

# 2025년 10월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
01[수]	초기	단호박미음	멥쌀, 백미	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 단호박은 속과 씨를 긁어내고 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	새우살브로콜리죽	멥쌀, 백미	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 새우살과 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.
			브로콜리	10	
			새우	10	
	후기	새우살브로콜리무른밥	멥쌀, 백미	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 새우는 살이 익히고 0.7cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 브로콜리는 0.7cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①, ②와 물 150g을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 약불로 줄이고 ③을 넣어 눌러붙지 않게 잘 저어가며 끓인다.
			새우	15	
			브로콜리	10	
	후기[간식]	아기치즈	치즈, 체다	20	① 먹기 좋게 잘라 배식한다.

# 2025년 10월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
02[목]	초기	단호박미음	멥쌀, 백미	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 단호박은 속과 씨를 긁어내고 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	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 손가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			무, 조선무	10	
			소고기, 안심	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 손가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			무, 조선무	15	
			소고기, 안심	15	
	후기[간식]	으깬바나나	바나나	40	① 바나나를 깨끗하게 씻어 준비한다. ② 으깨어 제공한다.
		보리차	보리차	100	

# 2025년 10월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
04[토]	초기	배추미음	멸살, 백미	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 배추는 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.
			배추	5	
	중기	두부들깨무죽	멸살, 백미	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 두부는 으개고, 들깨는 블렌더에 넣어 곱게 갈고, 무는 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	10	
			무, 조선무	10	
			들깨	1.5	
	후기	두부들깨무무른밥	멸살, 백미	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 두부는 으개고, 들깨는 블렌더에 넣어 곱게 갈고, 무는 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	
			무, 조선무	15	
			들깨	2	
	후기간식	오렌지퓨레	오렌지	20	① 오렌지는 잘라 데쳐준다. ② 익힌 오렌지는 믹서기에 갈 후 고운체에 내린다.

# 2025년 10월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
10[금]	초기	당근미음	멥쌀, 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	달걀노른자채소죽	멥쌀, 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	멥쌀, 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_생것	8	
	후기간식	아기쌀과자	멥쌀 과자	10	
		보리차	보리차_추출	100	

# 2025년 10월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
11[토]	초기	당근미음	멸짬, 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	새우살양파죽	참쌀, 백미	16.25	① 쌀을 물에 불린 후 반쯤 으개지도록 간다. ② 새우살, 양파, 당근을 잘게 다진다. ③ 냄비에 으갠 쌀과 물을 넣고 센불에서 끓인다. ④ 끓어오르면 새우살, 양파, 당근을 넣고 불을 줄인 뒤 한소끔 더 끓인다. ⑤ ④에 참기름, 소금을 넣어 간을 하여 완성한다.
			새우	9.75	
			당근	4.55	
			양파	4.55	
			소금	0.33	
			참기름	0.33	
	후기	새우살양파무른밥	멸짬, 백미	20	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 새우살은 손질하여 물기를 뺀다 ③ 양파는 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.
			새우	20	
			양파	15	
	후기간식	아기두유	두유	70	① 1회 분량을 따뜻하게 데워 제공한다.

# 2025년 10월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
13[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 주걱을 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			찹쌀, 현미	1	
	중기	닭가슴살열무죽	멥쌀, 백미	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 닭가슴살은 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.
			닭고기, 가슴	10	
			열무	10	
	후기	닭가슴살열무무른밥	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 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.
			닭고기, 가슴	15	
			열무	15	
	후기간식	아기감자전	감자, 대지	20	① 양파는 0.5cm 두께로 채 썬다. ② 감자는 강판에 간다. ③ 불에 양파, 감자, 찹쌀가루를 넣고 반죽한다. ④ 프라이팬에 식용유를 두르고 반죽을 넣어 부친다.
			찹쌀, 가루	10	
			양파	3	
			콩기름	1	
		보리차	보리차	100	

# 2025년 10월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
14[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 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			찹쌀, 현미	1	
	중기	(이유식)소고기애호박죽 ⑩	멥쌀_백미_생것	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 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			소고기, 한우(1등급), 안심, 생것	10	
			호박_애호박_생것	10	
	후기	소고기애호박무른밥	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 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, 안심	15	
			호박, 애호박	15	
	후기[간식]	사과퓨레	사과	40	① 사과 껍질을 벗기고 적당한 크기로 썬다. ③ 사과를 넣고 끓인다. ④ 사과를 믹서기에 넣고 간다.

# 2025년 10월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
15[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	(이유식)두부김가루죽 ⑤	멥쌀_백미_생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 두부는 으개고 김 1/4장은 불에 살짝 구워 가위로 잘게 자른다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인 후 김을 넣어 완성한다.
			두부	10	
			김, 참김, 말린것	1	
	후기	두부김가루무른밥	멥쌀, 백미	21	
			두부	15	
			김	1	
	후기간식	고구마수프	우유	32.5	① 고구마를 깨끗하게 손질하여 찜통에 넣고 찐다. ② 찐 고구마는 껍질을 벗겨 0.3cm 크기로 다진다. ③ 믹서기에 다진 고구마와 우유를 넣고 곱게 간다. ④ 냄비를 달군 후 버터를 녹이고, 3을 넣어 약한 불에서 끓인다. ⑤ ④가 끓으면 소금과 설탕으로 간을 하여 완성한다.
			고구마	26	
			버터	1.95	
			설탕	0.13	
			소금	0.13	



# 2025년 10월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
16[목]	초기	배미음	멥쌀, 백미	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 배는 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.
			배	5	
	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	배퓨레	배	50	① 냄비에 물을 끓이고 배는 껍질과 씨를 제거한 후 찐다. ② 끓는 물에 배를 넣고 익힌 후 강판에 으갠듯 갈아 제공한다.

# 2025년 10월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
17[금]	초기	배미음	멥쌀, 백미	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 배는 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.
			배	5	
	중기	닭안심연근죽	멥쌀, 백미	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 닭가슴살은 삶아 가늘게 찢어 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 손가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			닭고기, 가슴	10	
			연근	10	
	후기	닭안심연근무른밥	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 연근은 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	
			연근	15	
	후기[간식]	커스타드푸딩	달걀, 난황	15	
			분유, 전지	5	

# 2025년 10월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
18[토]	초기	배미음	멥쌀, 백미	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 배는 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.
			배	5	
	중기	대구살오이죽	멥쌀, 백미	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 대구는 손질에 점통에 썬 후 살만 발라 잘게 부수고, 오이는 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	
			오이, 다다기, 생것	10	
	후기	(이유식)대구살오이무른밥	멥쌀, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 대구는 손질에 점통에 썬 후 살만 발라 잘게 부수고, 오이는 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.
			대구, 생것	15	
			오이	15	
	후기[간식]	아기플레인요구르트	요구르트, 액상	50	① 너무 차갑지 않게 제공한다.

# 2025년 10월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
20[월]	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	5	
	중기	달걀노른자팽이버섯죽	멥쌀, 백미	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 팽이버섯은 0.3cm 크기로 잘게 썬다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			달걀, 난황	10	
			팽이버섯	10	
	후기	달걀노른자팽이버섯무른밥	멥쌀, 백미	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 팽이버섯은 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	
			팽이버섯	15	
	후기[간식]	으깬고구마	고구마	40	① 냄비에 물을 끓이고 고구마는 껍질을 제거한다. ② 끓는 물에 고구마를 넣어 익힌 후 으개서 제공한다.
		보리차	보리차	100	

# 2025년 10월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
21[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	5	
	중기	닭가슴살채소죽	멥쌀, 백미	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 닭가슴살은 삶아 가늘게 찢어 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 양파와 당근은 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	10	
			당근	5	
			양파	5	
	후기	닭가슴살채소무른밥	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 양파와 당근은 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.
			닭고기, 가슴	15	
			당근	7.5	
			양파	7.5	
	후기간식	키위	키위	50	

# 2025년 10월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
22[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	5	
	중기	소고기양파죽	멥쌀, 백미	15	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 소고기는 삶아 익히고 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.
			소고기, 안심	10	
			양파	10	
	후기	소고기양파무른밥	멥쌀, 백미	20	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 쇠고기는 삶아 익히고 0.5cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 양파는 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, 안심	15	
			양파	15	
	후기[간식]	잘게자른구운식빵	빵, 식빵	15	① 식빵을 구운 후 잘게 잘라 배식한다.

# 2025년 10월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
23[목]	초기	오이미음	멤쌀, 백미	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 오이는 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.
			오이, 다다기, 생것	5	
	중기	연두부배추죽	멤쌀, 백미	15	① 불린 쌀은 물기를 빼고 믹서에 담아 반쯤 으개지도록 간다. ② 연두부는 체에 내려 곱게 으낸다. ③ 배추는 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.
			두부, 연두부	10	
			배추	10	
	후기	연두부배추무른밥	멤쌀, 백미	20	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 연두부는 으개고 배추는 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 배추는 끓는 물에 살짝 데친 후 사방 0.3cm 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다. ⑤ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 밥알이 보이면서 손가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			두부, 연두부	15	
			배추	15	
	후기[간식]	바나나슬라이스	바나나	50	① 바나나 껍질을 벗기고 먹기 좋은 크기로 잘라 배식한다.
		보리차	보리차	100	

# 2025년 10월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
24[금]	초기	오이미음	멥쌀, 백미	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 오이는 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.
			오이	5	
	중기	달걀노른자애호박죽	멥쌀, 백미	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 애호박은 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	
			호박, 애호박	10	
	후기	달걀노른자애호박무른밥	멥쌀, 백미	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 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 점도가 될 때까지 끓인다.
			달걀, 난황	15	
			호박, 애호박	15	
	후기[간식]	감자불	감자	40	① 감자는 깨끗하게 씻어 찜통에 넣고 찌준다. ② 익은 감자는 껍질을 벗겨 으개준다. ③ 으갠 감자를 동그랗게 작게 빚어 완성한다.
		보리차	보리차	100	



# 2025년 10월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
25[토]	초기	오이미음	멥쌀, 백미	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 오이는 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.
			오이	5	
	중기	대구살단호박죽	멥쌀, 백미	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 대구살은 손질해 찜통에 찐 후 잘게 부수고, 단호박은 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	
			호박, 단호박	10	
	후기	대구살단호박무른밥	멥쌀, 백미	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 대구는 손질해 찜통에 찐 후 살만 발라 잘게 부수고, 단호박은 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.
			대구	15	
			호박, 단호박	15	
	후기[간식]	사과퓨레	사과	40	① 사과 껍질을 벗기고 적당한 크기로 썬다. ③ 사과를 넣고 끓인다. ④ 사과를 믹서기에 넣고 간다.

# 2025년 10월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
27[월]	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 주걱으로 흐를 정도의 점도가 될 때까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			조, 차조	1	
	중기	소고기브로콜리죽	멥쌀, 백미	15	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 소고기는 삶아 익히고 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 브로콜리는 데쳐 작게 자른다. ④ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			브로콜리	15	
			소고기, 안심	10	
	후기	소고기브로콜리무른밥	멥쌀, 백미	20	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 소고기는 삶아 가늘게 찢어 0.5cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 브로콜리는 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.
			브로콜리	15	
			소고기, 안심	15	
	후기간식	단호박퓨레	호박, 단호박	40	① 단호박을 삶는다. ② 삶은 단호박을 포크로 으갠다. ③ 적당량의 끓인 물을 넣고 요거트 정도의 점도로 만든다.

# 2025년 10월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
28[화]	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.
			조, 차조	1	
	중기	달걀노른자생송이버섯죽	멥쌀, 백미	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 생송이버섯은 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	
			생송이버섯	10	
	후기	달걀노른자생송이버섯무른밥	멥쌀, 백미	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 생송이버섯은 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	
			생송이버섯	15	
	후기[간식]	아기쌀과자	멥쌀 과자	10	
		보리차	보리차	100	

# 2025년 10월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
29[수]	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.
			조, 차조	1	
	중기	원살생선미역죽	멥쌀, 백미	15	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 동태는 손질해 찜통에 쪄 후 살만 발라 잘게 부순다. ③ 불린 미역은 0.3cm로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			명태, 동태	12	
			미역	1	
	후기	원살생선미역무른밥	멥쌀, 백미	20	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 동태는 손질해 찜통에 쪄 후 살만 발라 잘게 부순다. ③ 불린미역은 0.5cm로 다진다. ④ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으깰 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			명태, 동태	15	
			미역	1	
	후기간식	아기치즈	치즈, 체다	20	① 먹기 좋게 잘라 배식한다.

# 2025년 10월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
30[목]	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	두부시금치죽	멥쌀, 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	10	
	후기	두부시금치무른밥	멥쌀, 백미	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 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 숟가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			두부	15	
			시금치	15	
	후기[간식]	사과스틱	사과	100	① 사과를 한 입크기로 썰어 제공한다.

# 2025년 10월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
31[금]	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	닭안심양배추죽	멥쌀, 백미	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 닭안심은 삶아 가늘게 찢어 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 손가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			닭고기, 가슴	10	
			양배추	10	
	후기	닭안심양배추무른밥	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 양배추는 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	
			양배추	15	
	후기간식	아기국수	달걀	20	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 소면은 삶아 건져 찬물로 씻은 후 물기를 뺀다. ③ 달걀노른자를 지단으로 준비한다. ④ 그릇에 ②를 담고 ①의 육수를 부은 후 지단을 올려서 마무리한다.
			국수	15	
			멸치, 대멸치	2	
			다시마, 염장	1	