

2025년 8월 이유식형 표준레시피

| 날짜 | 끼니 | 음식명 | 식재료명 | 식재료량(g) | 조리방법 |
|------|------|-----------|---------|---------|--|
| 이[금] | 초기 | 당근미음 | 애플, 백미 | 7 | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 당근은 블렌더에 넣어 곱게 간다. ③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다. |
| | | | 당근 | 5 | |
| | 중기 | 소고기애호박죽 | 애플, 백미 | 15 | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 소고기는 삶아 익히고 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 애호박은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 숟가락을 기울여 툇툇 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 소고기, 한우 | 10 | |
| | | | 애호박 | 10 | |
| | 후기 | 소고기애호박무른밥 | 애플, 백미 | 20 | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 소고기는 삶아 익히고 0.5cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 애호박은 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 소고기, 한우 | 15 | |
| | | | 애호박 | 15 | |
| | 후기간식 | 아기치즈 | 치즈, 체다 | 20 | ① 먹기 좋게 잘라 배식한다. |

2025년 8월 이유식형 표준레시피

대구광역시 사회 복지 자원 센터
Children and Social Welfare Resource Management Support Center

| 날짜 | 끼니 | 음식명 | 식재료명 | 식재료량(g) | 조리방법 |
|-------|------|----------|----------------|---------|--|
| 02[토] | 초기 | 당근미음 | 애플, 백미 | 7 | ① 찐은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 당근은 블렌더에 넣어 곱게 간다. ③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다. |
| | | | 당근 | 5 | |
| | 중기 | 두부가지죽 | 애플, 백미 | 15 | ① 불린 찐은 물기를 빼고 믹서에 담아 반쯤 으개지도록 간다. ② 가지는 사방 0.3cm 크기로 잘게 다진다. ③ 두부는 끓는 물에 살짝 데친 후, 체에 건져 물기를 빼고 으편다. ④ 냄비에 1~3와 적당량의 물을 넣고 센 불에서 끓이다가 끓어오르면 약한 불로 줄인 뒤, 찐이 완전히 퍼질 때까지 끓인다. |
| | | | 가지 | 10 | |
| | | | 두부 | 10 | |
| | 후기 | 두부가지무른밥 | 애플, 백미 | 21 | ① 찐은 불린다. ② 두부는 으개고 가지는 0.7cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 80g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 약불로 줄이고 ②를 넣어 넣어놓지 않게 잘 저어가며 끓인다. |
| | | | 가지 | 15 | |
| | | | 두부 | 15 | |
| | 후기간식 | 사과퓨레 | 사과 | 40 | ① 사과 껍질을 벗기고 적당한 크기로 썬다. ② 사과를 넣고 끓인다. ④ 사과를 믹서기에 넣고 간다. |
| 04[월] | 초기 | 옥수수미음 | 애플, 백미 | 7 | ① 불린 찐은 물기를 빼고 찐옥수수과 함께 믹서에 담아 곱게 간다. ② 냄비에 1과 적당량의 물을 넣고 센 불에서 저어가며 끓이다가 끓어오르면 약한 불로 줄인 뒤, 찐이 부드럽게 퍼질 때까지 끓인다. ③ 완전히 끓으면 농도를 확인한 후 고운체에 거른다. |
| | | | 옥수수 | 5 | |
| | 중기 | 닭가슴살콩나물죽 | 애플, 백미 | 14 | ① 찐은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 닭가슴살은 삶아 가늘게 찢어 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 콩나물은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 닭고기, 가슴(껍질 제거) | 10 | |
| | | | 콩나물 | 10 | |

2025년 8월 이유식형 표준레시피

| 날짜 | 끼니 | 음식명 | 식재료명 | 식재료량(g) | 조리방법 |
|-------|------|------------|----------------|---------|--|
| | 후기 | 닭가슴살콩나물무른밥 | 엠평쌀, 백미 | 21 | ① 찐 닭가슴살은 삶아 가늘게 찢어 0.5cm 정도 크기로 잘게 다진다. ② 콩나물은 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 정도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 닭고기, 가슴(껍질 제거) | 15 | |
| | | | 콩나물 | 15 | |
| | 후기간식 | 아기쌀과자 | 엠평쌀, 과자 | 10 | |
| 05[화] | 초기 | 옥수수미음 | 엠평쌀, 백미 | 7 | ① 불린 쌀은 물기를 빼고 찐 옥수수수와 함께 믹서에 담아 곱게 간다. ② 냄비에 ①과 적당량의 물을 넣고 센 불에서 저어가며 끓이다가 끓어오르면 약한 불로 줄인 뒤, 쌀이 부드럽게 퍼질 때까지 끓인다. ③ 완전히 끓으면 농도를 확인한 후 고운체에 거른다. |
| | | | 옥수수 | 5 | |
| | 중기 | 두부미역죽 | 엠평쌀, 백미 | 14 | ① 찐 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 두부는 으개고 미역은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 숟가락을 기울여 툇툇 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 두부 | 10 | |
| | | | 미역 | 10 | |
| | 후기 | 두부미역무른밥 | 엠평쌀, 백미 | 21 | ① 찐 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 두부는 으개고 미역은 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 정도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 두부 | 15 | |
| | | | 미역 | 15 | |
| | 후기간식 | 복숭아 | 복숭아, 백도 | 32.5 | |
| | 초기 | 오스스미음 | 엠평쌀, 백미 | 7 | 1. 불린 쌀은 물기를 빼고 찐 옥수수수와 함께 믹서에 담아 곱게 간다. 2. 냄비에 1과 적당량의 물을 넣고 센 불에서 저어가며 끓이다가 끓어오르면 약한 불로 줄인 뒤, 쌀이 부드럽게 퍼질 때까지 |

2025년 8월 이유식형 표준레시피

| 날짜 | 끼니 | 음식명 | 식재료명 | 식재료량(g) | 조리방법 |
|-------|------|---------------|---------------|---------|---|
| 06[수] | | | 옥수수 | 5 | 끓인다. 3. 완전히 끓으면 농도를 확인한 후 고운체에 거른다. |
| | 중기 | 달걀노른자새송이버섯죽 | 엠평쌀, 백미 | 14 | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 버섯은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 숟가락을 기울여 톱톱 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 큰느타리버섯(새송이버섯) | 10 | |
| | | | 달걀, 난황 | 7 | |
| | 후기 | 달걀노른자새송이버섯무른밥 | 엠평쌀, 백미 | 21 | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 버섯은 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 정도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 큰느타리버섯(새송이버섯) | 15 | |
| | | | 달걀, 난황 | 12 | |
| | 후기간식 | 머핀 | 빵, 잉글리쉬 머핀 | 32.5 | |
| 07[목] | 초기 | 감자미음 | 엠평쌀, 백미 | 7 | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 감자는 블렌더에 넣어 곱게 간다. ③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다. |
| | | | 감자 | 5 | |
| | 중기 | 흰살생선당근죽 | 엠평쌀, 백미 | 14 | ① 불린 쌀은 물기를 빼고 믹서에 담아 반쯤 으개지도록 간다. ② 대구는 깨끗이 손질해 껍통에 썬 후, 살만 발라 잘게 부순다. ③ 당근은 끓는 물에 살짝 데친 후 사방 0.3cm 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 1~3과 적당량의 물을 넣고 센 불에서 끓이다가 끓어오르면 약한 불로 줄인 뒤, 쌀이 완전히 퍼질 때까지 끓인다. |
| | | | 당근 | 10 | |
| | | | 명태 | 10 | |
| | | | 엠평쌀, 백미 | 20 | |

2025년 8월 이유식형 표준레시피



| 날짜 | 끼니 | 음식명 | 식재료명 | 식재료량(g) | 조리방법 |
|-------|------|-----------|----------------|---------|--|
| | 후기 | 원샬생선당근무른밥 | 당근 | 15 | ① 찐은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 대구는 손질해 찜통에 찐 후 살만 발라 잘게 부수고, 당근은 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 밥알이 보이면서 손가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 정도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 명태 | 10 | |
| | 후기간식 | 골드키위 | 키위, 골드 | 32.5 | |
| 08[금] | 초기 | 감자미음 | 애플, 백미 | 7 | ① 찐은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 감자는 블렌더에 넣어 곱게 간다. ③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 주르륵 흐를 정도의 정도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다. |
| | | | 감자 | 5 | |
| | 중기 | 닭안심근대죽 | 애플, 백미 | 14 | ① 찐은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 닭안심은 삶아 가늘게 찢어 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 근대는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 손가락을 기울여 똑똑 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 근대 | 10 | |
| | | | 닭고기, 가슴(껍질 제거) | 10 | |
| | 후기 | 닭안심근대무른밥 | 애플, 백미 | 21 | ① 찐은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 닭안심은 삶아 가늘게 찢어 0.5cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 근대는 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 밥알이 보이면서 손가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 정도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 근대 | 15 | |
| | | | 닭고기, 가슴(껍질 제거) | 15 | |
| | 후기간식 | 으깬고구마 | 고구마 | 40 | ① 냄비에 물을 끓이고 고구마는 껍질을 제거한다. ② 끓는 물에 고구마를 넣어 익힌 후 으개서 제공한다. |
| | | 보리차 | 보리차 | 100 | |
| | 초기 | 감자미음 | 애플, 백미 | 7 | ① 찐은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 감자는 블렌더에 넣어 곱게 간다. |

2025년 8월 이유식형 표준레시피



| 날짜 | 끼니 | 음식명 | 식재료명 | 식재료량(g) | 조리방법 |
|-------|------|---------|---------|---------|---|
| 09[토] | 중기 | 연두부김죽 | 감자 | 5 | ③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다. |
| | | | 엷쌀, 백미 | 15 | |
| | | | 두부, 연두부 | 10 | |
| | | | 김 | 2 | |
| | 후기 | 연두부김무른밥 | 엷쌀, 백미 | 20 | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 두부는 으깨고 김은 잘게 부순다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 숟가락을 기울여 툇툇 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 두부, 연두부 | 15 | |
| | | | 김 | 5 | |
| | 후기간식 | 멜론슬라이스 | 멜론 | 20 | ① 멜론의 껍질을 벗겨 씨를 제거하고 적당한 크기로 썰어주세요. |
| 11[월] | 초기 | 현미미음 | 엷쌀, 백미 | 6 | ① 쌀, 현미는 불린 후 블렌더에 넣어 곱게 간다. ② 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 센 불에서 주걱으로 저어가며 끓인다. ③ 한소끔 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 계속 저어가며 쌀이 퍼질 때까지 끓여낸다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다. |
| | | | 참쌀, 현미 | 1 | |
| | 중기 | 새우살애호박죽 | 엷쌀, 백미 | 14 | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 새우는 손질해 점통에 쥘 후 다지고, 애호박은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 숟가락을 기울여 툇툇 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 새우, 꽃새우 | 10 | |
| | | | 애호박 | 10 | |
| | | | 엷쌀, 백미 | 21 | |

2025년 8월 이유식형 표준레시피

| 날짜 | 끼니 | 음식명 | 식재료명 | 식재료량(g) | 조리방법 |
|-------|------|------------|---------|---------|--|
| | 우기 | 새우살애호박무른밥 | 새우, 꽃새우 | 15 | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 새우살은 손질해 정통에 찐 후 잘게 다지고, 애호박은 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 정도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 애호박 | 15 | |
| | 후기간식 | 찐감자 | 감자 | 85 | |
| | | 보리차 | 보리차 | 100 | |
| 12[화] | 초기 | 현미미음 | 엿쌀, 백미 | 6 | ① 쌀, 현미는 불린 후 블렌더에 넣어 곱게 간다. ② 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 센 불에서 주걱으로 저어가며 끓인다. ③ 한소끔 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 계속 저어가며 쌀이 퍼질 때까지 끓여낸다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다. |
| | | | 참쌀, 현미 | 1 | |
| | 중기 | 달걀노른자양파죽 | 엿쌀, 백미 | 15 | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 양파는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 달걀, 난황 | 10 | |
| | | | 양파 | 10 | |
| | 후기 | 달걀노른자양파무른밥 | 엿쌀, 백미 | 20 | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 양파는 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 정도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 달걀, 난황 | 15 | |
| | | | 양파 | 15 | |
| | 후기간식 | 으깬바나나 | 바나나 | 40 | ① 바나나를 깨끗하게 씻어 준비한다. ② 으개어 제공한다. (뭉기가 너무 적어 섭취가 어려운 경우 분유물을 넣어 농도를 조절하여 제공한다.) |
| | | 옥수수차 | 보리차 | 0.5 | |

2025년 8월 이유식형 표준레시피

| 날짜 | 끼니 | 음식명 | 식재료명 | 식재료량(g) | 조리방법 |
|-------|------|----------|---------|---------|---|
| 13[수] | 초기 | 현미미음 | 엿쌀, 백미 | 6 | ① 쌀, 현미는 불린 후 블렌더에 넣어 곱게 간다. ② 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 센 불에서 주걱으로 저어가며 끓인다. ③ 한소끔 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 계속 저어가며 쌀이 퍼질 때까지 끓여낸다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다. |
| | | | 찹쌀, 현미 | 1 | |
| | 중기 | 소고기배추죽 | 엿쌀, 백미 | 15 | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 소고기는 삶아 익히고 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 배추는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 배추 | 10 | |
| | | | 소고기, 한우 | 10 | |
| | 후기 | 소고기배추무른밥 | 엿쌀, 백미 | 20 | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 소고기는 삶아 익히고 0.5cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 배추는 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 배추 | 15 | |
| | | | 소고기, 한우 | 15 | |
| | 후기간식 | 아기두유 | 두유 | 70 | ① 1회 분량을 따뜻하게 데워 제공한다. |
| 14[목] | 초기 | 기장미음 | 엿쌀, 백미 | 6 | ① 쌀, 기장은 불린 후 블렌더에 넣어 곱게 간다. ② 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 센 불에서 주걱으로 저어가며 끓인다. ③ 한소끔 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 계속 저어가며 쌀이 퍼질 때까지 끓여낸다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다. |
| | | | 기장, 도정 | 1 | |
| | 중기 | 두부시금치죽 | 엿쌀, 백미 | 14 | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 두부는 으개고 시금치는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 두부 | 10 | |
| | | | 시금치_생것 | 10 | |
| | | | | | |

2025년 8월 이유식형 표준레시피

| 날짜 | 끼니 | 음식명 | 식재료명 | 식재료량(g) | 조리방법 |
|-------|------|------------|----------|---------|---|
| | 후기 | 두부시금치무른밥 | 엷쌀_백미_생것 | 21 | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다. ② 두부는 으개고 시금치는 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 밥알이 보이면서 손가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 정도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 두부 | 15 | |
| | | | 시금치 | 15 | |
| | 후기간식 | 배슬라이스 | 배 | 20 | ① 배의 껍질을 벗겨 적당한 크기로 썰어주세요. |
| 16[토] | 초기 | 기장미음 | 엷쌀, 백미 | 6 | ① 쌀, 기장은 불린 후 블렌더에 넣어 곱게 간다. ② 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 센 불에서 주걱으로 저어가며 끓인다. ③ 한소끔 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 계속 저어가며 쌀이 퍼질 때까지 끓여낸다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ⑤을 끓인 후 고운체에 내린다. |
| | | | 기장, 도정 | 1 | |
| | 중기 | 닭가슴살단호박죽 | 엷쌀, 백미 | 14 | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으깨지도록 간다. ② 닭가슴살은 삶아 가늘게 찢어 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 단호박은 속과 씨를 긁어내고 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 손가락을 기울여 똑똑 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 닭고기, 가슴 | 10 | |
| | | | 호박, 단호박 | 10 | |
| | 후기 | 닭가슴살단호박무른밥 | 엷쌀, 백미 | 21 | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다. ② 닭가슴살은 삶아 가늘게 찢어 0.5cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 단호박은 속과 씨를 긁어내고 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 밥알이 보이면서 손가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 정도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 닭고기, 가슴 | 15 | |
| | | | 호박, 단호박 | 15 | |
| | 후기간식 | 잘게자른구운식빵 | 빵, 식빵 | 15 | ① 식빵을 구운 후 잘게 잘라 배식한다. |
| | 초기 | 모미음 | 엷쌀, 백미 | 7 | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 무는 블렌더에 넣어 곱게 간다. |

2025년 8월 이유식형 표준레시피

| 날짜 | 끼니 | 음식명 | 식재료명 | 식재료량(g) | 조리방법 |
|-------|-------|-----------|---------|---------|--|
| 18[월] | 중기 | 소고기양배추죽 | 무 | 5 | ③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다. |
| | | | 엠평쌀, 백미 | 15 | |
| | | | 소고기, 한우 | 10 | |
| | | | 양배추 | 10 | |
| | 후기 | 소고기양배추무른밥 | 엠평쌀, 백미 | 20 | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 소고기는 삶아 익히고 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 양배추는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 숟가락을 기울여 툇툇 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 소고기, 한우 | 15 | |
| | | | 양배추 | 15 | |
| | 후기/간식 | 찐고구마 | 고구마 | 40 | ① 찜통에 고구마를 담아 찐다. |
| | | 보리차 | 보리차 | 100 | |
| 19[화] | 초기 | 무미음 | 엠평쌀, 백미 | 7 | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 무는 블렌더에 넣어 곱게 간다. ③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다. |
| | | | 무 | 5 | |
| | 중기 | 연두부미역죽 | 엠평쌀, 백미 | 14 | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 연두부는 으개고 미역은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 숟가락을 기울여 툇툇 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 두부, 연두부 | 10 | |
| | | | 미역 | 1 | |

2025년 8월 이유식형 표준레시피

| 날짜 | 끼니 | 음식명 | 식재료명 | 식재료량(g) | 조리방법 |
|-------|------|-----------|----------|---------|--|
| | 후기 | 연두부미역무른밥 | 엷쌀, 백미 | 21 | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 연두부는 으개고 미역은 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 정도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 두부, 연두부 | 15 | |
| | | | 미역 | 1 | |
| | 후기간식 | 오렌지 | 오렌지 | 50 | |
| 20[수] | 초기 | 무미음 | 엷쌀, 백미 | 7 | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 무는 블렌더에 넣어 곱게 간다. ③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다. |
| | | | 무 | 5 | |
| | 중기 | 대구살양파죽 | 엷쌀, 백미 | 14 | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 대구는 손질해 찜통에 쪄 후 살만 발라 잘게 부수고, 양파는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 숟가락을 기울여 툇툇 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 대구 | 10 | |
| | | | 양파 | 10 | |
| | 후기 | 대구살양파무른밥 | 엷쌀, 백미 | 21 | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 대구는 손질해 찜통에 쪄 후 살만 발라 잘게 부수고, 양파는 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 정도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 대구 | 15 | |
| | | | 양파 | 15 | |
| | 후기간식 | 아기물레인요구르트 | 요구르트, 액상 | 50 | ① 너무 차갑지 않게 제공한다. |
| | 초기 | 감자미음 | 엷쌀, 백미 | 7 | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 감자는 블렌더에 넣어 곱게 간다. |

2025년 8월 이유식형 표준레시피



| 날짜 | 끼니 | 음식명 | 식재료명 | 식재료량(g) | 조리방법 |
|-------|------|------------|---------|---------|--|
| 21[목] | | | 감자 | 5 | ③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다. |
| | 중기 | 닭가슴살애호박죽 | 애플, 백미 | 14 | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 닭가슴살은 삶아 가늘게 찢어 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 애호박은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 숟가락을 기울여 툇 툇 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 닭고기, 가슴 | 10 | |
| | | | 애호박 | 10 | |
| | 후기 | 닭가슴살애호박무른밥 | 애플, 백미 | 21 | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 닭가슴살은 삶아 가늘게 찢어 0.5cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 애호박은 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으개 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 닭고기, 가슴 | 15 | |
| | | | 애호박 | 15 | |
| | 후기간식 | 자두퓨레 | 자두 | 80 | ① 자두는 껍질은 물에 넣고 끓여 껍질이 터지면 꺼낸다. ② 껍질을 벗기고 씨를 제거한 후 고운체에 내려준다. |
| 22[금] | 초기 | 감자미음 | 애플, 백미 | 7 | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 감자는 블렌더에 넣어 곱게 간다. ③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다. |
| | | | 감자 | 5 | |
| | 중기 | 달걀노른자브로콜리죽 | 애플, 백미 | 14 | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 브로콜리는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 숟가락을 기울여 툇 툇 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 달걀, 난황 | 10 | |
| | | | 브로콜리 | 10 | |
| | | | 애플, 백미 | 21 | |

2025년 8월 이유식형 표준레시피

| 날짜 | 끼니 | 음식명 | 식재료명 | 식재료량(g) | 조리방법 |
|-------|------|--------------|----------|---------|--|
| 4차년도 | 우기 | 달걀노른자브로콜리무른밥 | 브로콜리 | 15 | ① 찐은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 브로콜리는 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 정도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 달걀, 난황 | 12 | |
| | 후기간식 | 아기감자전 | 감자 | 20 | ① 양파는 0.5cm 두께로 채 썬다. ② 감자는 강판에 간다. ③. 볼에 양파, 감자, 찹쌀가루를 넣고 반죽한다. ④ 프라이팬에 식용유를 두르고 반죽을 넣어 부친다. (Tip - 양파를 갈아 넣으면 감자의 색이 덜 변한다, 감자는 건더기 위주로 사용해야 질여지지 않는다.) |
| | | | 찹쌀, 가루 | 10 | |
| | | | 양파 | 3 | |
| | | | 콩기름 | 1 | |
| 23[토] | 초기 | 감자미음 | 엿쌀, 백미 | 7 | ① 찐은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 감자는 블렌더에 넣어 곱게 간다. ③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 주르륵 오를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다. |
| | | | 감자 | 5 | |
| | 중기 | 소고기연근죽 | 엿쌀, 백미 | 15 | ① 찐은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 소고기는 삶아 익히고 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 연근은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 숟가락을 기울여 툇둑 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 돼지고기, 안심 | 10 | |
| | | | 연근 | 10 | |
| | 후기 | 소고기연근무른밥 | 엿쌀, 백미 | 20 | ① 찐은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 소고기는 삶아 가늘게 썰어 0.5cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 연근은 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 정도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 돼지고기, 안심 | 15 | |
| | | | 연근 | 15 | |

2025년 8월 이유식형 표준레시피

| 날짜 | 끼니 | 음식명 | 식재료명 | 식재료량(g) | 조리방법 |
|-------|------|----------|-------------|---------|---|
| | 후기간식 | 아기쌀과자 | 엿쌀 과자 | 10 | |
| 25[월] | 초기 | 현미미음 | 엿쌀, 백미 | 6 | ① 쌀, 현미는 불린 후 블렌더에 넣어 곱게 간다. ② 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 센 불에서 주걱으로 저어가며 끓인다. ③ 한소끔 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 계속 저어가며 쌀이 퍼질 때까지 끓여낸다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다. |
| | | | 참쌀, 현미 | 1 | |
| | 중기 | 두부애호박죽 | 엿쌀, 백미 | 14 | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 애호박은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②와 두부를 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 두부 | 10 | |
| | | | 호박, 애호박, 생것 | 10 | |
| | 후기 | 두부애호박무른밥 | 엿쌀, 백미, 생것 | 21 | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 애호박은 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②, 두부를 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으개 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 두부 | 15 | |
| | | | 애호박 | 15 | |
| | 후기간식 | 으깬단호박 | 호박, 단호박 | 60 | ① 단호박을 깨끗이 씻어 껍질을 제거한 후 찜기에 찐다. ② 찐 단호박을 먹기 좋게 으개준다. |
| | | 보리차 | 보리차 | 100 | |
| | 초기 | 현미미음 | 엿쌀, 백미 | 6 | ① 쌀, 현미는 불린 후 블렌더에 넣어 곱게 간다. ② 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 센 불에서 주걱으로 저어가며 끓인다. ③ 한소끔 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 계속 저어가며 쌀이 퍼질 때까지 끓여낸다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다. |
| | | | 참쌀, 현미 | 1 | |
| | | | 엿쌀, 백미 | 16 | |

2025년 8월 이유식형 표준레시피

| 날짜 | 끼니 | 음식명 | 식재료명 | 식재료량(g) | 조리방법 |
|-------|------|-------------|---------------|---------|--|
| 26[화] | 중기 | 소고기버섯죽 | 소고기, 한우 | 10 | ① 쌀은 불리고 양파, 마늘은 곱게 다진다. ② 쇠고기, 버섯은 잘게 다진다. ③ 참기름을 두른 냄비에 소고기를 볶다가 버섯을 넣고 불린 쌀, 물을 넣고 끓인다. ④ 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 다진 마늘, 다진 양파를 넣고 쌀이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. ⑤ 간장으로 간을 한다. |
| | | | 표고버섯 | 7 | |
| | | | 간장 | 1 | |
| | | | 참기름 | 1 | |
| | | | 마늘 | 0.5 | |
| | 후기 | 소고기새송이버섯무른밥 | 멥쌀, 백미 | 20 | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다. ② 쇠고기는 삶아 익히고 0.5cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 새송이버섯은 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 정도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 소고기, 한우 | 15 | |
| | | | 큰느타리버섯(새송이버섯) | 15 | |
| | 후기간식 | 포도퓨레 | 포도 | 80 | ① 포도를 깨끗하게 씻은 후 껍질과 씨를 제거한다. ② ①을 끓는 물에 3분 정도 끓여준다. ③ 포도를 믹서기에 넣어 갈아준다. ④ 시원하게 식혀 제공한다. |
| 27[수] | 초기 | 현미미음 | 멥쌀, 백미 | 6 | ① 쌀, 현미는 불린 후 블렌더에 넣어 곱게 간다. ② 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 센 불에서 주걱으로 저어가며 끓인다. ③ 한소끔 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 계속 저어가며 쌀이 퍼질 때까지 끓여낸다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다. |
| | | | 찹쌀, 현미 | 1 | |
| | 중기 | 달걀노른자치즈죽 | 멥쌀, 백미 | 14 | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으깨지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 푼다 ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②와 치즈를 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 달걀, 난황 | 10 | |
| | | | 치즈, 체다 | 3 | |

2025년 8월 이유식형 표준레시피

| 날짜 | 끼니 | 음식명 | 식재료명 | 식재료량(g) | 조리방법 |
|-------|------|------------|--------------------|---------|---|
| | 후기 | 달걀노른자치즈무른밥 | 달걀, 난황 | 20 | 1. 진밥을 준비한다. 2. 치즈를 다진다. 3. 치즈를 냄비에 넣고 달걀 볶다가 투명해지면 물과 준비한 진밥을 넣고 강불에서 끓인다. 4. 3이 끓어 오르면 약불로 줄인 뒤 계란노른자를 넣고 15분 정도 더 끓인다. |
| | | | 엠평쌀, 백미 | 20 | |
| | | | 치즈, 체다 | 10 | |
| | 후기간식 | 아기치즈 | 치즈, 체다 | 20 | ① 먹기 좋게 잘라 배식한다. |
| 28[목] | 초기 | 참쌀미음 | 엠평쌀, 백미 | 5 | ① 쌀, 참쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 센 불에서 주걱으로 저어가며 끓인다. ③ 한소끔 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 계속 저어가며 쌀이 퍼질 때까지 끓여낸다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ⑤을 끓인 후 고운체에 내린다. |
| | | | 참쌀, 백미 | 2 | |
| | 중기 | 닭가슴살오이죽 | 엠평쌀, 백미 | 14 | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 닭가슴살은 삶아 가늘게 찢어 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 오이는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것 | 10 | |
| | | | 오이, 다지기, 생것 | 10 | |
| | 후기 | 닭가슴살오이무른밥 | 엠평쌀, 백미, 생것 | 21 | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 닭가슴살은 삶아 가늘게 찢어 0.5cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 오이는 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으깰 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 닭고기, 가슴 | 15 | |
| | | | 오이 | 15 | |
| | 후기간식 | 바나나슬라이스 | 바나나 | 50 | ① 바나나 껍질을 벗기고 먹기 좋은 크기로 잘라 배식한다. |
| | | 옥수수차 | 보리차 | 0.5 | |

2025년 8월 이유식형 표준레시피

| 날짜 | 끼니 | 음식명 | 식재료명 | 식재료량(g) | 조리방법 |
|-------|------|-----------|--------|---------|--|
| 29[금] | 초기 | 찹쌀미음 | 멥쌀, 백미 | 5 | ① 쌀, 찹쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 센 불에서 주걱으로 저어가며 끓인다. ③ 한소끔 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 계속 저어가며 쌀이 퍼질 때까지 끓여낸다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다. |
| | | | 찹쌀, 백미 | 2 | |
| | 중기 | 원살생선가지죽 | 멥쌀, 백미 | 15 | ① 불린 쌀은 물기를 빼고 믹서에 담아 반쯤 으개지도록 간다. ② 대구는 깨끗이 손질해 점통에 찢은 후, 살만 발라 잘게 부순다. ③ 가지는 사방 0.3cm 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 1~3과 적당량의 물을 넣고 센 불에서 끓이다가, 끓어오르면 약한 불로 줄인 뒤, 쌀이 완전히 퍼질 때까지 끓인다. |
| | | | 가지 | 10 | |
| | | | 대구 | 10 | |
| | 후기 | 원살생선가지무른밥 | 멥쌀, 백미 | 22 | |
| | | | 가지 | 15 | |
| | | | 명태, 동태 | 15 | |
| | 후기간식 | 아기국수 | 국수, 소면 | 20 | ① 냄비에 물을 붓고 다시마를 우려 육수를 낸다. ② 소면은 삶아 건져 찬물로 씻은 후 물기를 뺀다. ③ 당근, 애호박은 5cm 정도로 잘게 채 썬다. ④ 육수에 채썬 당근, 애호박을 삶고 건져놓는다. ⑤ 팬에 식용유를 약간 둘러 달걀노른자 지단을 만들고 잘게 썬다. ⑥ 그릇에 소면을 담고 육수를 부은 후 ④와 지단을 곁들여 올린다. |
| | | | 달걀, 난황 | 10 | |
| | | | 당근 | 5 | |
| | | | 애호박 | 5 | |
| | | | 다시마 | 1 | |
| | | | 올리브유 | 0.5 | |
| | | | | | |

2025년 8월 이유식형 표준레시피

| 날짜 | 끼니 | 음식명 | 식재료명 | 식재료량(g) | 조리방법 |
|-------|------|----------|---------|---------|---|
| 30[토] | 초기 | 찹쌀미음 | 멥쌀, 백미 | 5 | ① 쌀, 찹쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 센 불에서 주걱으로 저어가며 끓인다. ③ 한소끔 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 계속 저어가며 쌀이 퍼질 때까지 끓여낸다. ④ 주르륵 흐를 정도의 정도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다. |
| | | | 찹쌀, 백미 | 2 | |
| | 중기 | 연두부근대죽 | 멥쌀, 백미 | 14 | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 근대는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 근대가 익으면 연두부를 넣은 후, 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 근대 | 10 | |
| | | | 두부, 연두부 | 10 | |
| | 후기 | 연두부근대우른밥 | 멥쌀, 백미 | 21 | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 근대는 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 근대가 익으면 연두부를 넣은 후, 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 정도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 근대 | 15 | |
| | | | 두부, 연두부 | 15 | |
| | 후기간식 | 채소스틱쥬 | 당근 | 10 | |
| | | | 무 | 10 | |