

# 2026년 2월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
02[월]	초기	양송이미음	맵쌀, 백미, 생것	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 양송이는 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.
			양송이버섯, 생것	5	
	중기	두부볶동죽	맵쌀, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 두부는 으개고 볼통은 3cm 두께로 잘게 썬다. (임부분사용) ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 숟가락을 기울여 툇독 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			두부	10	
			배추, 볼통, 생것	10	
	후기	두부볶동무른밥	맵쌀, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 두부는 으개고 볼통은 5cm 두께로 잘게 썬다. (임부분 사용) 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	으깬고구마	고구마, 생것	40	① 냄비에 물을 끓이고 고구마는 껍질을 제거한다. ② 끓는 물에 고구마를 넣어 익힌 후 으개서 제공한다.
		보리차	보리차, 추출	100	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[화]	초기	양송이미음	멸활, 백미, 생것	7	① 찹은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 양송이는 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.
			양송이버섯, 생것	5	
	중기	닭살시금치죽	멸활, 백미, 생것	15	① 찹은 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(껍질 제거), 생것	10	
			시금치, 생것	10	
	후기	닭살시금치무른밥	멸활, 백미, 생것	20	① 찹은 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 150g을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 밥알이 보이면서 손가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			닭고기, 가슴, 생것	15	
			시금치, 생것	15	
	후기[간식]	아기쌀과자	멸활 과자	10	
		보리차	보리차, 추출	100	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
04[수]	초기	양송이미음	멸뺄, 백미, 생것	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 양송이는 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.
			양송이버섯, 생것	5	
	중기	달걀노른자아육죽	멸뺄, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 아육은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 손가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			달걀, 난황, 생것	10	
			아육, 생것	10	
	후기	달걀노른자아육무른밥	멸뺄, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 아육은 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, 생것	15	
			아육, 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	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
05[목]	초기	감자미음	엿쌀, 백미, 생것	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, 대지, 생것	5	
	중기	소고기오이죽	엿쌀, 백미, 생것	14	① 찐은 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 숟가락을 기울여 툇툇 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			소고기, 안심(안심살), 생것	10	
			오이, 취청, 생것	10	
	후기	소고기오이무른밥	엿쌀, 백미, 생것	21	① 찐은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 소고기는 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 숟가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 정도가 될 때까지 끓인다.
			소고기, 안심(안심살), 생것	15	
			오이, 취청, 생것	15	
	후기간식	달기퓨레	달기, 캐러증, 생것	100	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
06[금]	초기	감자미음	엿쌀, 백미, 생것	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, 대지, 생것	5	
	중기	두부단호박죽	엿쌀, 백미, 생것	15	① 찐은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 두부는 으개고 단호박은 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.
			두부	13	
			호박, 단호박, 생것	10	
	후기	두부단호박무른밥	두부	20	① 찐은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 두부는 으개고 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 정도가 될 때까지 끓인다.
			엿쌀, 백미, 생것	20	
			호박, 단호박, 생것	15	
	후기간식	아기플레인요구르트	요구르트, 액상	50	① 너무 차갑지 않게 제공한다.

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
07[토]	초기	감자미음	엿쌀, 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	닭안심채소죽	엿쌀, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 닭안심은 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 독독 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	10	
			당근, 뿌리, 생것	5	
			양파, 생것	5	
	후기	닭안심채소무른밥	엿쌀, 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 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 으깰 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	15	
			당근, 뿌리, 생것	7.5	
			양파, 생것	7.5	
	후기간식	아기두유	두유, 대두	70	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
09[월]	초기	무미음	엿쌀, 백미, 생것	7	① 찐은 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 정도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			무, 조선풀, 생것	5	
	중기	두부미역죽	엿쌀, 백미, 생것	14	① 찐은 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 정도가 될 때까지 끓인다.
			두부	10	
			미역, 양식, 생것	10	
	후기	두부미역무른밥	엿쌀, 백미, 생것	21	① 찐은 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, 양식, 생것	15	
	후기[간식]	감자볼	감자, 대지, 생것	40	① 감자는 깨끗하게 씻어 찜통에 넣고 찌준다. ② 익은 감자는 껍질을 벗겨 으깨준다. ③ 으갠 감자를 동그랗게 작게 빚어 완성한다.
		보리차	보리차, 추출	100	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
10[화]	초기	무미음	엿쌀, 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 정도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			무, 조선했, 생것	5	
	중기	검은콩애호박죽	엿쌀, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 검은콩은 삶아서 갈고, 애호박은 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.
			콩(대두), 서리태, 말린것	10	
			호박, 애호박, 생것	10	
	후기	검은콩애호박무른밥	엿쌀, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 검은콩은 삶아서 거칠게 으개고, 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 끓인 뒤 참깨를 섞고 불을 끈다.
			콩(대두), 서리태, 말린것	15	
			호박, 애호박, 생것	15	
	후기간식	굴류레	굴, 조생, 생것	80	① 굴은 껍질을 벗기고 잘게 잘라 끓는 물에 2분 정도 삶는다. ② 삶은 굴은 뜨거운 물에 체에 내리거나 숟가락으로 으갬다. ③ 시원하게 식혀 제공한다.



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
11[수]	초기	무미음	엿쌀, 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 정도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			무, 조선했, 생것	5	
	중기	새우살연근죽	엿쌀, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 새우는 깨끗이 손질하여 다지고, 연근은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어오르면 ②를 넣고 숟가락을 기울여 푹푹 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			새우, 중하, 생것	10	
			연근, 생것	10	
	후기	새우살연근무른밥	엿쌀, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 새우는 깨끗이 손질하여 다지고, 연근은 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어오르면 ②를 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 정도가 될 때까지 끓인다.
			새우, 중하, 생것	15	
			연근, 생것	15	
	후기간식	아기치즈	치즈, 체다	20	① 먹기 중게 잘라 배식한다.

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
12[목]	초기	배추미음	멸활, 백미, 생것	7	① 찌운 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	닭가슴살브로콜리죽	멸활, 백미, 생것	14	① 찌운 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 손가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	10	
			브로콜리, 생것	10	
	후기	닭가슴살브로콜리무른밥	멸활, 백미, 생것	21	① 찌운 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 손가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	15	
			브로콜리, 생것	15	
	후기간식	같은배	배, 신고, 생것	20	① 배는 껍질을 제거하고 블렌더에 담아 곱게 간다.

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
13[금]	초기	배추미음	멸활, 백미, 생것	7	① 찌은 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 정도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			배추, 생것	5	
	중기	달걀노른자생송이버섯죽	멸활, 백미, 생것	14	① 찌은 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 정도가 될 때까지 끓인다.
			달걀, 난황, 생것	10	
			생송이버섯, 생것	10	
	후기	달걀노른자생송이버섯무른밥	멸활, 백미, 생것	21	① 찌은 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 정도가 될 때까지 끓인다.
			달걀, 난황, 생것	15	
			생송이버섯, 생것	15	
	후기[간식]	찐고구마	고구마, 생것	40	① 찜통에 고구마를 담아 찐다.
		보리차	보리차, 추출	100	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
14[토]	초기	배추미음	멸활, 백미, 생것	7	① 찹은 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 정도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			배추, 생것	5	
	중기	소고기감자죽	멸활, 백미, 생것	14	① 찹은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 소고기는 삶아 익히고 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 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			감자, 대지, 생것	10	
			소고기, 안심(안심살), 생것	10	
	후기	소고기감자무른밥	멸활, 백미, 생것	21	① 찹은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 소고기는 삶아 익히고 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 숟가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 정도가 될 때까지 끓인다.
			감자, 대지, 생것	15	
			소고기, 안심(안심살), 생것	15	
	후기간식	바나나슬라이스	바나나, 생것	50	① 바나나 껍질을 벗기고 먹기 좋은 크기로 잘라 배식한다.
		보리차	보리차, 추출	100	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
19[목]	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	달걀노른자치즈죽	멸활, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 푼다 ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②와 치즈를 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			달걀, 난황, 생것	10	
			치즈, 체다	3	
	후기	달걀노른자치즈무른밥	달걀, 난황, 생것	20	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 푼고, 치즈는 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 달걀과 치즈를 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			멸활, 백미, 생것	20	
			치즈, 체다	10	
	후기간식	굴류레	굴, 조생, 생것	80	① 굴은 껍질을 벗기고 잘게 잘라 끓는 물에 2분 정도 삶는다. ② 삶은 굴은 뜨거운 물에 체에 내리거나 숟가락으로 으낸다. ③ 시원하게 식혀 제공한다.

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
20[금]	초기	버섯미음	멸활, 백미, 생것	7	① 찐은 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 정도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			표고버섯, 참나무재배, 생것	5	
	중기	두부양배추죽	멸활, 백미, 생것	14	① 두부는 으깨고, 양배추는 잘게 다진다. ② 냄비에 불린 쌀과 적당량의 물을 넣고 센 불에서 저어가며 끓인다. ③ 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 두부와 양배추를 넣어 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. ④ 소금으로 간을 맞춘다.
			두부	10	
			양배추, 생것	10	
	후기	두부양배추무른밥	멸활, 백미, 생것	21	① 찐은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 두부는 으깨고 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 정도가 될 때까지 끓인다.
			두부	15	
			양배추, 생것	15	
	후기간식	고구마퓨레	고구마, 생것	40	① 고구마를 삶는다. ② 삶은 고구마를 포크로 으갠다. ③ 적당량의 끓인 물을 넣고 요거트 정도의 점도로 만든다.

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
21[토]	초기	버섯미음	멸활, 백미, 생것	7	① 찌운 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	닭안심부추죽	멸활, 백미, 생것	14	① 찌운 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 닭안심은 삶아 가늘게 찢어 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 부추는 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	
			부추, 재래종, 생것	10	
	후기	닭안심부추무른밥	멸활, 백미, 생것	21	① 찌운 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 닭안심은 삶아 가늘게 찢어 0.5cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 부추는 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	
			부추, 재래종, 생것	15	
	후기간식	키위요거트	요구르트, 호상, 플레인	85	①자른 키위를 요거트에 올려 낸다.
			키위, 생것	32.5	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
23[월]	초기	파프리카미음	엿쌀, 백미, 생것	7	① 불린 쌀은 물기를 빼고 믹서에 담아 곱게 간다. ② 파프리카는 믹서에 담아 곱게 간다. ③ 냄비에 1~2와 적당량의 물을 넣고 센 불에서 끓이다가 끓어오르면 약한 불로 줄인 뒤, 쌀이 부드럽게 퍼질 때까지 끓인다. ④ 완전히 끓으면 농도를 확인한 후 고운체에 거른다.
			파프리카, 빨간색, 생것	5	
	중기	소고기숙주죽	엿쌀, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 소고기는 삶아 익히고 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 숙주나물은 잘 씻어 0.3cm 크기로 썰어둔다. ④ 냄비에 참기름을 두르고 ②와 ③을 넣어 숙주나물이 숨이 죽을 때까지 볶는다. ⑤ ①과 물 140g을 넣고 숟가락을 기울여 툇툇 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			소고기, 사태(상박살), 생것	10	
			숙주나물, 생것	10	
			참기름	3	
	후기	소고기숙주무른밥	엿쌀, 현미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 소고기는 삶아 익히고 0.5cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 숙주나물은 씻은 후 0.5cm 크기로 썰어둔다. ④ 냄비에 참기름을 두르고 ②와 ③을 넣어 숙주나물이 숨이 죽을 때까지 볶다가 물 150g을 넣어 끓인다. ⑤ ④에 ②를 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 정도가 될 때까지 끓인다.
			소고기, 사태(상박살), 생것	15	
			숙주나물, 생것	15	
			참기름	5	
	후기간식	고구마우유조림	고구마, 생것	25	① 고구마를 깨끗하게 물로 씻은 뒤 먹기좋은 크기로 잘라준다. ② 팬에 고구마를 깔아주고 우유를 부어준다. ③ 버터, 설탕, 소금을 넣고 약불에 끓여준다. ④ 고구마가 익으면 접시에 담아준다.
			우유	10	
			버터	1	
			설탕, 백설탕	0.5	
			소금	0.1	



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
24[화]	초기	파프리카미음	엿쌀, 백미, 생것	7	① 불린 쌀은 물기를 빼고 믹서에 담아 곱게 간다. ② 파프리카는 믹서에 담아 곱게 간다. ③ 냄비에 1~2와 적당량의 물을 넣고 센 불에서 끓이다가 끓어오르면 약한 불로 줄인 뒤, 쌀이 부드럽게 퍼질 때까지 끓인다. ④ 완전히 끓으면 농도를 확인한 후 고운체에 거른다.
			파프리카, 빨간색, 생것	5	
	중기	삼치살시금치죽	엿쌀, 백미, 생것	15	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다. ② 삼치는 손질해 찜통에 찐 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 점도가 될 때까지 끓인다.
			삼치, 생것	10	
			시금치, 생것	5	
	후기	삼치살시금치무른밥	엿쌀, 백미, 생것	25	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다. ② 삼치는 손질해 찜통에 찐 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 점도가 될 때까지 끓인다.
			삼치, 생것	15	
			시금치, 생것	15	
	후기간식	사과스틱	사과, 부사(우지), 생것	100	① 사과를 한 입크기로 썰어 제공한다.(목에 걸리지 않게 주의한다)

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
25[수]	초기	파프리카미음	엿쌀, 백미, 생것	7	① 불린 쌀은 물기를 빼고 믹서에 담아 곱게 간다. ② 파프리카는 믹서에 담아 곱게 간다. ③ 냄비에 1~2와 적당량의 물을 넣고 센 불에서 끓이다가 끓어오르면 약한 불로 줄인 뒤, 쌀이 부드럽게 퍼질 때까지 끓인다. ④ 완전히 끓으면 농도를 확인한 후 고운체에 거른다.
			파프리카, 빨간색, 생것	5	
	중기	닭안심우영죽	엿쌀, 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 정도가 될 때까지 끓인다.
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	10	
			우영, 생것	10	
	후기	닭안심우영무른밥	엿쌀, 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 손가락과 잇몸으로 으갤 수 있는 정도가 될 때까지 끓인다.
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	15	
			우영, 생것	15	
	후기간식	아기국수	달걀, 생것	20	① 냄비에 물을 붓고 열기로 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	
			김, 참김, 말린것	0.5	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
26[목]	초기	콩나물미음	멸활, 백미, 생것	7	① 찌운 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 콩나물은 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 주르륵 흐를 정도의 정도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			콩나물, 생것	5	
	중기	소고기당근죽	멸활, 백미, 생것	15	① 찌운 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 정도가 될 때까지 끓인다.
			당근, 뿌리, 생것	10	
			소고기, 안심, 생것	10	
	후기	소고기당근무른밥	멸활, 백미, 생것	20	① 찌운 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 정도가 될 때까지 끓인다.
			당근, 뿌리, 생것	15	
			소고기, 안심, 생것	15	
	후기간식	딸기	딸기, 개량종, 생것	100	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
27[금]	초기	콩나물미음	멸활, 백미, 생것	7	① 찌운 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	달걀노른자브로콜리죽	멸활, 백미, 생것	14	① 찌운 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 손가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			달걀, 난황, 생것	10	
			브로콜리, 생것	10	
	후기	달걀노른자브로콜리무른밥	멸활, 백미, 생것	21	① 찌운 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 손가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			달걀, 난황, 생것	15	
			브로콜리, 생것	15	
	후기간식	애호박채전	호박, 애호박, 생것	15	① 애호박, 양파는 채 썰는다. ② 그릇에 ①의 재료와 달걀, 밀가루, 소금, 적당량의 물을 넣어 반죽한다. ③ 팬에 식용유를 두르고 2의 반죽을 적당량 덜어 노릇하게 굽는다.
			밀, 중력밀가루	5	
			달걀, 생것	4	
			양파, 생것	2.5	
			콩기름	1.5	
			소금, 천일염, 소금꽃	0.05	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
28[토]	초기	콩나물미음	멸활, 백미, 생것	7	① 찌은 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	연두부미역무죽	멸활, 백미, 생것	14	① 찌은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 무, 미역은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 ②가 익으면 연두부를 넣은 후, 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			두부, 연두부	10	
			무, 조선무, 생것	10	
			미역, 생것	10	
	후기	연두부미역무무른밥	멸활, 백미, 생것	21	① 찌은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 무, 미역은 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 ②가 익으면 연두부를 넣은 후, 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			두부, 연두부	15	
			무, 조선무, 생것	15	
			미역, 생것	15	
	후기간식	배퓨레	배, 신고, 생것	80	① 냄비에 물을 끓인다. ② 배는 껍질과 씨를 제거한 후 찢다. ③ ①에②를 넣고 6분 정도 익힌후 건진다. ④ 배를 장판에 으개듯 간다.