

# 2026년 1월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
02[금]	초기	고구마미음	멥쌀, 백미, 생것	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 고구마는 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.
			고구마, 분질(밤) 고구마, 생것	5	
	중기	소고기볼동죽	멥쌀, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 쇠고기는 삶아 익히고 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 볼동은 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.
			배추, 볼동, 생것	10	
			소고기, 안심(안심살), 생것	10	
	후기	(이유식)소고기볼동무른밥 ⑩	멥쌀, 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 볼동은 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, 볼동, 생것	15	
			소고기, 한우(1등급), 안심(안심살), 생것	15	
	후기[간식]	글쥬레	글, 조생, 생것	80	① 글은 껍질을 벗기고 잘게 잘라 끓는 물에 2분 정도 삶는다. ② 삶은 글은 뜨거운 물에 체에 내리거나 숟가락으로 으갠다. ③ 시원하게 식혀 제공한다.

# 2026년 1월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[토]	초기	고구마미음	멥쌀, 백미, 생것	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 고구마는 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.
			고구마, 분질(밤) 고구마, 생것	5	
	중기	달걀노른자부추죽	멥쌀, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 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.
			달걀, 난황, 생것	10	
			부추, 재래종, 생것	10	
	후기	달걀노른자부추무른밥	멥쌀, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 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.
			달걀, 난황, 생것	15	
			부추, 재래종, 생것	15	
	후기[간식]	키위	키위, 생것	50	

# 2026년 1월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
05[월]	초기	시금치미음	멤쌀, 백미, 생것	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 시금치는 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.
			시금치, 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), 생것	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), 생것	15	
	후기[간식]	으깬고구마	고구마, 분질(밤) 고구마, 생것	40	① 냄비에 물을 끓이고 고구마는 껍질을 제거한다. ② 끓는 물에 고구마를 넣어 익힌 후 으개서 제공한다.
		보리차	보리차, 추출	100	

# 2026년 1월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
06[화]	초기	시금치미음	멸살, 백미, 생것	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 시금치는 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.
			시금치, 생것	5	
	중기	환살생선펽이버섯죽	멸살, 백미, 생것	15	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 생선 손질해 찜통에 찐 후 살만 발라 잘게 부순다. ③ 팽이버섯은 0.3cm로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 손가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			팽이버섯, 생것	15	
			명태, 동태, 냉동	12	
	후기	환살생선펽이버섯무른밥	멸살, 백미, 생것	20	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 생선 손질해 찜통에 찐 후 살만 발라 잘게 부순다. ③ 팽이버섯은 0.5cm로 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.
			명태, 동태, 냉동	18	
			팽이버섯, 생것	15	
	후기[간식]	딸기퓨레	딸기, 재래종, 생것	100	① 딸기는 잘게 썰어 끓는 물에 2분 정도 삶는다. ② 삶은 딸기는 뜨거울 때 체에 내리거나 손가락으로 으낸다.

# 2026년 1월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
07[수]	초기	시금치미음	멤쌀, 백미, 생것	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 시금치는 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.
			시금치, 생것	5	
	중기	소고기우영죽	멤쌀, 백미, 생것	13	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 쇠고기는 삶아 익히고 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 우영은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			소고기, 안심(안심살), 생것	8	
			우영, 생것	8	
	후기	소고기우영무른밥	멤쌀, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 소고기는 으개고 우영은 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.
			소고기, 등심, 생것	15	
			우영, 생것	10	
	후기[간식]	아기플레인요구르트	요구르트, 액상	50	

# 2026년 1월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
08[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	두부미역죽	멤쌀, 백미, 생것	14	① 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 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			두부	10	
			미역, 양식, 생것	10	
	후기	두부미역무른밥	멤쌀, 백미, 생것	21	① 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 점도가 될 때까지 끓인다.
			두부	15	
			미역, 양식, 생것	15	
	후기[간식]	바나나슬라이스	바나나, 생것	50	① 바나나 껍질을 벗기고 먹기 좋은 크기로 잘라 배식한다.
		보리차	보리차, 추출	100	

# 2026년 1월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
09[금]	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, 조선무, 생것	5	
	중기	달걀노른자무죽	멤쌀, 백미, 생것	15	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 무는 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	
			무, 조선무, 생것	10	
	후기	달걀노른자무무른밥	멤쌀, 백미, 생것	20	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 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.
			달걀, 난황, 생것	15	
			무, 조선무, 생것	15	
	후기[간식]	아기국수	달걀, 생것	20	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 소면은 삶아 건져 찬물로 씻은 후 물기를 뺀다. ③ 달걀을 지단으로 준비한다. ④ 그릇에 ②를 담고 ①의 육수를 부은 후 지단을 올려서 마무리한다.
			국수, 말린것	15	
			파, 생것	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			새우 볶음, 말린것, 볶은것	1.5	
			다시마, 염장	1	

# 2026년 1월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
			김, 참김, 말린것	0.5	
		보리차	보리차, 추출	100	
10[토]	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	닭가슴살브로콜리죽	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 브로콜리는 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.
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	10	
			브로콜리, 생것	10	
	후기	닭가슴살브로콜리무른밥	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 브로콜리는 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 점도가 될 때까지 끓인다.
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	15	
			브로콜리, 생것	15	
	후기간식	아기쌀과자	멤쌀 과자	10	



# 2026년 1월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
12[월]	초기	배추미음	멸살, 백미, 생것	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, 생것	5	
	중기	새우살채소죽	삼치, 생것	10	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 부산물, 껍질, 생것	10	
			당근, 부리, 생것	5	
			양파, 생것	5	
	후기	새우살채소무른밥	멸살, 백미, 생것	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 잇몸으로 으개 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			새우 부산물, 껍질, 생것	15	
			당근, 부리, 생것	7.5	
			양파, 생것	7.5	
	후기간식	바나나퓨레	바나나, 생것	40	① 냄비에 물을 끓이고 바나나는 껍질을 제거한다. ② 끓는 물에 바나나를 데친 후 으개서 제공한다.

# 2026년 1월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
13[화]	초기	배추미음	멤쌀, 백미, 생것	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, 생것	5	
	중기	소고기느타리버섯죽	멤쌀, 백미, 생것	15	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 소고기는 삶아 익히고 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 느타리버섯은 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.
			느타리버섯, 생것	15	
			소고기, 안심, 생것	10	
	후기	소고기느타리버섯무른밥	멤쌀, 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 느타리버섯은 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.
			느타리버섯, 생것	15	
			소고기, 안심, 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 손가락으로 으갠다. ③ 시원하게 식혀 제공한다.

# 2026년 1월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
14[수]	초기	배추미음	멤쌀, 백미, 생것	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, 생것	5	
	중기	두부근대죽	멤쌀, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 두부는 으개고 근대는 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.
			근대, 생것	10	
			두부	10	
	후기	두부근대무른밥	멤쌀, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 두부는 으개고 근대는 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.
			근대, 생것	15	
			두부	15	
	후기[간식]	아기치즈	치즈, 체다	20	① 먹기 좋게 잘라 배식한다.

# 2026년 1월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
15[목]	초기	오트밀미음	우유	10	① 쌀은 불린 후 오트밀과 함께 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 냄비에 ①과 물을 넣고 끓인다. ③ ②가 끓어 오르면 ①과 우유를 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			멥쌀, 백미, 생것	5	
			귀리, 오트밀	2	
	중기	닭안심애호박죽	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 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 정도가 될 때까지 끓인다.
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	10	
			호박, 애호박, 생것	10	
	후기	닭안심애호박무른밥	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 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 정도가 될 때까지 끓인다.
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	15	
			호박, 애호박, 생것	15	
	후기간식	단감	감, 단감, 생것	50	

# 2026년 1월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
16[금]	초기	오트밀미음	우유	10	① 쌀은 불린 후 오트밀과 함께 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 냄비에 ①과 물을 넣고 끓인다. ③ ②이 끓어 오르면 ①과 우유를 넣고 숟가락을 기울여 툇 툇 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			멥쌀, 백미, 생것	5	
			귀리, 오트밀	2	
	중기	달걀노른자열무죽	멥쌀, 백미, 생것	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 툇 툇 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			달걀, 난황, 생것	10	
			열무, 생것	10	
	후기	달걀노른자열무무른밥	멥쌀, 백미, 생것	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 정도가 될 때까지 끓인다.
			달걀, 난황, 생것	15	
			열무, 생것	15	
	후기간식	아기감자전	감자, 대지, 생것	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.
			찹쌀, 가루	10	
			양파, 생것	3	
			콩기름	1	
		보리차	보리차, 추출	100	

# 2026년 1월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
17[토]	초기	오트밀미음	우유	10	① 쌀은 불린 후 오트밀과 함께 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 냄비에 ①과 물을 넣고 끓인다. ③ ②이 끓어 오르면 ①과 우유를 넣고 숟가락을 기울여 푹푹 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			멥쌀, 백미, 생것	5	
			귀리, 오트밀	2	
	중기	동태살김가루죽	멥쌀, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 동태는 손질해 찜통에 찐 후 살만 발라 잘게 부수고, 근대는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 김 1/4장은 불에 살짝 구워 가위로 잘게 자른다. ④ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 숟가락을 기울여 푹푹 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인 후, 김을 넣어 완성한다.
			명태, 동태, 냉동	10	
			김, 참김, 말린것	1	
	후기	동태살김가루무른밥	멥쌀, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 동태는 손질해 찜통에 찐 후 살만 발라 잘게 부순다. ③ 김 1/4장은 불에 살짝 구워 가위로 잘게 자른다. ④ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으깰 수 있는 정도가 될 때까지 끓인 뒤 구운 김을 넣어 완성한다.
			명태, 동태, 냉동	15	
			김, 참김, 말린것	1	
	후기간식	배퓨레	배, 신고, 생것	50	① 냄비에 물을 끓이고 배는 껍질과 씨를 제거한 후 찐다. ② 끓는 물에 배를 넣고 익힌 후 강판에 으개듯 갈아 제공한다.

# 2026년 1월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
19[월]	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 주걱에 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			기장, 도정, 생것	1	
	중기	연두부얼갈이죽	멥쌀, 백미, 생것	15	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 연두부는 으갠다. ③ 얼갈이배추는 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.
			두부, 연두부	13	
			얼갈이배추, 생것	10	
	후기	연두부얼갈이무른밥	두부, 연두부	20	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 연두부는 으개고 얼갈이배추는 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.
			멥쌀, 백미, 생것	20	
			얼갈이배추, 생것	15	
	후기간식	단호박전핑거푸드	호박, 단호박, 생것	40	① 불린 쌀에 물을 부어 밥을 짓는다. ② 진밥을 으갠다. ③ 단호박, 감자는 껍질을 벗겨 끓는 물에 삶은 후 으갠다. ④ ②와 ③을 섞어 빻어준다. ⑤ 달궈진 팬에 ④를 부친다.
			멥쌀, 백미, 생것	25	
			감자, 대지, 생것	10	
		보리차	보리차, 추출	100	

# 2026년 1월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
20[화]	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 때까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			기장, 도정, 생것	1	
	중기	가자미살연근죽	멥쌀, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 가자미는 손질해 점통에 찢은 후 살만 발라 잘게 부수고, 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.
			가자미, 생것	10	
			연근, 생것	10	
	후기	가자미살연근무른밥	멥쌀, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 가자미는 손질해 점통에 찢은 후 살만 발라 잘게 부수고, 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.
			가자미, 생것	15	
			연근, 생것	15	
	후기[간식]	사과스틱	사과, 부사(후지), 생것	100	



# 2026년 1월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
21[수]	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 때까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			기장, 도정, 생것	1	
	중기	소고기당근죽	멥쌀, 백미, 생것	15	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 소고기는 삶아 익히고 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 당근은 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.
			당근, 뿌리, 생것	10	
			소고기, 안심(안심살), 생것	10	
	후기	소고기당근무른밥	멥쌀, 백미, 생것	20	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 소고기는 삶아 가늘게 찢어 0.5cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 당근은 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.
			당근, 뿌리, 생것	15	
			소고기, 한우(1등급), 안심, 생것	15	
	후기[간식]	잘게자른구운식빵	빵, 식빵	15	① 식빵을 구운 후 잘게 잘라 배식한다.
		보리차	보리차, 추출	100	

# 2026년 1월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
22[목]	초기	콩나물미음	멸살, 백미, 생것	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 콩나물은 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 주걱으로 흐를 정도의 점도가 될 때까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			콩나물, 생것	5	
	중기	달걀노른자청경채죽	멸살, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 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.
			달걀, 난황, 생것	10	
			청경채, 생것	10	
	후기	달걀노른자청경채무른밥	멸살, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 청경채는 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	
			청경채, 생것	15	
	후기간식	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.

# 2026년 1월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
23[금]	초기	콩나물미음	멸활, 백미, 생것	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 콩나물은 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			콩나물, 생것	5	
	중기	닭가슴살새송이버섯죽	멸활, 백미, 생것	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(껍질 제거), 생것	10	
			새송이버섯, 생것	10	
	후기	닭가슴살새송이버섯무른밥	멸활, 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 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(껍질 제거), 생것	15	
			새송이버섯, 생것	15	
	후기[간식]	채소스틱찜	당근, 뿌리, 생것	10	
			무, 조선무, 생것	10	

# 2026년 1월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
24[토]	초기	콩나물미음	멸활, 백미, 생것	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 콩나물은 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			콩나물, 생것	5	
	중기	두부다시마죽	멸활, 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 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			다시마, 생것	10	
			두부	10	
	후기	두부다시마무른밥	멸활, 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	
	후기간식	글루레	글, 생것	40	① 글 겹질 제거하여 잘게 잘라 끓는 물에 삶고 뜨거울 때 체에 내리거나 숟가락으로 으갠 후 식혀 제공한다.

# 2026년 1월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
26[월]	초기	근대미음	멤쌀, 백미, 생것	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 근대는 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.
			근대, 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(안심살), 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(안심살), 생것	15	
	후기간식	감자불	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	

# 2026년 1월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
27[화]	초기	근대미음	멤쌀, 백미, 생것	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 근대는 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.
			근대, 생것	5	
	중기	닭안심양배추죽	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 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(껍질 제거), 생것	10	
			양배추, 생것	10	
	후기	닭안심양배추무른밥	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 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(껍질 제거), 생것	15	
			양배추, 생것	15	
	후기[간식]	배퓨레	배, 신고, 생것	50	① 냄비에 물을 끓이고 배는 껍질과 씨를 제거한 후 찢는다. ② 끓는 물에 배를 넣고 익힌 후 강판에 으개듯 갈아 제공한다.

# 2026년 1월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
28[수]	초기	근대미음	멤쌀, 백미, 생것	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 근대는 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.
			근대, 생것	5	
	중기	새우살브로콜리죽	멤쌀, 백미, 생것	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, 생것	10	
			새우, 시바새우, 생것	10	
	후기	새우살브로콜리루른밥	멤쌀, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 새우는 살만 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 늘어붙지 않게 잘 저어가며 끓인다.
			새우, 시바새우, 생것	15	
			브로콜리, 생것	10	
	후기[간식]	치즈빵	케이크, 치즈 케이크	14	
		보리차	보리차, 추출	100	

# 2026년 1월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
29[목]	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	두부감자죽	멥쌀, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 두부는 으개고 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	
			두부	10	
	후기	두부감자무른밥	멥쌀, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 두부는 으개고 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.
			두부	15	
	후기간식	글류레	글, 생것	40	① 글 껍질 제거하여 잘게 잘라 끓는 물에 삶고 뜨거울 때 체에 내리거나 숟가락으로 으갠 후 식혀 제공한다.



# 2026년 1월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
30[금]	초기	버섯미음	멤쌀, 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	잔멸치미역죽	멤쌀, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 잔멸치는 물에 충분히 담궈 찢기를 땀다. ③ 기름을 두르지 않은 팬에 건조해질 때까지 볶고, 블렌더에 간다. ④ 미역은 0.3cm정도의 크기로 잘게 다진다. ⑤ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ⑥ ⑤가 끓어 오르면 잔멸치, 미역을 넣고 손가락을 기울여 툭툭 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			미역, 양식, 생것	10	
			멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	5	
	후기	잔멸치미역무른밥	멤쌀, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 잔멸치는 물에 충분히 담궈 찢기를 땀다. ③ 기름을 두르지 않은 팬에 건조해질 때까지 볶고, 잘게 다진다. ④ 미역은 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ⑤ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다. ⑥ ⑤가 끓어 오르면 잔멸치, 미역을 넣고 밥알이 보이면서 손가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			미역, 생것	15	
			멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	10	
	후기[간식]	아기쌀과자	멤쌀 과자	10	
		보리차	보리차, 추출	100	

# 2026년 1월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
31[토]	초기	버섯미음	멸살, 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	달걀노른자채소죽	멸살, 백미, 생것	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, 생것	10	
			당근, 부리, 생것	5	
			양파, 생것	5	
	후기	달걀노른자채소무른밥	멸살, 백미, 생것	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, 생것	15	
			당근, 부리, 생것	8	
			양파, 생것	8	
	후기간식	키위	키위, 생것	50	