

2025년 11월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
01[토]	초기	당근미음	멤쌀, 백미, 생것	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 주걱으로 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			당근, 뿌리, 생것	5	
	중기	두부시금치죽	멤쌀, 백미, 생것	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	
	후기	두부시금치무른밥	멤쌀, 백미, 생것	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, 생것	15	
	후기[간식]	포도퓨레	포도, 델라웨어, 생것	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.

2025년 11월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[월]	초기	우영미음	멸살, 백미, 생것	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 연근은 블렌더에 넣어 곱게 간다. ③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			우영, 생것	5	
	중기	달걀노른자알갈이죽	멸살, 백미, 생것	15	① 불린 쌀은 물기를 빼고 믹서에 담아 반쯤 으개지도록 간다. ② 달걀은 완숙으로 삶아 노른자만 준비해 고운체에 담고 손가락으로 으개 내려 가루로 만든다. ③ 알갈이는 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.
			알갈이배추, 생것	15	
			달걀, 난황, 생것	10	
	후기	달걀노른자알갈이무른밥	알갈이배추, 생것	23	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 알갈이는 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 밥알이 보이면서 손가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			멸살, 백미, 생것	20	
			달걀, 난황, 생것	15	
	후기간식	보리차	보리차, 추출	100	① 고구마는 믹서에 넣고 간다. ② 그릇에 ① 밀가루를 넣어 섞는다. ③ 달군 팬에 기름을 두르고 ②를 올려 둥그렇게 전을 부친다. ④ ③을 1cm 크기로 썰어 배식한다.
		자른 고구마전	고구마, 생것	14	
			밀, 중력밀가루	10.5	
			콩기름	3.5	

2025년 11월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
04[화]	초기	우영미음	멤쌀, 백미, 생것	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 연근은 블렌더에 넣어 곱게 간다. ③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			우영, 생것	5	
	중기	닭안심감자죽	멤쌀, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 닭안심은 삶아 가늘게 찢어 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 감자는 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.
			감자, 대지, 생것	10	
			닭고기, 가슴(껍질 제거)	10	
	후기	닭안심감자무른밥	멤쌀, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 닭안심은 삶아 가늘게 찢어 0.5cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 감자는 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.
			감자, 대지, 생것	15	
			닭고기, 가슴(껍질 제거)	15	
	후기[간식]	글쥬레	글, 임은주, 생것	40	① 글 껍질 제거하여 잘게 잘라 끓는 물에 삶고 뜨거울 때 체에 내리거나 손가락으로 으갠 후 식혀 제공한다.

2025년 11월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
05[수]	초기	우영미음	멥쌀, 백미, 생것	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 연근은 블렌더에 넣어 곱게 간다. ③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			우영, 생것	5	
	중기	새우살시금치죽	멥쌀, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 새우는 손질해 껍통에 썬 후 껍질을 깎뒤 살을 잘게 부수고, 시금치와 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, 대하, 생것	10	
			당근, 부리, 생것	5	
			시금치, 생것	5	
	후기	새우살시금치무른밥	멥쌀, 백미, 생것	20	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 새우살은 손질하여 물기를 빼고 0.5cm 정도로 잘게 다진다. ③ 시금치는 0.5cm 정도의 크기로 잘게 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.
			새우, 시바새우, 생것	15	
			시금치, 생것	15	
	후기[간식]	보리차	보리차, 추출	100	
		채소호빵	빵, 채소 찐빵	25	① 잘게 잘라 먹기중게 제공한다.

2025년 11월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
06[목]	초기	무미음	멤쌀, 백미, 생것	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, 조선했, 생것	5	
	중기	소고기오이죽	멤쌀, 백미, 생것	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, 안심, 생것	10	
			오이, 취청, 생것	10	
	후기	소고기오이무른밥	멤쌀, 백미, 생것	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, 안심, 생것	15	
			오이, 취청, 생것	15	
	후기간식	같은배	배, 생것	20	① 배는 껍질을 제거하고 블렌더에 담아 곱게 간다.

2025년 11월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
07[금]	초기	무미음	멸살, 백미, 생것	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, 조선했, 생것	5	
	중기	닭가슴살콩나물죽	멸살, 백미, 생것	14	① 쌀은 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 손가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	10	
			콩나물, 생것	10	
	후기	닭가슴살콩나물무른밥	멸살, 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 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(껍질 제거), 생것	15	
			콩나물, 생것	15	
	후기[간식]	아기두유	두유, 대두	70	① 1회 분량을 따뜻하게 데워 제공한다.

2025년 11월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
08[토]	초기	무미음	멸살, 백미, 생것	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, 조선했, 생것	5	
	중기	두부다시마죽	멸살, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 두부는 으개고 다시마는 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.
			다시마, 생것	10	
			두부	10	
	후기	두부다시마무른밥	멸살, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 두부는 으개고 다시마는 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.
			다시마, 생것	15	
			두부	15	
	후기[간식]	바나나슬라이스	바나나, 생것	50	① 바나나 껍질을 벗기고 먹기 좋은 크기로 잘라 배식한다.
		보리차	보리차_추출	100	

2025년 11월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
10[월]	초기	단호박미음	멥쌀, 백미, 생것	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, 생것	5	
	중기	원살생선미역죽	멥쌀, 백미, 생것	15	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 동태는 손질해 찜통에 찐 후 살만 발라 잘게 부순다. ③ 불린 미역은 0.3cm로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②③을 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			명태, 동태, 냉동	12	
			미역, 말린것	1	
	후기	원살생선미역무른밥	멥쌀, 백미, 생것	20	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 동태는 손질해 찜통에 찐 후 살만 발라 잘게 부순다. ③ 불린미역은 0.5cm로 다진다. ④ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②③을 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으깰 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			명태, 동태, 냉동	15	
			미역, 말린것	1	
	후기[간식]	으깬단호박	호박, 단호박, 생것	60	① 단호박을 깨끗이 씻어 껍질을 제거한 후 찜기에 찐다. ② 찐 단호박을 먹기 좋게 으개준다.
		보리차	보리차, 추출	100	

2025년 11월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
11[화]	초기	단호박미음	멥쌀, 백미, 생것	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, 생것	5	
	중기	달걀노른자당근죽	멥쌀, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 당근은 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, 생것	10	
			당근, 뿌리, 생것	10	
	후기	달걀노른자당근무른밥	멥쌀, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 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, 생것	15	
			당근, 뿌리, 생것	15	
	후기[간식]	사과퓨레	사과, 부사(후지), 생것	40	① 사과 껍질을 벗기고 적당한 크기로 썬다. ③ 사과를 넣고 끓인다. ④ 사과를 믹서기에 넣고 간다.

2025년 11월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
12[수]	초기	단호박미음	멥쌀, 백미, 생것	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, 생것	5	
	중기	닭가슴살무죽	멥쌀, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 닭가슴살은 삶아 가늘게 찢어 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.
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	10	
			무, 조선무, 생것	10	
	후기	닭가슴살무무른밥	멥쌀, 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 무는 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(껍질 제거), 생것	15	
			무, 조선무, 생것	15	
	후기[간식]	아기치즈	치즈, 체다	20	① 먹기 좋게 잘라 배식한다.

2025년 11월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
13[목]	초기	기장미음	멸살, 백미, 생것	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, 생것	1	
	중기	두부들깨죽	멸살, 백미, 생것	14	① 쌀은 불리고, 두부는 으깨준다. ② 냄비에 들기름을 두르고, 불린 쌀을 넣고 볶아준다. ③ ②에 물을 붓고 끓이다가 두부, 들깨가루를 넣어주고, 소금으로 간을 한다.
			두부	5	
			들기름	1	
			들깨, 말린것	1	
			소금	0.3	
	후기	두부들깨무른밥	멸살, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다. ② 두부는 으깬다. ③ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②와 들깨를 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			두부	15	
			들깨, 말린것	7	
	후기간식	감류레	감, 단감, 생것	80	① 감 껍질을 벗겨 깨끗이 씻어 토막으로 썰어 준비한다. ② 끓는물에 감을 삶아준다. ③ 삶은 감, 물 약간을 넣고 같이 갈아준다.

2025년 11월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
14[금]	초기	기장미음	멥쌀, 백미, 생것	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, 생것	1	
	중기	소고기애호박죽	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 손가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			소고기, 안심, 생것	10	
			호박, 애호박, 생것	10	
	후기	소고기애호박무른밥	멥쌀, 백미, 생것	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 손가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			소고기, 안심, 생것	15	
			호박, 애호박, 생것	15	
	후기[간식]	아기쌀과자	멥쌀 과자	10	
		보리차	보리차, 추출	100	

2025년 11월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
15[토]	초기	기장미음	멥쌀, 백미, 생것	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, 도정, 생것	1	
	중기	새우살채소죽	새우 부산물, 껍질, 생것	10	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 새우는 손질에 점통에 썬 후 껍질을 깎뒤 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.
			당근, 뿌리, 생것	5	
			양파, 생것	5	
	후기	새우살채소무른밥	멥쌀, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 새우는 손질에 점통에 썬 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 잇몸으로 으갠 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			새우 부산물, 껍질, 생것	15	
			당근, 뿌리, 생것	7.5	
			양파, 생것	7.5	
	후기간식	아기두유	두유, 대두	70	① 1회 분량을 따뜻하게 데워 제공한다.

2025년 11월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
17[월]	초기	버섯미음	멥쌀, 백미, 생것	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 버섯은 블렌더에 넣어 곱게 간다. ③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 주걱으로 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			표고버섯, 참나무재배, 생것	5	
	중기	달걀노른자양배추죽	멥쌀, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 양배추는 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, 생것	10	
			양배추, 생것	10	
	후기	달걀노른자양배추무른밥	멥쌀, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 양배추는 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, 생것	15	
			양배추, 생것	15	
	후기[간식]	으깬감자	감자, 대지, 생것	60	① 감자는 깨끗이 씻어 껍질을 제거한 후 소금물에 삶아준다. ② 삶은 감자를 먹기 좋게 으개준다.
		보리차	보리차, 추출	100	

2025년 11월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
18[화]	초기	버섯미음	멥쌀, 백미, 생것	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 버섯은 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.
			표고버섯, 참나무재배, 생것	5	
	중기	닭안심우영죽	멥쌀, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 닭안심은 삶아 가늘게 찢어 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 우영은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 숟가락을 기울여 독독 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	10	
			우영, 생것	10	
	후기	닭안심우영무른밥	멥쌀, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 닭안심은 삶아 가늘게 찢어 0.5cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 우영은 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(껍질 제거), 생것	15	
			우영, 생것	15	
	후기[간식]	바나나푸레	바나나, 생것	40	① 냄비에 물을 끓이고 바나나는 껍질을 제거한다. ② 끓는 물에 바나나를 데친 후 으개서 제공한다.

2025년 11월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
19[수]	초기	버섯미음	멸활, 백미, 생것	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 버섯은 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.
			표고버섯, 참나무재배, 생것	5	
	중기	두부양파죽	멸활, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 두부는 으개고 양파는 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	
			양파, 생것	10	
	후기	두부양파무른밥	멸활, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 두부는 으개고 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 점도가 될 때까지 끓인다.
			두부	15	
			양파, 생것	15	
	후기[간식]	찐고구마	고구마, 분질(밤) 고구마, 생것	40	① 찜통에 고구마를 담아 찐다.
		보리차	보리차, 추출	100	

2025년 11월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
20[목]	초기	감자미음	멤쌀, 백미, 생것	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, 대지, 생것	5	
	중기	가자미살브로콜리죽	멤쌀, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 가자미는 손질해 점통에 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 툇툇 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			가자미, 생것	10	
			브로콜리, 생것	10	
	후기	가자미살브로콜리무른밥	멤쌀, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 가자미는 손질해 점통에 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, 생것	15	
			브로콜리, 생것	15	
	후기간식	글쥬레	글, 조생, 생것	80	① 글은 껍질을 벗기고 잘게 잘라 끓는 물에 2분 정도 삶는다. ② 삶은 글은 뜨거운 물 체에 내리거나 숟가락으로 으낸다. ③ 시원하게 식혀 제공한다.

2025년 11월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
21[금]	초기	감자미음	멤쌀, 백미, 생것	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, 대지, 생것	5	
	중기	소고기무죽	멤쌀, 백미, 생것	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, 조선했, 생것	10	
			소고기, 안심, 생것	10	
	후기	소고기무무른밥	멤쌀, 백미, 생것	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, 조선했, 생것	15	
			소고기, 안심, 생것	15	
	후기간식	아기플레인요구르트	요구르트, 액상	50	① 너무 차갑지 않게 제공한다.

2025년 11월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
22[토]	초기	감자미음	멤쌀, 백미, 생것	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, 대지, 생것	5	
	중기	달걀노른자감자죽	멤쌀, 백미, 생것	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, 대지, 생것	10	
			달걀, 난황, 생것	10	
	후기	달걀노른자감자무른밥	멤쌀, 백미, 생것	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, 대지, 생것	15	
			달걀, 난황, 생것	15	
	후기[간식]	커스타드푸딩	달걀, 난황, 생것	15	
			분유, 전지	5	

2025년 11월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
24[월]	초기	애호박미음	멤쌀, 백미, 생것	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 애호박은 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, 애호박, 생것	5	
	중기	두부배추죽	멤쌀, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 두부는 으개고 배추는 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	
			배추, 생것	10	
	후기	두부배추무른밥	멤쌀, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 두부는 으개고 배추는 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	
			배추, 생것	15	
	후기간식	고구마수프	우유	25	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, 신율미, 생것	20	
			버터	1.5	
			설탕, 백설탕	0.1	
			소금	0.1	

2025년 11월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
25[화]	초기	애포박미음	멥쌀, 백미, 생것	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 애포박은 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, 애포박, 생것	5	
	중기	소고기양배추죽	멥쌀, 백미, 생것	15	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 손가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			소고기, 안심, 생것	10	
			양배추, 생것	10	
	후기	소고기양배추무른밥	양배추, 생것	23	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 소고기는 삶아 가늘게 찢어 0.5cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 양배추는 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 밥알이 보이면서 손가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			멥쌀, 백미, 생것	20	
			소고기, 안심, 생것	15	
	후기[간식]	사과스틱	사과, 부사(후지), 생것	100	① 사과를 한 입크기로 썰어 제공한다.

2025년 11월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
26[수]	초기	애플박미음	멤쌀, 백미, 생것	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 애플박은 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, 애플박, 생것	5	
	중기	닭가슴살팽이버섯죽	멤쌀, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 닭가슴살은 삶아 가늘게 찢어 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 팽이버섯은 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(껍질 제거), 생것	10	
			팽이버섯, 생것	10	
	후기	닭가슴살팽이버섯무른밥	멤쌀, 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 팽이버섯은 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②를 넣고 밥알이 보이면서 손가락과 잇몸으로 으개 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	15	
			팽이버섯, 생것	15	
	후기간식	잘게자른구운식빵	빵, 식빵	15	① 식빵을 구운 후 잘게 잘라 배식한다.
		보리차	보리차, 추출	100	

2025년 11월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
27[목]	초기	현미미음	멥쌀, 백미, 생것	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 주걱으로 흐를 정도의 점도가 될 때까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			찹쌀, 현미, 생것	1	
	중기	동태살청경채죽	멥쌀, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 동태는 손질에 쟁통에 썬 후 살만 발라 잘게 부수고, 청경채는 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.
			명태, 동태, 냉동	10	
			청경채, 생것	10	
	후기	동태살청경채무른밥	멥쌀, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 동태는 손질에 쟁통에 썬 후 살만 발라 잘게 부수고, 청경채는 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으개 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			명태, 동태, 냉동	15	
			청경채, 생것	15	
	후기간식	배퓨레	배, 생것	50	① 냄비에 물을 끓이고 배는 껍질과 씨를 제거한 후 찢는다. ② 끓는 물에 배를 넣고 익힌 후 강판에 으개듯 갈아 제공한다.

2025년 11월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
28[금]	초기	현미미음	멥쌀, 백미, 생것	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, 생것	1	
	중기	달걀노른자찹쌀죽	찹쌀, 백미, 생것	14	① 찹쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 푼다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			달걀, 난황, 생것	10	
	후기	달걀노른자찹쌀무른밥	찹쌀, 백미, 생것	21	① 찹쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 푼다. 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, 생것	15	
	후기간식	감자볼	감자, 대지, 생것	40	① 감자는 깨끗하게 씻어 찜통에 넣고 찌준다. ② 익은 감자는 껍질을 벗겨 으개준다. ③ 으개 감자를 동그랗게 작게 빚어 완성한다.
		보리차	보리차, 추출	100	

2025년 11월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
29[토]	초기	현미미음	멥쌀, 백미, 생것	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, 생것	1	
	중기	소고기시금치죽	멥쌀, 백미, 생것	15	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 소고기는 삶아 익히고 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.
			시금치, 생것	15	
			소고기, 안심, 생것	10	
	후기	소고기시금치무른밥	멥쌀, 백미, 생것	20	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 쇠고기는 삶아 익히고 0.5cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 시금치는 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, 생것	15	
			시금치, 생것	15	
	후기간식	아기온두부찜	두부	40	① 두부는 데친 후 물기를 뺀다.