

# 2026년 5월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
01[금]	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	달걀노른자감자죽	멥쌀, 백미, 생것	14	
			감자, 대지, 생것	10	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 푹푹 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			달걀, 난황, 생것	10	
	후기	달걀노른자감자무른밥	멥쌀, 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	
	후기간식	아기두유	두유, 대두	70	① 1회 분량을 따뜻하게 데워 제공한다.

# 2026년 5월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
02[토]	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	가자미살배추죽	멥쌀, 백미, 생것	14	
			가자미, 생것	10	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 가자미살은 손질해 찜통에 쪄 후 살만 발라 잘게 부수고, 배추는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 숟가락을 기울여 푹푹 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			배추, 생것	10	
	후기	가자미살배추무른밥	멥쌀, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 가자미살은 손질해 찜통에 쪄 후 살만 발라 잘게 부수고, 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.
			가자미, 생것	15	
			배추, 생것	15	
	후기간식	아기플레인요구르트	요구르트, 액상	50	① 너무 차갑지 않게 제공한다.

# 2026년 5월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
04[월]	초기	감자미음	멥쌀, 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	닭가슴살아육죽	멥쌀, 백미, 생것	14	
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	10	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 닭가슴살은 삶아 가늘게 찢어 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 아육은 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.
			아육, 생것	10	
	후기	닭가슴살아육무른밥	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 아육은 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 밥알이 보이면서 손가락과 잇몸으로 으깬 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	15	
			아육, 생것	15	
	후기간식	감자불	감자, 대지, 생것	40	① 감자는 깨끗하게 씻어 찜통에 넣고 찌준다. ② 익은 감자는 껍질을 벗겨 으깨준다. ③ 으깬 감자를 동그랗게 작게 빚어 완성한다.
		보리차	보리차, 추출	100	

# 2026년 5월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
06[수]	초기	감자미음	멥쌀, 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	달걀노른자새송이버섯죽	멥쌀, 백미, 생것	14	
			달걀, 난황, 생것	10	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 새송이버섯은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 숟가락을 기울여 푹푹 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			새송이버섯, 생것	10	
	후기	달걀노른자새송이버섯무른밥	멥쌀, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 새송이버섯은 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	
			새송이버섯, 생것	15	
	후기간식	보리차	보리차, 추출	100	
		바나나슬라이스	바나나, 생것	50	① 바나나 껍질을 벗기고 먹기 좋은 크기로 잘라 배식한다.

# 2026년 5월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
07[목]	초기	무미음	멥쌀, 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	소고기숙주죽	멥쌀, 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 툇 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			소고기, 등심, 생것	10	
			숙주나물, 생것	10	
			참기름	3	
	후기	소고기숙주무른밥	멥쌀, 백미, 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 점도가 될 때까지 끓인다.
			소고기, 등심, 생것	15	
			숙주나물, 생것	15	
			참기름	5	
	후기간식	오렌지퓨레	오렌지, 생것	20	① 오렌지는 잘라 데쳐준다. ② 익힌 오렌지는 믹서기에 간 후 고운체에 내린다.

# 2026년 5월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
08[금]	초기	무미음	멥쌀, 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	두부브로콜리죽	멥쌀, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 두부는 으개고 브로콜리는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 숟가락을 기울여 푹푹 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			두부	10	
			브로콜리, 생것	10	
	후기	두부브로콜리무른밥	멥쌀, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 두부는 으개고 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.
			두부	15	
			브로콜리, 생것	15	
	후기간식	아기무지개떡	멥쌀떡, 무지개떡	20	① 아기무지개떡을 잘게 잘라 제공한다.
		보리차	보리차, 추출	100	

# 2026년 5월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
09[토]	초기	무미음	멥쌀, 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	게살채소죽	게, 꽃게, 찢것	20	① 불린 쌀은 물기를 빼고 분말기에 담아 반쯤 으개지도록 간다. ② 꽃게를 찢후 꽃게살을 발라 잘게 찢는다. ③ 당근과 양파는 깨끗이 씻은 후 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물을 넣고 센불에서 끓인다. ⑤ 끓기 시작하면 불을 약하게 줄여 ②과 ③를 넣고 한소끔 더 끓인다.
			멥쌀, 백미, 생것	14	
			당근, 부리, 생것	5	
			양파, 생것	5	
	후기	게살채소무른밥	게, 꽃게, 찢것	30	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 꽃게를 찢후 꽃게살을 발라 잘게 찢는다. ③ 당근과 양파, 애호박은 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물을 넣고 센불에 끓인다. ⑤ ④이 끓어오르면 불을 약하게 줄인 후 ②과 ③를 넣고 숟가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			멥쌀, 백미, 생것	30	
			당근, 부리, 생것	5	
			양파, 생것	5	
			호박, 애호박, 생것	5	
	후기간식	키위	키위, 생것	50	

# 2026년 5월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
11[월]	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	달걀노른자콩나물죽	멥쌀, 현미, 생것	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 숟가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			달걀, 난황, 생것	10	
			콩나물, 생것	10	
	후기	달걀노른자콩나물무른밥	멥쌀, 현미, 생것	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 숟가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			달걀, 난황, 생것	15	
			콩나물, 생것	15	
	후기간식	토마토피레	토마토, 대저, 생것	20	① 토마토는 데친 후 껍질을 벗겨 잘라준다. ② 익힌 토마토는 믹서기에 갈아준다.



# 2026년 5월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
12[화]	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	두부오이죽	멥쌀, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 두부는 으개고 오이는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 숟가락을 기울여 톱톱 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			두부	10	
			오이, 다다기, 생것	10	
	후기	두부오이무른밥	멥쌀, 백미, 생것	21	
			두부	15	
			오이, 다다기, 생것	15	
	후기간식	사과스틱	사과, 부사(우지), 생것	100	① 사과를 한 입크기로 썰어 제공한다.

# 2026년 5월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
13[수]	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.
			참쌀, 현미, 생것	1	
	중기	새우감자당근죽	멥쌀, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 새우, 감자, 당근은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 손가락을 가늘어 톱톱 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			감자, 대지, 생것	10	
			당근, 부리, 생것	10	
			새우, 시바새우, 생것	10	
	후기	새우감자당근무른밥	멥쌀, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 새우, 감자, 당근은 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.
			감자, 대지, 생것	15	
			당근, 부리, 생것	15	
			새우, 시바새우, 생것	15	
	후기간식	감자범벅	감자, 대지, 생것	40	① 감자의 껍질을 벗겨 삶아 으갠다. ② 으갠 감자에 플레인 요구르트를 넣고 버무려낸다.
			요구르트, 호상, 플레인	10	

2026년 5월 이유식형 표준레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
		보리차	보리차, 추출	100	

# 2026년 5월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
14[목]	초기	미역미음	멸살, 백미, 생것	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 미역은 깨끗하게 씻어 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.
			미역, 말린것	0.2	
	중기	소고기배추죽	멸살, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 소고기는 삶아 익히고 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 배추는 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.
			배추, 생것	10	
			소고기, 안심, 생것	10	
	후기	소고기배추무른밥	멸살, 백미, 생것	21	
			배추, 생것	15	
			소고기, 안심, 생것	15	
	후기간식	아기치즈	치즈, 체다	20	① 먹기 좋게 잘라 배식한다.

# 2026년 5월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
15[금]	초기	미역미음	멥쌀, 백미, 생것	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 미역은 깨끗하게 씻어 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.
			미역, 말린것	0.2	
	중기	달걀노른자시금치죽	멥쌀, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 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.
			달걀, 난황, 생것	10	
			시금치, 생것	10	
	후기	달걀노른자시금치무른밥	멥쌀, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 시금치는 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으갤 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			달걀, 난황, 생것	15	
			시금치, 생것	15	
	후기간식	애호박채전	호박, 애호박, 생것	17.5	① 애호박은 적당한 크기로 채 썬다. ② 그릇에 애호박채와 부침가루, 달걀, 소금을 넣고 섞어 반죽을 만든다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ②를 적당한 크기로 올려 앞뒤로 노릇하게 부친다.
			달걀, 부침가루	2.5	
			콩기름	1.25	
			소금	0.05	

2026년 5월 이유식형 표준레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
		보리차	보리차, 추출	100	

# 2026년 5월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
16[토]	초기	미역미음	멥쌀, 백미, 생것	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 미역은 깨끗하게 씻어 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.
			미역, 말린것	0.2	
	중기	두부표고버섯죽	멥쌀, 백미, 생것	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 푹푹 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			두부	10	
			표고버섯, 참나무재배, 생것	10	
	후기	두부표고버섯무른밥	멥쌀, 백미, 생것	21	
			두부	15	
			표고버섯, 참나무재배, 생것	15	
	후기간식	보리차	보리차, 추출	100	
		아기쌀과자	멥쌀 과자	10	

# 2026년 5월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
18[월]	초기	콩나물미음	멥쌀, 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	연두부단호박죽	멥쌀, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 단호박은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 단호박이 익으면 연두부를 넣은 후, 숟가락을 기울여 푹푹 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			두부, 연두부	10	
			호박, 단호박, 생것	10	
	후기	연두부단호박무른밥	멥쌀, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 단호박은 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 단호박이 익으면 연두부를 넣은 후, 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			두부, 연두부	15	
			호박, 단호박, 생것	15	
	후기간식	단호박찜	호박, 단호박, 생것	40	① 찜통에 단호박을 담아 찜다.
		보리차	보리차, 추출	100	



# 2026년 5월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
19[화]	초기	콩나물미음	멥쌀, 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	흰살생선무죽	멥쌀, 일품벼, 백미, 생것	15	① 불린 쌀은 물기를 빼고 믹서에 담아 반쯤 으개지도록 간다. ② 명태는 깨끗이 손질해 찜통에 찐 후, 살만 발라 잘게 부순다. ③ 무는 깨끗이 씻어 껍질을 벗긴 뒤 강판에 간다. ④ 냄비에 ①~③과 적당량의 물을 넣고 센 불에서 끓이다가, 끓어오르면 약한 불로 줄인 뒤, 쌀이 완전히 퍼질 때까지 끓인다.
			명태, 생것	10	
			무, 조선무, 생것	10	
	후기	흰살생선무무른밥	멥쌀, 일품벼, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 명태는 손질해 찜통에 찐 후 살만 발라 잘게 부수고, 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.
			명태, 생것	10	
			무, 조선무, 생것	10	
	후기간식	오렌지	오렌지, 생것	50	

# 2026년 5월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
20[수]	초기	콩나물미음	멥쌀, 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	달걀노른자미역죽	멥쌀, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 미역은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 숟가락을 기울여 푹푹 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			달걀, 난황, 생것	10	
			미역, 양식, 생것	10	
	후기	달걀노른자미역무른밥	멥쌀, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 미역은 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.
			달걀, 난황, 생것	15	
			미역, 양식, 생것	15	
	후기간식	고구마조림	고구마, 생것	40	① 고구마는 깨끗하게 씻은 후 껍질을 벗긴다. ② 껍질을 벗긴 고구마는 폭 삶은 후 곱게 으낸다. ③ 냄비에 으갠 고구마와 물을 넣어 잘 섞은 후 끓여준다.
		보리차	보리차, 추출	100	

# 2026년 5월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
21[목]	초기	배미음	멥쌀, 백미, 생것	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, 신고, 생것	5	
	중기	소고기시금치죽	멥쌀, 백미, 생것	14	
			소고기, 안심, 생것	10	
			시금치, 생것	10	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.
	후기	소고기시금치무른밥	멥쌀, 백미, 생것	21	
			소고기, 안심, 생것	15	
			시금치, 생것	15	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 소고기는 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 으깬 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
	후기간식	갈은배	배, 생것	20	① 배는 껍질을 제거하고 블렌더에 담아 곱게 간다.

# 2026년 5월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
22[금]	초기	배미음	멥쌀, 백미, 생것	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, 신고, 생것	5	
	중기	두부양배추죽	멥쌀, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 두부는 으개고 양배추는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 숟가락을 기울여 푹푹 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			두부	10	
			양배추, 생것	10	
	후기	두부양배추무른밥	멥쌀, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 두부는 으개고 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.
			두부	15	
			양배추, 생것	15	
	후기간식	아기두유	두유, 대두	70	① 1회 분량을 따뜻하게 데워 제공한다.

# 2026년 5월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
23[토]	초기	배미음	멥쌀, 백미, 생것	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, 신고, 생것	5	
	중기	대구살당근죽	멥쌀, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 대구는 손질해 찜통에 찐 후 살만 발라 잘게 부수고, 당근은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 숟가락을 기울여 푹푹 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			당근, 뿌리, 생것	10	
			대구, 생것	10	
	후기	대구살당근무른밥	멥쌀, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 대구는 손질해 찜통에 찐 후 살만 발라 잘게 부수고, 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.
			당근, 뿌리, 생것	15	
			대구, 생것	15	
	후기간식	사과퓨레	사과, 부사(우지), 생것	40	① 사과 껍질을 벗기고 적당한 크기로 썬다. ③ 사과를 넣고 끓인다. ④ 사과를 믹서기에 넣고 간다.

# 2026년 5월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
26[화]	초기	오이미음	멥쌀, 백미, 생것	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	닭살느타리버섯죽	멥쌀, 백미, 생것	15	
			느타리버섯, 생것	10	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 닭가슴살은 삶아 가늘게 찢어 0.5cm정도 크기로 잘게 다진다. ③ 버섯은 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ⑤ ④이 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	10	
	후기	닭살느타리버섯무른밥	멥쌀, 백미, 생것	20	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 닭가슴살은 삶아 가늘게 찢어 0.5cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 버섯은 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.
			느타리버섯, 생것	15	
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	15	
	후기간식	잘게자른참외	참외, 씨 제거, 생것	45	① 참외를 깨끗이 씻어 준비한다. ② 씨 제거 후, 잘게 잘라 제공한다.

# 2026년 5월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
27[수]	초기	오이미음	멥쌀, 백미, 생것	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	새우살브로콜리죽	멥쌀, 백미, 생것	14	
			브로콜리, 생것	10	
			새우, 시바새우, 생것	10	
	후기	새우살브로콜리무른밥	멥쌀, 백미, 생것	21	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 푹푹 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			새우, 시바새우, 생것	15	
			브로콜리, 생것	10	
	후기간식	감자범벅	감자, 대지, 생것	40	
			요구르트, 호상, 플레인	10	
		보리차	보리차, 추출	100	

# 2026년 5월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
28[목]	초기	애호박미음	멥쌀, 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	두부애호박죽	멥쌀, 백미, 생것	14	
			두부	10	
			호박, 애호박, 생것	10	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 애호박은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②와 두부를 넣고 숟가락을 기울여 푹푹 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
	후기	두부애호박무른밥	멥쌀, 백미, 생것	21	
			두부	15	
			호박, 애호박, 생것	15	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 애호박은 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②, 두부를 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
	후기간식	으깬바나나	바나나, 생것	40	
		보리차	보리차, 추출	100	



# 2026년 5월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
29[금]	초기	애호박미음	멥쌀, 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	달걀노른자우영죽	멥쌀, 백미, 생것	14	
			달걀, 난황, 생것	10	
			우영, 생것	10	
	후기	달걀노른자우영무른밥	멥쌀, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 우영은 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.
			달걀, 난황, 생것	15	
			우영, 생것	15	
	후기간식	찐고구마	고구마, 분질(밤) 고구마, 생것	40	① 찜통에 고구마를 담아 찐다.
		보리차	보리차, 추출	100	

# 2026년 5월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
30[토]	초기	애호박미음	멥쌀, 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	소고기채소죽	멥쌀, 백미, 생것	14	
			소고기, 안심, 생것	10	
			당근, 뿌리, 생것	5	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 소고기는 삶아 익히고 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 툇툇 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			양파, 생것	5	
	후기	소고기채소무른밥	멥쌀, 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 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.
			소고기, 안심, 생것	15	
			당근, 뿌리, 생것	7.5	
			양파, 생것	7.5	
	후기간식	아기플레인요구르트	요구르트, 액상	50	① 너무 차갑지 않게 제공한다.