

2026년 6월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
01[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	닭살브로콜리죽	멤쌀, 백미, 생것	14	① 닭살은 삶은 후 적당한 크기로 찢고 육수는 따로 담아둔다. ② 브로콜리는 적당한 크기로 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 불린 쌀을 볶다가 육수를 부어 끓인다. ④ ③에 브로콜리와 닭살을 넣어 끓이고 소금으로 간을 한다.
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	10	
			브로콜리, 생것	10	
	후기	닭살브로콜리무른밥	멤쌀, 백미, 생것	21	① 닭살은 삶은 후 적당한 크기로 찢고 육수는 따로 담아둔다. ② 브로콜리는 적당한 크기로 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 불린 쌀을 볶다가 육수를 부어 끓인다. ④ ③에 브로콜리와 닭살을 넣어 끓이고 소금으로 간을 한다.
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	15	
			브로콜리, 생것	15	
	후기[간식]	보리차	보리차, 볶은것	1	① 고구마는 삶은 후 껍질을 벗겨 으깨어준다. ② ①에 분유를 섞어 한입 크기로 동그랗게 만들어 배식한다.
		고구마불핑거푸드	고구마, 생것	40	
			분유	10	

2026년 6월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
02[화]	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	달걀노른자당근죽	멤쌀, 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	멤쌀, 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]	사과슬라이스	사과, 부사(후지), 생것	20	① 사과의 껍질을 벗겨 적당한 크기로 썰어주세요.

2026년 6월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
04[목]	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	새우미역죽	멥쌀, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 새우, 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.
			미역, 양식, 생것	10	
			새우, 시바새우, 생것	10	
	후기	새우미역무른밥	멥쌀, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 새우, 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.
			미역, 양식, 생것	15	
			새우, 시바새우, 생것	15	
	후기[간식]	같은배	배, 신고, 생것	20	① 배는 껍질을 제거하고 블렌더에 담아 곱게 간다.

2026년 6월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
05[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	두부부추죽	멤쌀, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 두부는 으개고 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.
			두부	10	
			부추, 생것	10	
	후기	두부부추무른밥	멤쌀, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 두부는 으개고 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.
			두부	15	
			부추, 생것	15	
	후기[간식]	아기두유	두유, 대두	70	① 1회 분량을 따뜻하게 데워 제공한다.

2026년 6월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
08[월]	초기	브로콜리미음	멤쌀, 백미, 생것	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 브로콜리는 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.
			브로콜리, 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	
	후기[간식]	아기쌀과자	멤쌀 과자	10	
		보리차	보리차, 추출	100	

2026년 6월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
09[화]	초기	브로콜리미음	멤쌀, 백미, 생것	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 브로콜리는 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.
			브로콜리, 생것	5	
	중기	닭가슴살콩나물죽	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 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	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 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]	키위	키위, 생것	50	

2026년 6월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
10[수]	초기	브로콜리미음	멤쌀, 백미, 생것	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 브로콜리는 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.
			브로콜리, 생것	5	
	중기	소고기애호박죽	멤쌀, 백미, 생것	14	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, 안심, 생것	10	
			호박, 애호박, 생것	10	
	후기	소고기애호박무른밥	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 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, 생것	15	
			호박, 애호박, 생것	15	
	후기[간식]	아기치즈	치즈, 체다	20	① 먹기 좋게 잘라 배식한다.

2026년 6월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
11[목]	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	원살생선버섯죽	멥쌀, 일품벼, 백미, 생것	15	① 백미는 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 원살생선은 손질해 찜통에 찐 후 살만 발라 잘게 부수고, 버섯은 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.
			느타리버섯, 생것	10	
			명태, 생것	10	
	후기	원살생선버섯무른밥	멥쌀, 일품벼, 백미, 생것	21	① 백미는 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 원살생선은 손질해 찜통에 찐 후 살만 발라 잘게 부수고, 버섯은 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	
			느타리버섯, 생것	5	
	후기[간식]	잘게자른수박	수박, 적육질, 생것	40	① 잘게 잘라 배식한다.

2026년 6월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
12[금]	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	달걀노른자채소죽	멸살, 백미, 생것	25	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 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			달걀, 난황, 생것	7	
			당근, 뿌리, 생것	5	
			양파, 생것	5	
	후기	달노른자채소무른밥	멸살, 백미, 생것	21	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, 뿌리, 생것	7.5	
			양파, 생것	7.5	
	후기간식	아기국수	국수, 소면, 말린것	20	① 냄비에 물을 붓고 다시마를 우려 육수를 낸다. ② 소면은 삶아 건져 찬물로 씻은 후 물기를 뺀다. ③ 당근, 애호박은 5cm 정도로 잘게 채 썬다. ④ 육수에 채썬 당근, 애호박을 삶고 건져놓는다. ⑤ 팬에 식용유를 약간 둘러 달걀노른자 지단을 만들고 잘게 썬다. ⑥ 그릇에 소면을 담고 육수를 부은 후 ④와 지단을 고명으로 올린다.
			달걀, 난황, 생것	10	
			당근, 호박	5	
			다시마, 말린것	1	

2026년 6월 이유식형 표준레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
			올리브유	0.5	

2026년 6월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
13[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 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			기장, 도정, 생것	1	
	중기	연두부단호박죽	멥쌀, 백미, 생것	15	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 연두부는 으갠다. ③ 단호박은 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	
			호박, 단호박, 생것	10	
	후기	연두부단호박무른밥	두부, 연두부	20	① 쌀은 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 손가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			멥쌀, 백미, 생것	20	
			호박, 단호박, 생것	15	
	후기[간식]	보리차	보리차, 추출	100	
		잘게찜빵	빵, 찜빵, 팔	20	① 찜빵은 찌낸 후 잘게 잘라 배식한다.

2026년 6월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
15[월]	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	닭안심열무죽	멸활, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 닭가슴살은 삶아 가늘게 찢어 0.3cm 정도 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(껍질 제거), 생것	10	
			열무, 생것	10	
	후기	닭안심열무무른밥	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 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(껍질 제거), 생것	15	
			열무, 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	

2026년 6월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
16[화]	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 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			콩나물, 생것	5	
	중기	두부무죽	멸살, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 두부는 으개고 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.
			두부	10	
			무, 조선무, 생것	10	
	후기	두부무무른밥	멸살, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 두부는 으개고 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, 생것	15	
	후기[간식]	보리차	보리차, 추출	100	
		바나나슬라이스	바나나, 생것	50	

2026년 6월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
17[수]	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 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			콩나물, 생것	5	
	중기	대구살가지죽	대구, 생것	15	① 불린 쌀은 물기를 빼고 분말기에 담아 반 줌 으깨지도록 간다. ② 불린쌀을 대구살과 가지를넣고 함께 뭉근하게 끓인다.
			멸살, 백미, 생것	15	
			가지, 생것	10	
	후기	대구살가지무른밥	멸살, 백미, 생것	21	① 끓는물에 손질한 대구를 끓여준다 ② 한길 식히고 결대로 잘게 찢어준다 ③ 가지는 데쳐서 믹서기에 갈아준다 ④ 쌀을 물에 불린후 가지와 대구를 넣고 10분정도 끓여준다
			가지, 생것	15	
			대구, 생것	15	
	후기[간식]	잘게자른구운식빵	빵, 식빵	15	① 식빵을 구운 후 잘게 잘라 배식한다.
		보리차	보리차, 추출	100	

2026년 6월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
18[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	소고기애호박죽	멤쌀, 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, 안심, 생것	10	
			호박, 애호박, 생것	10	
	후기	소고기애호박무른밥	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 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, 생것	15	
			호박, 애호박, 생것	15	
	후기[간식]	잘게자른참외	참외, 씨 제거, 생것	40	① 씨를 제거하여 잘게 잘라 배식한다.

2026년 6월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
19[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, 조선했, 생것	5	
	중기	달걀노른자숙주죽	멥쌀, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 숙주는 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	
			숙주나물, 생것	10	
	후기	달걀노른자숙주무른밥	멥쌀, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 숙주는 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	
			숙주나물, 생것	15	
	후기간식	아기플레인요구르트	요구르트, 액상	50	① 너무 차갑지 않게 제공한다.

2026년 6월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
20[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	소고기연근죽	멸살, 백미, 생것	15	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 소고기는 삶아 익히고 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.
			돼지고기, 안심, 생것	10	
			연근, 생것	10	
	후기	소고기연근무른밥	멸살, 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 연근은 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.
			돼지고기, 안심, 생것	15	
			연근, 생것	15	
	후기간식	아기두유	두유, 대두	70	① 1회 분량을 따뜻하게 데워 제공한다.

2026년 6월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
22[월]	초기	시금치미음	멸활, 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	닭살배추죽	멸활, 백미, 생것	15	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 닭가슴살을 삶아 가늘게 찢어 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 툇 툇 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	10	
			배추, 생것	10	
	후기	닭살배추무른밥	배추, 생것	23	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 닭가슴살은 삶아 가늘게 찢어 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 배추는 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 손가락을 기울여 툇 툇 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			멸활, 백미, 생것	20	
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	15	
	후기[간식]	으깬단호박	호박, 단호박, 생것	40	① 단호박을 6등분하여 찜통에서 찐 후 으깬다.
		보리차	보리차, 추출	100	

2026년 6월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
23[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	두부감자당근죽	멸살, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 두부는 으개고 감자, 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.
			감자, 대지, 생것	10	
			당근, 뿌리, 생것	10	
			두부	10	
	후기	두부감자당근무른밥	멸살, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 두부는 으개고 감자, 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.
			감자, 대지, 생것	15	
			당근, 뿌리, 생것	15	
			두부	15	
	후기간식	사과퓨레	사과, 부사(후지), 생것	40	① 사과 껍질을 벗기고 적당한 크기로 썬다. ③ 사과를 넣고 끓인다. ④ 사과를 믹서기에 넣고 간다.

2026년 6월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
24[수]	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	새우살콩나물죽	멸살, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 새우살과 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.
			새우, 시바새우, 생것	10	
			콩나물, 생것	10	
	후기	새우살콩나물무른밥	멸살, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린다. ② 새우는 살이 익히고 0.7cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 당근은 0.7cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①, ②와 물 80g을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 약불로 줄이고 ③을 넣어 넣어볼지 않게 잘 저어가며 끓인다.
			새우, 시바새우, 생것	15	
			콩나물, 생것	10	
	후기간식	수제비	밀, 중력밀가루	15	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 밀가루는 익반죽하여 젖은 보자기에 싸둔다. ③ 감자, 호박, 대파은 적당한 크기로 썬다. ④ 육수에 감자, 호박을 넣고 끓이다가 밀가루 반죽을 얇게 뜬어 넣는다. ⑤ 간장으로 간을 맞춘다.
			감자, 대지, 생것	2.5	
			호박, 애호박, 생것	2.5	
			파, 생것	1	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.5	
			간장, 개량, 양조	0.25	

2026년 6월 이유식형 표준레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
			다시마, 말린것	0.1	

2026년 6월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
25[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 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			찹쌀, 현미, 생것	1	
	중기	대구살오이죽	멥쌀, 백미, 생것	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, 생것	10	
			오이, 다다기, 생것	10	
	후기	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, 다다기, 생것	15	
	후기[간식]	같은배	배, 생것	20	① 배는 껍질을 제거하고 블렌더에 담아 곱게 간다.

2026년 6월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
26[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 주걱로 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			찹쌀, 현미, 생것	1	
	중기	달걀노른자녹두죽	멥쌀, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 녹두는 물에 불린 후 껍질을 벗겨 믹서기에 갈고, 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	
			녹두, 말린것	1.5	
	후기	달걀노른자녹두무른밥	멥쌀, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 녹두는 물에 불린 후 껍질을 벗겨 믹서기에 갈고, 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	
			녹두, 말린것	2	
	후기간식	아기주먹밥	멥쌀, 백미, 생것	30	① 밥은 고슬고슬하게 짓는다. ② 그릇에 밥, 참깨, 참기름을 넣고 잘 섞는다 ③ 한 입 크기로 주먹밥을 만든다.
			참기름	0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.5	
		보리차	보리차, 추출	100	

2026년 6월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
27[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	가자미근대죽	멥쌀, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 가자미는 손질해 점통에 찢은 후 살만 발라 잘게 부수고, 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.
			가자미, 생것	10	
			근대, 생것	10	
	후기	가자미근대무른밥	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, 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.
			가자미, 생것	15	
			근대, 생것	15	
	후기[간식]	아기두유	두유, 대두	70	① 1회 분량을 따뜻하게 데워 제공한다.

2026년 6월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
29[월]	초기	두부미음	멤쌀, 백미, 생것	7	① 불린 쌀은 물기를 빼고 분말기에 담아 곱게 간다. ② 두부는 물기를 제거하고 으갠다. ③ 냄비에 ①과 으갠두부, 물을 넣고 센 불로 끓인다. ④ 미음이 끓어오르면 약한 불로 줄이고 저어가며 5분정도 더 끓인다.
			두부	5	
	중기	소고기가지죽	멤쌀, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 소고기는 삶아 익히고 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 가지는 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.
			가지, 생것	10	
			소고기, 등심, 생것	10	
	후기	소고기가지무른밥	멤쌀, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 소고기는 삶아 익히고 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 가지는 0.3cm 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.
			가지, 생것	10	
			소고기, 등심, 생것	10	
	후기[간식]	감자불	감자, 대지, 생것	40	① 감자는 깨끗하게 씻어 찜통에 넣고 찌준다. ② 익은 감자는 껍질을 벗겨 으개준다. ③ 으갠 감자를 동그랗게 작게 빚어 완성한다.
		보리차	보리차, 추출	100	

2026년 6월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
30[화]	초기	두부미음	멤쌀, 백미, 생것	7	① 불린 쌀은 물기를 빼고 분말기에 담아 곱게 간다. ② 두부는 물기를 제거하고 으갠다 ③ 냄비에 ①과 으갠두부, 물을 넣고 센 불로 끓인다. ④ 미음이 끓어오르면 약한 불로 줄이고 저어가며 5분정도 더 끓인다.
			두부	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 정도가 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 정도가 될 때까지 끓인다.
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	15	
			양배추, 생것	15	
	후기[간식]	수박퓨레	수박, 적육질, 생것	100	① 수박을 적당한크기로 자른뒤 씨를뺀다. ② 믹서기로 갈아준다. ③ 체에 걸러준다.