

Thực đơn 30 ngày ăn dặm cho bé 7 tháng giàu dinh dưỡng

**Tuần 1**

Giờ ăn	8:00 sáng	12:00 sáng	16:00 chiều	19:00 tối
Ngày 1	Bú sữa	Cháo lòng đỏ trứng	Táo trộn khoai lang	Bú sữa
		Súp lơ trắng sốt cà chua		
Ngày 2		Cháo lòng đỏ trứng	Dâu tây trộn sữa	
		Súp cà rốt, bắp cải		
Ngày 3		Khoai tây trộn lòng đỏ trứng	Chuối trộn sữa	
		Cải bó xôi luộc mềm		
Ngày 4		Cháo gà, bắp cải	Bơ và chuối nghiền	
Ngày 5	Thịt gà sốt khoai tây	Dưa hấu nghiền		
Ngày 6	Mì gà, cà chua, cải thảo	Kiwi nghiền		
Ngày 7	Súp khoai lang	Táo hấp nghiền		
	Rau cải bó xôi, đậu phụ nghiền			

**Tuần 2**

Giờ ăn	8:00 sáng	12:00 sáng	16:00 chiều	19:00 tối
Ngày 1	Bú sữa	Đậu phụ trộn cà tím	Sữa chua trộn dâu tây	Bú sữa
		Cháo trứng cà chua		
Ngày 2		Đậu phụ trộn bí ngô	Bơ trộn sữa	
		Cháo rau cải bó xôi		
Ngày 3		Cá thịt trắng trộn bắp cải	Dưa hấu nghiền	
		Súp khoai tây trộn sữa		
Ngày 4		Mì udon nấu cá thịt trắng, cải bó xôi, cà rốt	Sữa chua trộn chuối	
Ngày 5	Cá thịt trắng kho củ cải	Kiwi nghiền		
Ngày 6	Cháo rây	Dâu tây nghiền		
	Khoai sọ nấu rau cải			
	Cháo trứng			
	Mì udon sốt rau củ			

**Tuần 3**

Giờ ăn	8:00 sáng	12:00 sáng	16:00 chiều	19:00 tối
Ngày 1	Bú sữa	Cá sốt cà chua	Bơ trộn sữa chua	Bú sữa
		Súp cà rốt bắp cải		
		Cháo rây	Lê hấp nghiền	
		Trứng xào súp lơ		
Ngày 2		Bí ngô trộn đậu phụ	Dưa hấu nghiền	
		Cháo rây		
Ngày 3		Gan gà nấu rau cải	Dưa hấu nghiền	
	Khoai tây trộn trứng			
Ngày 4	Đậu phụ sốt cà chua	Dâu tây trộn sữa		
	Cá thịt trắng nấu bắp cải			
	Cháo rây	Táo trộn sữa chua		
	Rau cải thảo nấu thịt gà			
Ngày 5	Bí đỏ trộn đậu hà lan	Chuối nghiền		
	Cháo rây			
Ngày 6	Súp lơ trắng sốt cà chua	Kiwi nghiền		
	Cá trộn khoai lang			
Ngày 7	Udon nấu thịt gà, cà chua, súp lơ			

**Tuần 4**

Giờ ăn	8:00 sáng	12:00 sáng	16:00 chiều	19:00 tối
Ngày 1		Cá thịt trắng sốt đậu hà lan	Dưa hấu dầm	
		Khoai sọ nghiền		
		Trứng xào cà rốt	Táo trộn khoai lang	
Ngày 2	Bí ngô trộn đậu phụ			

Ngày 7		Thịt gà trộn khoai tây	Chuối nghiền				
	Ngày 3			Bú sữa	Cháo rây		
	Ngày 4				Súp thịt gà, bắp cải	Bơ trộn sữa	
	Ngày 5				Khoai tây trộn sữa		Bú sữa
	Ngày 6				Cá sốt cà chua	Dâu tây dầm	
	Ngày 7				Súp cà rốt bắp cải		
					Khoai sọ nấu rau cải	Chuối dầm	
					Cháo trứng		
					Đậu phụ trộn khoai lang	Dâu tây trộn sữa chua	
					Súp thịt gà bắp cải		
					Cháo cá nấu rau cải ngọt	Bơ dầm	

Nguồn từ :

[Chuyên trang mẹ và bé](#)