给宝宝喝适量配方奶，以保证孩子一天的奶类摄入量符合膳食指南给出的建议量。

\* 妈妈们可以根据宝宝的需求，额外给宝宝吃一些炒时蔬，以保证宝宝的蔬菜摄入量。



