

MENU DAN RESEP



Copyright Asosiasi Ibu Menyusui Indonesia @ 2012

PANDUAN MENYUSUN MENU

Sertakan satu bahan makanan dari masing-masing kelompok makanan:

1. Sumber hewani: daging-dagingan seperti ayam, ikan dan ati; telur.
 2. Makanan pokok: nasi, jagung, sorgum, ubi, kentang dll.
 3. Kacang-kacangan: kacang merah, kacang tanah, kacang polong dll.
 4. Sumber vitamin A: mangga, pepaya, markisa, jeruk, sayuran hijau, wortel, labu; buah dan sayuran lainnya seperti pisang, alpukat, nenas, semangka, tomat, terong dan kol.
- Tambahkan minyak/lemak untuk menambah kalori, kecuali jika dalam menu ada makanan yang digoreng, atau bayi gemuk.

CONTOH MENU awal 6 bulan

Makan pagi
Bubur kental
(bubur beras saring
+ASI)

Makan sore
Bubur kental
(bubur/puree alpukat
+ASI)



CONTOH MENU 6-9 bulan

Makan pagi
Bubur kental atau saring

Selingan



Contoh selingan:
Buah/sayuran/ubi-ubian
(puree/kukus lunak)

Makan sore
Bubur kental atau saring

Selingan

Contoh makan pagi dan sore:
Bubur nasi kental/saring atau kentang/ubi
lumat
+ Daging/ati giling atau kuning telur rebus
+ Sayuran kukus cincang
+ Kacang rebus lunak

CONTOH MENU 9-12 bulan

Makan pagi
Makanan cincang/lumat
+finger food

Selingan

Makan sore
Makanan cincang/lumat
+finger food

Makan siang
Makanan cincang/lumat
+finger food



Selingan

Contoh selingan:
Buah/sayuran potong, ubi-
ubian rebus dengan saus,
puding, yogurt

**Contoh makan pagi, siang
dan sore:**

**Nasi lumat, pasta lunak, ubi-
ubian/kentang rebus potong
+ Daging/ati cincang, telur
rebus
+ Sayuran kukus potong, sup
sayuran
+ Kacang rebus, sup kacang**

CONTOH MENU 12-24 bulan

Makan pagi
Makanan keluarga
+finger food

Selingan

Makan sore
Makanan keluarga
+finger food

Makan siang
Makanan keluarga
+finger food



Selingan

Contoh selingan:
Buah/sayuran potong, ubi-
ubian rebus dengan saus,
puding, yogurt

**Contoh makan pagi, siang
dan sore:**
Nasi, pasta, ubi-
ubian/kentang rebus
+ Ayam/daging suwir, telur
+ Sayur asem, bening, tumis
+ Sup/tumis kacang-
kacangan, tempe/tahu
goreng/bacem

LATIHAN MENYUSUN MENU

LATIHAN MENYUSUN MENU

1. Sumber hewani: daging-dagingan seperti ayam, ikan dan ati; telur → satu bintang *
2. Makanan pokok: nasi, jagung, sorgum, ubi, kentang dll → dua bintang **
3. Kacang-kacangan: kacang merah, kacang tanah, kacang polong dll → tiga bintang ***
4. Sumber vitamin A: mangga, pepaya, markisa, jeruk, sayuran hijau, wortel, labu; buah dan sayuran lainnya seperti pisang, alpukat, nenas, semangka, tomat, terong dan kol → empat bintang ****

RESEP-RESEP

RESEP 6-9 BULAN

Puree Alpukat Bahan: 3 sdm alpukat matang ASI perah secukupnya Cara membuat: - Kerok alpukat, hancurkan dengan garpu atau menggunakan saringan - Campurkan ASI perah secukupnya sampai didapatkan tekstur yang sesuai	Bubur Apel dan Pir Bahan: ½ buah apel ukuran sedang ½ buah pir ukuran sedang ASI perah secukupnya Cara membuat: - Kupas apel dan pir, potong kecil-kecil. - Rebus/kukus apel dan pir hingga empuk - Lumatkan apel dan pir dengan punggung sendok atau baby grinder, saring dengan saringan kawat - Tambahkan ASI perah jika perlu tekstur yang lebih encer
Bubur Saring Bahan: 3 sdm nasi matang 100 ml air kaldu Cara membuat: - Masak nasi dengan air kaldu, aduk hingga air susut - Saring dengan saringan kawat halus - Sajikan bersama lauk dan sayuran	Lauk dan Sayur Lumat Bahan: Ikan/ati/tahu/tempe/wortel/brokoli dll 250 ml air kaldu Cara membuat: - Kukus lauk/sayuran dengan air kaldu hingga matang - Angkat, potong-potong lalu lumatkan dengan saringan kawat halus - Sajikan

Bubur Saring Hati Ayam

Bahan:

2 sdm beras, cuci bersih
1 buah hati ayam
1 ptg sdg tempe, potong dadu
Bayam secukupnya, iris kasar
1 lbr daun salam
1 lbr daun bawang
1 siung bawang putih, haluskan

Cara membuat:

- Masak beras hingga menjadi bubur, saring dengan saringan kawat
- Rebus hati ayam bersama bumbu halus dan daun salam, daun bawang dan sereh
- Setelah mendidih masukkan tempe
- Masukkan bayam setelah tempe masak kemudian angkat
- Cincang atau lumatkan ati dan tempe hingga halus
- Sajikan bersama bubur saring

Tim Kentang

Bahan:

1 biji kentang ukuran sedang, kupas, potong sedang
250 ml air kaldu
1 ptg sdg tempe
½ biji wortel ukuran sedang empuk
1 kuning telur
Keju parut secukupnya

Cara membuat:

- Cincang kentang, tempe, wortel
- Letakkan kentang, tempe, wortel dan kuning telur dalam pinggan tahan panas, tambahkan sedikit air kaldu, kukus hingga matang
- Taburkan keju parut secukupnya

Havermout Daging Labu Siam

Bahan:

3 sdm havermout
250 ml air kaldu
1 sdm daging sapi/ayam giling halus
½ biji labu siam
1 sdm kacang merah, rebus, buang kulit, cincang
½ sdm mentega

Cara membuat:

- Masak havermout dengan air kaldu hingga setengah matang
- Masukkan daging giling, aduk hingga daging matang
- Masukkan kacang merah dan labu siam
- Tambahkan mentega, aduk, angkat

Tim Ikan

Bahan:

Ikan ambil dagingnya, haluskan (patin/lele/salmon/kakap/belut)
500 ml air matang
2 siung bawang merah, haluskan
2 siung bawang putih, haluskan
1 lbr daun salam
1 lbr daun bawang, iris kasar

Cara membuat:

- Masak ikan dengan air bersama daun salam, bawang merah, bawang putih dan daun bawang sampai air mendidih dan ikan matang.
- Ambil secukupnya sesuai porsi, sajikan hangat.

Nasi Tim

Bahan:

4-6 buah ceker ayam kampung
1 lbr daun bawang potong-potong besar
1 lbr daun salam
1 lbr sereh, keprek
Jahe seujung jari
3 sdm beras
500 ml air

Cara membuat:

- Rebus ceker ayam dengan daun bawang, daun salam, sereh dan jahe sampai air mendidih
- Masukkan beras, aduk sampai air susut, beras setengah matang
- Pindahkan beras ke dalam pinggan tahan panas, sertakan air kaldu secukupnya
- Kukus hingga matang
- Sajikan dengan lauk dan sayuran

Cookies Oatmeal Pisang

Bahan:

1,5 pisang matang (pisang ambon lokal)
20-50 ml mentega cair atau minyak sayur
170 gram oats/havermut

Cara membuat:

- Panaskan oven 180 derajat Celcius
- Campur semua bahan hingga rata, diamkan sebentar
- Olesi loyang dengan mentega tipis-tipis lalu 'bedaki' dengan terigu tipis-tipis
- Ambil adonan satu sendok teh lalu ratakan di atas loyang dengan garpu
- Lakukan hingga adonan habis
- Masak hingga matang (kurang lebih 15-20 menit)
- Simpan dalam stoples kedap udara bisa disimpan 1 minggu

RESEP 9-12 BULAN

Bahan:

2 sdm makaroni
250 ml air
1 sdm daging giling
1 ptg sdg tahu, potong kecil-kecil
½ biji wortel, parut kasar
½ biji tomat, iris halus
Keju parut secukupnya

Tim Makaroni

Cara membuat:

- Rebus makaroni bersama air, daging giling dan tahu sampai semua bahan matang
- Masukkan wortel dan tomat, masak sampai sayuran matang.
- Angkat dan tempatkan dalam wadah, taburi dengan keju parut.

Bahan:

1 biji kentang ukuran sedang, iris dadu kecil
50 gram labu kuning, iris dadu kecil
25 gram ikan kakap, ambil dagingnya, potong kecil
½ biji tomat, potong kecil
1 sdt irisan daun bawang
1 kuning telur
1 sdm kacang merah rebus
1 sdm santan

Sup Labu Kuning

Cara membuat:

- Rebus kentang dan labu kuning dengan 2 cangkir air sampai semua matang
- Masukkan ikan, tomat, kacang merah dan daun bawang. Masak sambil aduk hingga matang.
- Masukkan kuning telur dan santan. Aduk rata.
- Sajikan hangat.

RESEP 9-12 BULAN

Mie Ayam Keju

Bahan:

1 cangkir mie kering
250 ml air kaldu
2 sdm daging ayam cincang halus
2 sdm buncis, iris tipis
½ biji tomat, potong kecil
1 ptg sdg tempe, potong dadu kecil
Keju parut secukupnya

Cara membuat:

- Rebus mie dengan kaldu dan daging ayam hingga matang
- Masukkan buncis dan tomat, masak sampai sayuran matang
- Masukkan keju parut, aduk dan masak sebentar.
- Sajikan hangat.

Muffin Sayuran

Bahan:

300 gram tepung terigu
4 sdm wortel parut kasar
4 sdm brokoli cincang halus
250 ml air jeruk manis
125 gram mentega, cairkan
1 telur ayam, kocok lepas

Cara membuat:

- Campur tepung terigu, wortel dan brokoli. Aduk rata.
- Tuangkan air jeruk manis, mentega dan telur satu per satu sambil terus diaduk hingga semua bahan tercampur rata.
- Tuangkan ke dalam cetakan muffin yang sudah diolesi mentega. Panggang hingga matang.

RESEP 9-12 BULAN

Skotel

Bahan:

3 sdm makaroni *)
2 sdm wortel parut
3 sdm daging sapi/ayam cincang
1 kuning telur, kocok lepas
2 sdm tepung terigu, larutkan dengan air

Cara membuat:

- Campur makaroni, daging cincang, wortel, kuning telur dan larutan tepung terigu
- Masukkan dalam pinggang tahan panas
- Kukus atau panggang hingga matang
*) bisa diganti mie atau kentang lumat

Nasi Lunak Ayam

Bahan:

1 cangkir beras, cuci bersih
500 ml air
4 sdm daging ayam cincang
1 biji tomat, potong dadu
3 sdm kacang polong rebus
1 ptg sdg tahu, lumatkan
½ siung bawang merah, iris halus
½ siung bawang putih, cincang

Cara membuat:

- Didihkan air, rebus beras sambil sesekali aduk hingga lunak (jangan sampai hancur)
- Campur daging ayam cincang, tomat, kacang polong, tahu, bawang merah, dan bawang putih dengan nasi panas aduk rata
- Masukkan dalam cetakan bentuk mangkok
- Kukus hingga matang

Nugget Ayam

Bahan:

- 1 buah dada ayam fillet, rebus lalu giling/cincang halus
- 2 sdm wortel parut halus
- 2 sdm keju parut
- 3 sdm tepung panir
- 1 buah kuning telur
- 2 sdm tepung maizena, larutkan dengan sedikit air (optional)
- 2 sdm tepung panir untuk pelapis

Cara membuat:

- Campur ayam giling, wortel, keju, telur dan tepung panir sampai rata
- Bentuk bulat atau agak memanjang
- Celupkan di larutan maizena lalu gulingkan pada tepung panir sampai rata
- Letakkan di wadah tahan panas dan kukus hingga matang
- Goreng bila suka

Tumis Daging Giling

Bahan:

- 3 sdm daging giling
- 2 sdm kapri iris tipis
- 3 sdm tempe potong dadu kecil
- 1 siung bawang putih, cincang halus
- ½ sdm irisan bawang bombay
- 1 sdm irisan daun bawang
- ½ sdm kecap manis
- 1 sdm mentega untuk menumis
- 100 ml air

Cara membuat:

- Panaskan mentega, tumis bawang putih dan bawang bombay sampai harum dan layu
- Masukkan daging giling, aduk sampai berubah warna
- Tambahkan tempe dan kapri
- Tuang air, masak sampai matang
- Masukkan daun bawang, aduk rata
- Sajikan hangat

Singkong Rebus Kuah Keju

Bahan:

250 gr singkong
100 ml santan
1 lembar daun pandan
100 gr gula merah , sisir halus
Sedikit garam

Kuah Keju:

150 ml u
25 gr tepung maizena
25 gr keju parut
1 butir kuning telur ayam

Cara membuat:

- Singkong dipotong-potong dan direbus sampai setengah matang, buang air rebusannya
- Rebus kembali dengan santan, daun pandan, gula merah dan garam sampai matang

Kuah keju:

- Sebagian susu dilarutkan dengan maizena
- Rebus susu dan keju hingga sedikit mendidih, kentalkan dengan larutan maizena
- Kocok kuning telur dan ambil 1 sendok sayur rebusan susu dan tuang ke kuning telur aduk rata
- Tuang kembali ke panci susu aduk
- Setelah mendidih angkat

Mango Silky

Bahan:

500 gram mangga harum manis,kupas,
iris kasar
100 ml air jeruk peras
300 ml susu cair
5 sdm sirup leci
4 sdm es krim vanila

Cara membuat:

- Campur mangga dan susu aduk rata, simpan dalam freezer selama 30 menit
- Masukkan campuran mangga dengan bahan lain dan haluskan dengan blender
- Sajikan dalam wadah saji khusus untuk anak-anak, tambahkan es krim dan hias wadah dengan potongan lemon dan buah strawberry.

Cookies

Bahan:

300 gr mentega
100 gr gula halus atau 100 gr susu bubuk
4 btr kuning telur
500 gr tepung terigu
1 sdm maizena

Cara membuat:

- Kocok mentega sampai lembut, masukkan susu bubuk, lalu masukkan kuning telur, kocok sampai tercampur rata, masukkan terigu dan maizena, aduk rata
- Gilas dan cetak adonan kue sesuai keinginan (bisa pake cetakan kue lucu2)
- Panggang dalam oven yg telah dipanaskan 160 derajat celcius hingga matang dan berwarna kuning keemasan
- Keluarkan dari oven dan siap disajikan.

Muffin

Bahan:

2 cangkir tepung terigu
½ cangkir kismis, kacang cincang atau kurma cincang (optional)
1 cangkir gula (atau ½ cangkir tepung terigu dan ½ cangkir susu bubuk)

Bahan cair:

2 telur, kocok lepas
¼ cangkir mentega yang dicairkan, dinginkan
1 cangkir susu cair
1 cangkir pisang matang yg dihaluskan

Cara membuat:

- Campur bahan kering dalam mangkuk
- Pada wadah terpisah kocok telur dan mentega cair
- Masukkan susu disusul dengan pisang halus
- Masukkan adonan cair ke dalam wadah bahan kering, aduk rata
- Isi loyang muffin dengan adonan setinggi 2/3 loyang
- Panggang selama 20 sampai 25 menit.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Bahan Pangan Penukar

Penggunaan aneka ragam bahan pangan yang tersedia dalam konsumsi sehari-hari dapat dinyatakan dalam satuan bahan penukar. Sebagai informasi dibawah ini dijelaskan beberapa komoditas bahan pangan pilihan lengkap dengan jenis bahan penukarnya.

Beberapa jenis bahan pangan yang dapat dijadikan sebagai sumber energi (bahan pangan pokok) **pengganti beras dihitung berdasarkan berat 100 gram beras** yaitu setara dengan :

- Nasi = 200 gram = 1 ½ gls
- Jagung = 100 gram = 2 gls
- Singkong = 250 gram = 2 ½ ptg sdg
- Ubi Jalar = 250 gram = 2 bh sdg
- Kentang = 400 gram = 8 bh sdg
- Sagu = 100 gram = 200 sdm
- Terigu = 100 gram = 16 sdm
- Talas = 435 gram = 4 ½ ptg sdg
- Uwi = 415 gram = 4 ptg sdg
- Cantel = 110 gram = 1 ½ gls
- Garut = 100 gram = 17 sdm
- Jali = 140 gram = 1 ½ gls
- Jawawut = 110 gram = 1 gls
- Gadung = 420 gram = 4 ptg sdg
- Gembili = 445 gram = 4 ptg sdg
- Suweg = 610 gram = 6 ptg sdg

Protein nabati setara dengan 100 gram tempe kedelai murni

- Tahu = 200 gram = 8 bh sdg
- Kacang tanah = 70 gram = 4 sdm
- Kacang hijau = 80 gram = 8 sdm
- Kacang kedelai = 50 gram = 5 sdm

Protein hewani setara dengan 150 gram telur yaitu

- Daging sapi = 100 gram = 4 ptg kc
- Daging ayam = 100 gram = 4 ptg kc
- Ikan basah = 100 gram = 4 ptg kc
 - Udang = 100 gram = 4 sdm
- Ikan asin = 50 gram = 4 ptg kc
- Susu segar = 500 gram = 2 ½ gls

Lampiran 2. Ukuran Rumah Tangga

Bahan	Ukuran Rumah Tangga	Satuan
Sumber karbohidrat		
Tepung beras, tepung sagu	1 sdm	6 gram
Maizena, hunkwe	1 sdm	5 gram
Nasi tim	8 sdm	200 gram
Bubur beras	16 sdm	400 gram
Kentang	2 bj sdg	200 gram
Roti putih	4 iris	80 gram
Kraker	5 bh bsr	50 gram
Havermouth	6 sdm	50 gram
Bihun	1 bks	50 gram
Lontong	6 iris bsr	150 gram
Ketupat	1 bh	150 gram

Lampiran 2. Ukuran Rumah Tangga

Bahan	Ukuran Rumah Tangga	Satuan
Sumber protein		
Tempe	1 ptg sdg = (4 x 6 x 1 cm)	25 gram
Hati sapi	1 ptg sdg	50 gram
Hati ayam	2 bh	50 gram
Telur ayam biasa	3 btr	75 gram
Telur ayam negeri	1 btr bsr	60 gram
Telur bebek	1 btr	60 gram
Ikan teri	2 sdm	25 gram
Keju	1 ptg sdg	30 gram
Bakso daging	5 bj bsr	100 gram
Kacang merah	2,5 sdm	25 gram
Kacang tolo	2,5 sdm	25 gram
Oncom	2 ptg sdg	50 gram

Lampiran 2. Ukuran Rumah Tangga

Buah-buahan		
Advokat	1/2 bh bsr	50 gram
Apel	1/2 bh sdg	75 gram
Anggur	10 bh	75 gram
Belimbing	1 bh bsr	125 gram
Jambu biji	1 bh bsr	100 gram
Jambu air	2 bh sdg	100 gram
Jambu bol	3/4 bh sdg	75 gram
Duku	15 bh	75 gram
Durian	3 bj	50 gram
Jeruk manis	2 bh sdg	100 gram
Kedondong	1 bh bsr	100 gram
Mangga	1/2 bh bsr	50 gram
Nanas	1/6 bh sdg	75 gram
Nangka masak	3 bj	50 gram

Pepaya	1 ptg sdg	100 gram
Pisang ambon	1 bh sdg	50 gram
Pisang raja sereh	2 bh kcl	50 gram
Rambutan	3 bh	75 gram
Salak	1 bh bsr	75 gram
Sawo	1 bh sdg	50 gram
Sirsak	1/2 gls	75 gram
Semangka	1 ptg bsr	150 gram

Lampiran 2. Ukuran Rumah Tangga

Sumber lemak		
Minyak goreng	1/2 sdm	5 gram
Minyak kacang	1/2 sdm	5 gram
Minyak ikan	1/2 sdm	5 gram
Margarin	1/2 ptg kcl	5 gram
Kelapa	1 sdm	30 gram
Kelapa parut	5 gls	30 gram
Santan	1/2 ptg kcl	50 gram
Lemak sapi	1 ptg kcl	5 gram
Lemak babi	1 ptg kcl	5 gram

Lainnya		
Gula pasir	1 sdm	8 gram
Cairan	1 sdm = 3 sdt	10 ml
Cairan	1 gls = 24 sdm	240 ml
Cairan	1 cangkir = 1 gelas	240 ml