

2025년 9월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
01[월]	초기	무미음	멸살, 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, 조선무	5	
	중기	게살채소죽	멸살, 백미	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 게살은 잘게 찢고 당근, 감자는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 당근, 감자를 넣고 채소가 익으면 게살을 넣고, 숟가락을 기울여 툇툇 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			게살죽	10	
			감자	5	
			당근	5	
	후기	게살채소무른밥	멸살, 백미	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 게살은 잘게 찢고 당근, 감자는 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 당근, 감자를 넣고 채소가 익으면 게살을 넣은 후, 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			게살죽	15	
			감자	7.5	
			당근	7.5	
	후기간식	감자불	감자	40	① 감자는 깨끗하게 씻어 찜통에 넣고 찌준다. ② 익은 감자는 껍질을 벗겨 으개준다. ③ 으갠 감자를 동그랗게 작게 빚어 완성한다.

2025년 9월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
02[화]	초기	무미음	멥쌀, 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, 조선무	5	
	중기	달걀노른자콩나물죽	멥쌀, 현미	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 콩나물은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 밥알이 보이면서 손가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			달걀, 난황	10	
			콩나물	10	
	후기	달걀노른자콩나물무른밥	멥쌀, 현미	20	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 콩나물은 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 점도가 될 때까지 끓인다.
			달걀, 난황	15	
			콩나물	15	
	후기[간식]	사과퓨레	사과	40	① 사과 껍질을 벗기고 적당한 크기로 썬다. ③ 사과를 넣고 끓인다. ④ 사과를 믹서기에 넣고 간다.

2025년 9월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[수]	초기	무미음	멥쌀, 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, 조선무	5	
	중기	닭가슴살새송이버섯죽	멥쌀, 백미	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 닭가슴살은 삶아 가늘게 찢어 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 새송이버섯은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 손가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			닭고기, 가슴	10	
			큰느타리버섯	10	
	후기	닭가슴살새송이버섯무른밥	멥쌀, 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 새송이버섯은 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 점도가 될 때까지 끓인다.
			닭고기, 가슴	15	
			큰느타리버섯	15	
	후기[간식]	아기쌀과자	멥쌀 과자	10	
		보리차	보리차	100	

2025년 9월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
04[목]	초기	차조미음	멥쌀, 백미	6	① 쌀, 차조는 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.
			차조	1	
	중기	소고기얼갈이죽	멥쌀, 백미	15	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 소고기는 삶아 익히고 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 얼갈이는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			얼갈이배추	15	
			소고기	10	
	후기	소고기얼갈이무른밥	멥쌀, 백미	20	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 소고기는 삶아 익히고 0.5cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 얼갈이배추는 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	15	
			얼갈이배추	15	
	후기간식	복숭아퓨레	복숭아, 황도, 생것	60	① 복숭아는 껍질을 벗기고 잘게 잘라 끓는 물에 2분 정도 삶는다. ② 삶은 복숭아를 뜨거운 물에 내리거나 숟가락으로 으갠다. ③ 시원하게 식혀 제공한다.

2025년 9월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
05[금]	초기	차조미음	멥쌀, 백미	6	① 쌀, 차조는 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.
			차조	1	
	중기	달걀노른자열무죽	멥쌀, 백미	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 열무는 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.
			달걀, 난황	10	
			열무	10	
	후기	달걀노른자열무루분밥	멥쌀, 백미	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 열무는 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 점도가 될 때까지 끓인다.
			달걀, 난황	15	
			열무	15	
	후기[간식]	으깬단호박	호박, 단호박	60	① 단호박을 깨끗이 씻어 껍질을 제거한 후 찜기에 찐다. ② 찐 단호박을 먹기 좋게 으개준다.
		보리차	보리차	100	

2025년 9월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
06[토]	초기	차조미음	멥쌀, 백미	6	① 쌀, 차조는 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.
			차조	1	
	중기	두부연근죽	멥쌀, 백미	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 두부는 으개고 연근은 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	
			연근	10	
	후기	두부연근무른밥	멥쌀, 백미	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 두부는 으개고 연근은 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 점도가 될 때까지 끓인다.
			두부	15	
			연근	15	
	후기[간식]	오이스틱	오이, 다다기	15	

2025년 9월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
08[월]	초기	단호박미음	멸살, 백미	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 단호박은 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.
			호박, 단호박	5	
	중기	소고기오이죽	멸살, 백미	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 소고기는 삶아 익히고 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 오이는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 으갠 쌀과 물 140g을 넣고 끓인다. ⑤ 냄비가 끓어 오르면 다진 소고기와 오리를 넣고 손가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			소고기	10	
			오이	10	
	후기	소고기오이무른밥	멸살, 백미	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 쇠고기는 삶아 익히고 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 손가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			소고기	15	
			오이	15	
	후기간식	고구마수프	고구마	25	① 고구마는 삶아서 으갠다. ② 양파는 잘게 다진다. ③ 냄비에 버터를 두른 후 양파와 밀가루를 볶는다. ④ 으갠 고구마에 우유와 적당량의 물을 넣고 끓인다. ⑤ 소금으로 간을 맞춘다.
			우유	25	
			밀, 중력밀가루	5	
			양파	2.5	
			버터	1	
			소금	0.05	

2025년 9월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
09[화]	초기	단호박미음	멥쌀, 백미	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 단호박은 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.
			호박, 단호박	5	
	중기	새우살채소죽	멥쌀, 백미	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 새우는 손질해 껍통에 찢은 후 껍질을 깎아 살을 잘게 부수고, 양파와 당근은 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.
			새우	10	
			당근	5	
			양파	5	
	후기	새우살채소무른밥	멥쌀, 백미	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 새우는 손질해 껍통에 찢은 후 살만 발라 잘게 부수고, 양파와 당근은 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 엇몸으로 으개 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			새우	15	
			당근	7.5	
			양파	7.5	
	후기간식	배류레	배	50	① 냄비에 물을 끓이고 배는 껍질과 씨를 제거한 후 찢는다. ② 끓는 물에 배를 넣고 익힌 후 강판에 으개듯 갈아 제공한다.

2025년 9월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
10[수]	초기	단호박미음	멥쌀, 백미	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 단호박은 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.
			호박, 단호박	5	
	중기	연두부당근죽	멥쌀, 백미	15	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 두부는 으개고 당근은 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.
			당근	10	
			두부, 연두부	10	
	후기	연두부당근무른밥	당근	23	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 연두부는 으개고 당근은 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 점도가 될 때까지 끓인다.
			두부, 연두부	20	
			멥쌀, 백미	20	
	후기[간식]	아기모닝빵	빵, 모닝빵	20	
		보리차	보리차	100	

2025년 9월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
11[목]	초기	기장미음	멥쌀, 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	1	
	중기	원살생선버섯죽	멥쌀, 백미	14	① 백미는 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 원살생선은 손질해 찜통에 찐 후 살만 발라 잘게 부수고, 버섯은 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.
			가자미	10	
			느타리버섯	10	
	후기	원살생선버섯무른밥	멥쌀, 백미	21	① 백미는 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 원살생선은 손질해 찜통에 찐 후 살만 발라 잘게 부수고, 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 점도가 될 때까지 끓인다.
			가자미	15	
			느타리버섯	15	
	후기[간식]	으깬바나나	바나나, 생것	40	① 바나나를 깨끗하게 씻어 준비한다. ② 으깨어 제공한다. (물기가 너무 적어 섭취가 어려운 경우 분유물을 넣어 농도를 조절하여 제공한다)
		보리차	보리차	100	

2025년 9월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
12[금]	초기	기장미음	멥쌀, 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 주걱으로 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			기장	1	
	중기	닭가슴살시금치죽	멥쌀, 백미,	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 닭가슴살은 삶아 가늘게 찢어 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 시금치는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 손가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			닭고기, 가슴	10	
			시금치	10	
	후기	닭가슴살시금치무른밥	멥쌀, 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 시금치는 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 밥알이 보이면서 손가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			닭고기, 가슴	15	
			시금치	15	
	후기간식	아기치즈	치즈, 체다	20	① 먹기 좋게 잘라 배식한다.

2025년 9월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
13[토]	초기	기장미음	멥쌀, 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	1	
	중기	달걀노른자감자죽	멥쌀, 백미	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 감자는 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.
			감자	10	
			달걀, 난황	10	
	후기	달걀노른자감자무른밥	멥쌀, 백미	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 감자는 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 점도가 될 때까지 끓인다.
			감자	15	
			달걀, 난황	15	
	후기간식	아기플레인요구르트	요구르트, 액상	50	① 너무 차갑지 않게 제공한다.

2025년 9월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
15[월]	초기	감자미음	멥쌀, 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	두부새송이버섯죽	멥쌀, 백미	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 두부는 으개고 버섯은 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	
			큰느타리버섯	10	
	후기	두부새송이버섯무른밥	멥쌀, 백미	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 두부는 으개고 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 점도가 될 때까지 끓인다.
			두부	15	
			큰느타리버섯	15	
	후기간식	단호박핫케이크	밀, 팬케이크가루	10	① 단호박을 찌서 으낸다. ② 그릇에 핫케이크가루, 달걀, 우유, 으갠 단호박을 넣고 섞어 반죽을 만든다. ③ 팬에 식용유를 두르고 반죽을 부어 앞, 뒤로 굽는다.
			달걀, 생것	5	
			우유	5	
			단호박	5	
			콩기름	0.5	

2025년 9월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
16[화]	초기	감자미음	멥쌀, 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	가자미브로콜리죽	멥쌀, 백미	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 가자미는 손질해 정통에 찢 후 살만 발라 잘게 부수고, 브로콜리는 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.
			가자미	10	
			브로콜리	10	
	후기	가자미브로콜리무른밥	멥쌀, 백미	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 가자미는 손질해 정통에 찢 후 살만 발라 잘게 부수고, 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 점도가 될 때까지 끓인다.
			가자미	15	
			브로콜리	15	
	후기[간식]	키위	키위	50	

2025년 9월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
17[수]	초기	감자미음	멥쌀, 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	닭안심양파죽	멥쌀, 백미	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 닭안심은 삶아 가늘게 찢어 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 양파는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 손가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			닭고기, 가슴	10	
			양파	10	
	후기	닭안심양파무른밥	멥쌀, 백미	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 닭안심은 삶아 가늘게 찢어 0.5cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 양파는 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 밥알이 보이면서 손가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			닭고기, 가슴	15	
			양파	15	
	후기[간식]	아기약밥	멥쌀, 백미	20	① 밥을 삶아서 속을 파서 잘게 다진다. ② 진밥과 밥, 깨를 함께 잘 버무린다. ③ 한입에 먹기 좋은 크기로 뭉친다.
			밥, 생것	5	
			참깨, 검은깨	2	

2025년 9월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
18[목]	초기	양배추미음	멤쌀, 백미	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 양배추는 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.
			양배추	5	
	중기	소고기버섯죽	멤쌀, 백미	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 소고기는 삶아 익히고 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 표고버섯은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 손가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			소고기,	10	
			표고버섯	10	
	후기	소고기버섯무른밥	멤쌀, 백미	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 소고기는 삶아 익히고 0.5cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 표고버섯은 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 밥알이 보이면서 손가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			소고기	15	
			표고버섯	15	
	후기[간식]	배퓨레	배	50	① 냄비에 물을 끓이고 배는 껍질과 씨를 제거한 후 쪄다. ② 끓는 물에 배를 넣고 익힌 후 강판에 으개듯 갈아 제공한다.

2025년 9월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
19[금]	초기	양배추미음	멸살, 백미	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 양배추는 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.
			양배추	5	
	중기	치즈감자시금치죽	멸살, 백미	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 감자, 시금치는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②와 유아지즈를 넣고 숟가락을 기울여 툇툇 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			감자	10	
			시금치	10	
			치즈, 체다	4	
	후기	치즈감자시금치무른밥	멸살, 백미	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 감자, 시금치는 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②와 유아지즈를 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			감자	15	
			시금치	15	
			치즈, 체다	7	
	후기간식	아기두유	두유	70	① 1회 분량을 따뜻하게 데워 제공한다.

2025년 9월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
20[토]	초기	양배추미음	멸살, 백미	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 양배추는 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.
			양배추	5	
	중기	달걀노른자채소죽	멸살, 백미	15	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 양파와 당근은 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.
			달걀, 난황	10	
			당근	5	
			양파	5	
	후기	달걀노른자채소무른밥	멸살, 백미	20	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 양파와 당근은 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 점도가 될 때까지 끓인다.
			달걀, 난황	15	
			당근	8	
			양파	8	
	후기간식	사과퓨레	사과,	40	① 사과 껍질을 벗기고 적당한 크기로 썬다. ③ 사과를 넣고 끓인다. ④ 사과를 믹서기에 넣고 간다.

2025년 9월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
22[월]	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	소고기열무죽	멥쌀, 백미	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 쇠고기는 삶아 가늘게 찢어 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 열무는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 손가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			소고기	10	
			열무	10	
	후기	소고기열무무른밥	멥쌀, 백미	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 소고기는 삶아 가늘게 찢어 0.5cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 열무는 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 점도가 될 때까지 끓인다.
			소고기	10	
			열무	15	
	후기간식	아기치즈	치즈, 체다	20	① 먹기 좋게 잘라 배식한다.

2025년 9월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
23[화]	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 주걱을 흐를 정도의 점도가 될 때까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			찹쌀, 현미	1	
	중기	닭가슴살콩나물죽	멥쌀, 백미	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 닭가슴살은 삶아 가늘게 찢어 0.3cm 정도 잘게 다진다. ③ 콩나물은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 손가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			닭고기, 가슴	10	
			콩나물	10	
	후기	닭가슴살콩나물무른밥	멥쌀, 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 콩나물은 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 밥알이 보이면서 손가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			닭고기, 가슴	15	
			콩나물	15	
	후기간식	바나나푸레	바나나	40	① 냄비에 물을 끓이고 바나나는 껍질을 제거한다. ② 끓는 물에 바나나를 데친 후 으개서 제공한다.

2025년 9월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
24[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	새우살부추죽	멥쌀, 백미	15	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 새우는 손질해 찜통에 쪄 후 다지고, 부추는 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.
			부추	10	
			새우, 꽃새우	10	
	후기	새우살부추무른밥	멥쌀, 백미	25	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 새우살은 손질해 찜통에 쪄 후 잘게 다지고, 부추는 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 점도가 될 때까지 끓인다.
			부추	15	
			새우, 꽃새우	15	
	후기[간식]	잘게자른구운식빵	빵, 식빵	15	① 식빵을 구운 후 잘게 잘라 배식한다.
		보리차	보리차	100	

2025년 9월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
25[목]	초기	브로콜리미음	멥쌀, 백미	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 브로콜리는 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.
			브로콜리	5	
	중기	소고기무죽	멥쌀, 백미	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 소고기는 삶아 익히고 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 무는 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.
			무, 조선무	10	
			소고기	10	
	후기	소고기무무른밥	멥쌀, 백미	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 소고기는 삶아 익히고 0.5cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 무는 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.
			무, 조선무	15	
			소고기	15	
	후기간식	아기플레인요구르트	요구르트, 액상	50	① 너무 차갑지 않게 제공한다.

2025년 9월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
26[금]	초기	브로콜리미음	멥쌀, 백미	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 브로콜리는 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.
			브로콜리	5	
	중기	원살생선감자죽	멥쌀, 백미	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 원살생선은 손질해 찜통에 찐 후 살만 발라 잘게 부수고, 감자는 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.
			대구	10	
	후기	원살생선감자무른밥	멥쌀, 백미	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 원살생선은 손질해 찜통에 찐 후 살만 발라 잘게 부수고, 감자는 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으깰 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			감자	10	
			대구	10	
	후기[간식]	아기쌀과자	멥쌀 과자	10	
		보리차	보리차	100	

2025년 9월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
27[토]	초기	브로콜리미음	멥쌀, 백미	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 브로콜리는 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.
			브로콜리	5	
	중기	달걀노른자표고버섯죽	멥쌀, 백미	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 표고버섯은 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.
			달걀, 난황	10	
			표고버섯	10	
	후기	달걀노른자표고버섯무른밥	멥쌀, 백미	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 표고버섯은 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 점도가 될 때까지 끓인다.
			달걀, 난황	15	
			표고버섯	15	
	후기[간식]	키위바나나푸레	바나나	10	① 골드키위와 바나나의 껍질을 벗겨 적당한 크기로 썰어주세요. ② ①을 끓는 물에 넣고 2분 정도 삶아주세요. ③ ②를 건져 체에 내려 으개주세요.
			키위, 골드	10	

2025년 9월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
29[월]	초기	두부미음	멤쌀, 백미	7	① 불린 쌀은 물기를 빼고 분말기에 담아 곱게 간다. ② 두부는 물기를 제거하고 으갠다 ③ 냄비에 1과 으갠두부, 물을 넣고 센 불로 끓인다. ④ 미음이 끓어오르면 약한 불로 줄이고 저어가며 5분정도 더 끓인다.
			두부	5	
	중기	두부가지죽	멤쌀, 백미	15	① 불린 쌀은 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 으갠다. ④ 냄비에 1~3과 적당량의 물을 넣고 센 불에서 끓이다가 끓어오르면 약한 불로 줄인 뒤, 쌀이 완전히 퍼질 때까지 끓인다.
			가지	10	
			두부	10	
	후기	두부가지무른밥	멤쌀, 백미	21	① 쌀은 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 눌러붙지 않게 잘 저어가며 끓인다.
			가지	15	
			두부	15	
	후기간식	고구마퓨레	고구마,	40	① 고구마를 삶는다. ② 삶은 고구마를 포크로 으갠다. ③ 적당량의 끓인 물을 넣고 요거트 정도의 점도로 만든다.

2025년 9월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
30[화]	초기	두부미음	멸쌀, 백미	7	① 불린 쌀은 물기를 빼고 분말기에 담아 곱게 간다. ② 두부는 물기를 제거하고 으갠다 ③ 냄비에 ①과 으갠두부, 물을 넣고 센 불로 끓인다. ④ 미음이 끓어오르면 약한 불로 줄이고 저어가며 5분정도 더 끓인다.
			두부	5	
	중기	삼치살시금치죽	멸쌀, 백미	15	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다. ② 삼치는 손질해 찜통에 쪄 후 살만 발라 잘게 부순다. ③ 시금치는 잘게 자른다. ④ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 정도가 될 때까지 끓인다.
			삼치	10	
			시금치	5	
	후기	삼치살시금치무른밥	멸쌀, 백미	25	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다. ② 삼치는 손질해 찜통에 쪄 후 살만 발라 잘게 부순다. ③ 시금치는 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 정도가 될 때까지 끓인다.
			삼치	15	
			시금치	15	
	후기[간식]	같은배	배	20	① 배는 껍질을 제거하고 블렌더에 담아 곱게 간다.