

# 2026년 7월 이유식형 표준레시피

| 날짜    | 끼니     | 음식명       | 식재료명               | 식재료량(g) | 조리방법                                                                                                                                                              |
|-------|--------|-----------|--------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 01[수] | 초기     | 당근미음      | 멤쌀, 백미, 생것         | 7       | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다.<br>② 당근은 블렌더에 넣어 곱게 간다.<br>③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다.<br>④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.                             |
|       |        |           | 당근, 뿌리, 생것         | 5       |                                                                                                                                                                   |
|       | 중기     | 새우팽이버섯죽   | 멤쌀, 백미, 생것         | 14      | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다.<br>② 새우와 팽이버섯은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다.<br>③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다.<br>④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.              |
|       |        |           | 새우, 시바새우, 생것       | 10      |                                                                                                                                                                   |
|       |        |           | 팽이버섯, 생것           | 10      |                                                                                                                                                                   |
|       | 후기     | 새우팽이버섯무른밥 | 멤쌀, 백미, 생것         | 21      | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다.<br>② 새우와 팽이버섯은 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다.<br>③ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다.<br>④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다 |
|       |        |           | 새우, 시바새우, 생것       | 15      |                                                                                                                                                                   |
|       |        |           | 팽이버섯, 생것           | 15      |                                                                                                                                                                   |
|       | 후기[간식] | 찐고구마      | 고구마, 분질(밤) 고구마, 생것 | 40      | ① 찹통에 고구마를 담아 찐다.                                                                                                                                                 |
|       |        | 보리차       | 보리차, 추출            | 100     |                                                                                                                                                                   |

# 2026년 7월 이유식형 표준레시피

| 날짜    | 끼니     | 음식명        | 식재료명        | 식재료량(g) | 조리방법                                                                                                                                                                             |
|-------|--------|------------|-------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 02[목] | 초기     | 가지미음       | 멤쌀, 백미, 생것  | 7       | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다.<br>② 가지는 블렌더에 넣어 곱게 간다.<br>③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다.<br>④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.                                            |
|       |        |            | 가지, 생것      | 5       |                                                                                                                                                                                  |
|       | 중기     | 달걀노른자오이죽   | 멤쌀, 백미, 생것  | 14      | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다.<br>② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 오이는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다.<br>③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다.<br>④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.               |
|       |        |            | 달걀, 난황, 생것  | 10      |                                                                                                                                                                                  |
|       |        |            | 오이, 다다기, 생것 | 10      |                                                                                                                                                                                  |
|       | 후기     | 달걀노른자오이무른밥 | 멤쌀, 백미, 생것  | 21      | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다.<br>② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 오이는 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다.<br>③ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다.<br>④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다. |
|       |        |            | 달걀, 난황, 생것  | 15      |                                                                                                                                                                                  |
|       |        |            | 오이, 다다기, 생것 | 15      |                                                                                                                                                                                  |
|       | 후기[간식] | 으깬바나나      | 바나나, 생것     | 40      | ① 바나나를 깨끗하게 씻어 준비한다.<br>② 으깨어 제공한다.                                                                                                                                              |
|       |        | 보리차        | 보리차, 추출     | 100     |                                                                                                                                                                                  |

# 2026년 7월 이유식형 표준레시피

| 날짜    | 끼니   | 음식명      | 식재료명               | 식재료량(g) | 조리방법                                                                                                                                                                                                     |
|-------|------|----------|--------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 03[금] | 초기   | 가지미음     | 멤쌀, 백미, 생것         | 7       | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다.<br>② 가지는 블렌더에 넣어 곱게 간다.<br>③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다.<br>④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.                                                                    |
|       |      |          | 가지, 생것             | 5       |                                                                                                                                                                                                          |
|       | 중기   | 닭살애호박죽   | 멤쌀, 백미, 생것         | 15      | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다.<br>② 닭가슴살은 삶아 가늘게 찢어 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다.<br>③ 애호박은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다.<br>④ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다.<br>⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 손가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.             |
|       |      |          | 닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것 | 10      |                                                                                                                                                                                                          |
|       |      |          | 호박, 애호박, 생것        | 10      |                                                                                                                                                                                                          |
|       | 후기   | 닭살애호박무른밥 | 멤쌀, 백미, 생것         | 20      | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다.<br>② 닭살은 삶아 가늘게 찢어 0.5cm 정도 크기로 잘게 다진다.<br>③ 애호박은 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다.<br>④ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다.<br>⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 밥알이 보이면서 손가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다. |
|       |      |          | 닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것 | 15      |                                                                                                                                                                                                          |
|       |      |          | 호박, 애호박, 생것        | 15      |                                                                                                                                                                                                          |
|       | 후기간식 | 아기국수     | 달걀, 생것             | 20      | ① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다.<br>② 소면은 삶아 건져 찬물로 씻은 후 물기를 뺀다.<br>③ 달걀노른자를 지단으로 준비한다.<br>④ 그릇에 ②를 담고 ①의 육수를 부은 후 지단을 올려서 마무리한다.                                                                               |
|       |      |          | 국수, 말린것            | 15      |                                                                                                                                                                                                          |
|       |      |          | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것   | 2       |                                                                                                                                                                                                          |
|       |      |          | 다시마, 염장            | 1       |                                                                                                                                                                                                          |

# 2026년 7월 이유식형 표준레시피

| 날짜    | 끼니     | 음식명      | 식재료명       | 식재료량(g) | 조리방법                                                                                                                                                 |
|-------|--------|----------|------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 04[토] | 초기     | 가지미음     | 멤쌀, 백미, 생것 | 7       | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다.<br>② 가지는 블렌더에 넣어 곱게 간다.<br>③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다.<br>④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.                |
|       |        |          | 가지, 생것     | 5       |                                                                                                                                                      |
|       | 중기     | 오트밀당근죽   | 멤쌀, 백미, 생것 | 14      | ① 쌀은 불린 후 오트밀과 함께 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다.<br>② 당근은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다.<br>③ 냄비에 ①과 물을 넣고 끓인다.<br>④ ③이 끓어 오르면 ②와 물을 넣고 숟가락을 기울여 툇툇 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다. |
|       |        |          | 귀리, 오트밀    | 5       |                                                                                                                                                      |
|       |        |          | 당근, 뿌리, 생것 | 5       |                                                                                                                                                      |
|       | 후기     | 오트밀당근무른밥 | 멤쌀, 백미, 생것 | 21      | ① 쌀은 불린 후 밥을 짓는다.<br>② 당근은 0.5cm 정도 크기로 잘게 다진다.<br>③ 냄비에 ①과 오트밀, 물 150g을 넣고 끓인다.<br>④ ③이 끓어오르면 ②와 물을 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으개 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.    |
|       |        |          | 당근, 뿌리, 생것 | 15      |                                                                                                                                                      |
|       |        |          | 귀리, 오트밀    | 10      |                                                                                                                                                      |
|       | 후기[간식] | 아기두유     | 두유, 대두     | 70      | ① 1회 분량을 따뜻하게 데워 제공한다.                                                                                                                               |

# 2026년 7월 이유식형 표준레시피

| 날짜    | 끼니     | 음식명       | 식재료명        | 식재료량(g) | 조리방법                                                                                                                                                                                                 |
|-------|--------|-----------|-------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 06[월] | 초기     | 감자미음      | 멸살, 백미, 생것  | 7       | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다.<br>② 감자는 블렌더에 넣어 곱게 간다.<br>③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다.<br>④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.                                                                |
|       |        |           | 감자, 대지, 생것  | 5       |                                                                                                                                                                                                      |
|       | 중기     | 소고기양배추죽   | 멸살, 백미, 생것  | 15      | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다.<br>② 소고기는 삶아 익히고 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다.<br>③ 양배추는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다.<br>④ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다.<br>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.<br>② 소고기는 삶아 가늘게 찢어 0.5cm 정도 크기로 잘게 다진다.<br>③ 양배추는 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다.<br>④ 냄비에 ①과 물을 넣고 끓인다.<br>⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 밥알이 보이면서 손가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다. |
|       |        |           | 멸살, 백미, 생것  | 20      |                                                                                                                                                                                                      |
|       |        |           | 소고기, 안심, 생것 | 15      |                                                                                                                                                                                                      |
|       | 후기[간식] | 으깬찐옥수수    | 옥수수, 생것     | 80      | ① 옥수수는 껍질을 한두겹 정도만 남겨두고 벗긴다.<br>② 냄비에 적당량의 물, 설탕, 소금을 넣어 녹인 뒤 ①의 옥수수를 넣고 삶는다.<br>③ 적당한 크기로 잘라 제공한다.                                                                                                  |
|       |        |           | 설탕, 백설탕     | 0.3     |                                                                                                                                                                                                      |
|       |        |           | 소금, 천일염     | 0.3     |                                                                                                                                                                                                      |
|       |        | 보리차       | 보리차, 추출     | 100     |                                                                                                                                                                                                      |

# 2026년 7월 이유식형 표준레시피

| 날짜    | 끼니     | 음식명         | 식재료명        | 식재료량(g) | 조리방법                                                                                                                                                                              |
|-------|--------|-------------|-------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 07[화] | 초기     | 감자미음        | 멤쌀, 백미, 생것  | 7       | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다.<br>② 감자는 블렌더에 넣어 곱게 간다.<br>③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다.<br>④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.                                             |
|       |        |             | 감자, 대지, 생것  | 5       |                                                                                                                                                                                   |
|       | 중기     | 달걀노른자콩나물죽   | 멤쌀, 백미, 생것  | 14      | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다.<br>② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 콩나물은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다.<br>③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다.<br>④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 밥알이 보이면서 손가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.     |
|       |        |             | 달걀, 난황, 생것  | 10      |                                                                                                                                                                                   |
|       |        |             | 콩나물, 생것     | 10      |                                                                                                                                                                                   |
|       | 후기     | 달걀노른자콩나물무른밥 | 멤쌀, 백미, 생것  | 20      | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다.<br>② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 콩나물은 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다.<br>③ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다.<br>④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 밥알이 보이면서 손가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다. |
|       |        |             | 달걀, 난황, 생것  | 15      |                                                                                                                                                                                   |
|       |        |             | 콩나물, 생것     | 15      |                                                                                                                                                                                   |
|       | 후기[간식] | 복숭아퓨레       | 복숭아, 황도, 생것 | 60      | ① 복숭아는 껍질을 벗기고 잘게 잘라 끓는 물에 2분 정도 삶는다.<br>② 삶은 복숭아를 뜨거운 물에 내리거나 손가락으로 으깬다.<br>③ 시원하게 식혀 제공한다.                                                                                      |

# 2026년 7월 이유식형 표준레시피

| 날짜    | 끼니     | 음식명      | 식재료명         | 식재료량(g) | 조리방법                                                                                                                                                             |
|-------|--------|----------|--------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 08[수] | 초기     | 감자미음     | 멤쌀, 백미, 생것   | 7       | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다.<br>② 감자는 블렌더에 넣어 곱게 간다.<br>③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다.<br>④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.                            |
|       |        |          | 감자, 대지, 생것   | 5       |                                                                                                                                                                  |
|       | 중기     | 새우시금치죽   | 멤쌀, 백미, 생것   | 14      | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다.<br>② 새우, 시금치는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다.<br>③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다.<br>④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.              |
|       |        |          | 새우, 시바새우, 생것 | 10      |                                                                                                                                                                  |
|       |        |          | 시금치, 생것      | 10      |                                                                                                                                                                  |
|       | 후기     | 새우시금치무른밥 | 멤쌀, 백미, 생것   | 21      | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다.<br>② 새우, 시금치는 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다.<br>③ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다.<br>④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으깰 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다 |
|       |        |          | 새우, 시바새우, 생것 | 15      |                                                                                                                                                                  |
|       |        |          | 시금치, 생것      | 15      |                                                                                                                                                                  |
|       | 후기[간식] | 잘게자른구운식빵 | 빵, 식빵        | 15      | ① 식빵을 구운 후 잘게 잘라 배식한다.                                                                                                                                           |
|       |        | 보리차      | 보리차, 추출      | 100     |                                                                                                                                                                  |

# 2026년 7월 이유식형 표준레시피

| 날짜    | 끼니   | 음식명     | 식재료명         | 식재료량(g) | 조리방법                                                                                                                                                                 |
|-------|------|---------|--------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 09[목] | 초기   | 브로콜리미음  | 멤쌀, 백미, 생것   | 7       | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다.<br>② 브로콜리는 블렌더에 넣어 곱게 간다.<br>③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다.<br>④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.                              |
|       |      |         | 브로콜리, 생것     | 5       |                                                                                                                                                                      |
|       | 중기   | 두부미역죽   | 멤쌀, 백미, 생것   | 14      | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다.<br>② 두부는 으개고 미역은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다.<br>③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다.<br>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.<br>② 두부는 으개고 미역은 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다.<br>③ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다.<br>④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다. |
|       |      |         | 두부           | 15      |                                                                                                                                                                      |
|       |      |         | 미역, 양식, 생것   | 15      |                                                                                                                                                                      |
|       | 후기간식 | 잘게자른과일  | 참외, 씨 제거, 생것 | 40      | ① 씨 제거 후 잘게 잘라 배식한다.                                                                                                                                                 |

# 2026년 7월 이유식형 표준레시피

| 날짜    | 끼니   | 음식명     | 식재료명             | 식재료량(g) | 조리방법                                                                                                                                                                                                 |
|-------|------|---------|------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10[금] | 초기   | 브로콜리미음  | 멤쌀, 백미, 생것       | 7       | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다.<br>② 브로콜리는 블렌더에 넣어 곱게 간다.<br>③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다.<br>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.<br>② 소고기는 삶아 익히고 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다.<br>③ 무는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다.<br>④ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다.<br>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.<br>② 소고기는 삶아 익히고 0.5cm 정도 크기로 잘게 다진다.<br>③ 무는 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다.<br>④ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다.<br>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 | 아기온두부찜  | 두부               | 40      | ① 두부는 데친 후 물기를 뺀다.                                                                                                                                                                                   |

# 2026년 7월 이유식형 표준레시피

| 날짜    | 끼니   | 음식명        | 식재료명               | 식재료량(g) | 조리방법                                                                                                                                                                                                                  |
|-------|------|------------|--------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 11[토] | 초기   | 브로콜리미음     | 멤쌀, 백미, 생것         | 7       | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다.<br>② 브로콜리는 블렌더에 넣어 곱게 간다.<br>③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다.<br>④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.                                                                               |
|       |      |            | 브로콜리, 생것           | 5       |                                                                                                                                                                                                                       |
|       | 중기   | 닭가슴살단호박죽   | 멤쌀, 백미, 생것         | 14      | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다.<br>② 닭가슴살은 삶아 가늘게 찢어 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다.<br>③ 단호박은 속과 씨를 긁어내고 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다.<br>④ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다.<br>⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.               |
|       |      |            | 닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것 | 10      |                                                                                                                                                                                                                       |
|       |      |            | 호박, 단호박, 생것        | 10      |                                                                                                                                                                                                                       |
|       | 후기   | 닭가슴살단호박무른밥 | 멤쌀, 백미, 생것         | 21      | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다.<br>② 닭가슴살은 삶아 가늘게 찢어 0.5cm 정도 크기로 잘게 다진다.<br>③ 단호박은 속과 씨를 긁어내고 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다.<br>④ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다.<br>⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다. |
|       |      |            | 닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것 | 15      |                                                                                                                                                                                                                       |
|       |      |            | 호박, 단호박, 생것        | 15      |                                                                                                                                                                                                                       |
|       | 후기간식 | 단호박전핑거푸드   | 호박, 단호박, 생것        | 40      | ① 불린 쌀에 물을 부어 밥을 짓는다.<br>② 진밥을 으편다.<br>③ 단호박, 감자는 껍질을 벗겨 끓는 물에 삶은 후 으편다.<br>④ ②와 ③을 섞어 빻어준다.<br>⑤ 달궈진 팬에 ④를 부친다.                                                                                                      |
|       |      |            | 멤쌀, 백미, 생것         | 25      |                                                                                                                                                                                                                       |
|       |      |            | 감자, 대지, 생것         | 10      |                                                                                                                                                                                                                       |
|       |      | 보리차        | 보리차, 추출            | 100     |                                                                                                                                                                                                                       |

# 2026년 7월 이유식형 표준레시피

| 날짜    | 끼니     | 음식명       | 식재료명         | 식재료량(g) | 조리방법                                                                                                                                                                     |
|-------|--------|-----------|--------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 13[월] | 초기     | 옥임자미음     | 멥쌀, 백미, 생것   | 7       | ① 쌀, 옥임자는 불린 후 블렌더에 넣어 곱게 간다.<br>② 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 센 불에서 주걱으로 저어가며 끓인다.<br>③ 한소끔 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 계속 저어가며 쌀이 퍼질 때까지 끓여낸다.<br>④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다. |
|       |        |           | 참깨, 검은깨, 말린것 | 1       |                                                                                                                                                                          |
|       | 중기     | 연두부애호박죽   | 멥쌀, 백미, 생것   | 15      | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다.<br>② 두부는 으개고 애호박은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다.<br>③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다.<br>④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.                  |
|       |        |           | 호박, 애호박, 생것  | 15      |                                                                                                                                                                          |
|       |        |           | 두부, 연두부      | 13      |                                                                                                                                                                          |
|       | 후기     | 연두부애호박무른밥 | 멥쌀, 백미, 생것   | 20      | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다.<br>② 두부는 으개고 애호박은 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다.<br>③ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다.<br>④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.    |
|       |        |           | 두부, 연두부      | 15      |                                                                                                                                                                          |
|       |        |           | 호박, 애호박, 생것  | 15      |                                                                                                                                                                          |
|       | 후기[간식] | 보리차       | 보리차_추출       | 100     |                                                                                                                                                                          |
|       |        | 찐감자       | 감자, 대지, 생것   | 40      | ① 찜통에 감자를 담아 찐다.                                                                                                                                                         |

# 2026년 7월 이유식형 표준레시피

| 날짜    | 끼니     | 음식명       | 식재료명         | 식재료량(g) | 조리방법                                                                                                                                                                                             |
|-------|--------|-----------|--------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 14[화] | 초기     | 옥임자미음     | 멥쌀, 백미, 생것   | 7       | ① 쌀, 옥임자는 불린 후 블렌더에 넣어 곱게 간다.<br>② 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 센 불에서 주걱으로 저어가며 끓인다.<br>③ 한소끔 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 계속 저어가며 쌀이 퍼질 때까지 끓여낸다.<br>④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.                         |
|       |        |           | 참깨, 검정깨, 말린것 | 1       |                                                                                                                                                                                                  |
|       | 중기     | 원살생선아육죽   | 멥쌀, 백미, 생것   | 15      | ① 불린 쌀은 물기를 빼고 믹서에 담아 반쯤 으개지도록 간다.<br>② 대구는 깨끗이 손질해 정통에 찢 후, 살만 발라 잘게 부순다.<br>③ 아육은 끓는 물에 살짝 데친 후 사방 0.3cm 크기로 잘게 다진다.<br>④ 냄비에 1~3과 적당량의 물을 넣고 센 불에서 끓이다가, 끓어오르면 약한 불로 줄인 뒤, 쌀이 완전히 퍼질 때까지 끓인다. |
|       |        |           | 대구, 생것       | 10      |                                                                                                                                                                                                  |
|       |        |           | 아육, 생것       | 10      |                                                                                                                                                                                                  |
|       | 후기     | 원살생선아육무른밥 | 멥쌀, 백미, 생것   | 25      | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다.<br>② 대구살은 으깨고 아육은 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다.<br>③ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다.<br>④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 밥알이 보이면서 손가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 점도가 될때까지 끓인다.                             |
|       |        |           | 대구, 생것       | 15      |                                                                                                                                                                                                  |
|       |        |           | 아육, 생것       | 15      |                                                                                                                                                                                                  |
|       | 후기[간식] | 같은배       | 배, 생것        | 20      | ① 배는 껍질을 제거하고 블렌더에 담아 곱게 간다.                                                                                                                                                                     |

# 2026년 7월 이유식형 표준레시피

| 날짜    | 끼니   | 음식명      | 식재료명               | 식재료량(g) | 조리방법                                                                                                                                                                                                         |
|-------|------|----------|--------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 15[수] | 초기   | 옥임자미음    | 멸살, 백미, 생것         | 7       | ① 쌀, 옥임자는 불린 후 블렌더에 넣어 곱게 간다.<br>② 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 센 불에서 주걱으로 저어가며 끓인다.<br>③ 한소끔 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 계속 저어가며 쌀이 퍼질 때까지 끓여낸다.<br>④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.                                     |
|       |      |          | 참깨, 검정깨, 말린것       | 1       |                                                                                                                                                                                                              |
|       | 중기   | 닭안심채소죽   | 멸살, 백미, 생것         | 14      | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다.<br>② 닭안심은 삶아 가늘게 찢어 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다.<br>③ 양파와 당근은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다.<br>④ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다.<br>⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.               |
|       |      |          | 닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것 | 10      |                                                                                                                                                                                                              |
|       |      |          | 당근, 부리, 생것         | 5       |                                                                                                                                                                                                              |
|       |      |          | 양파, 생것             | 5       |                                                                                                                                                                                                              |
|       | 후기   | 닭안심채소무른밥 | 멸살, 백미, 생것         | 21      | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다.<br>② 닭안심은 삶아 가늘게 찢어 0.5cm 정도 크기로 잘게 다진다.<br>③ 양파와 당근은 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다.<br>④ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다.<br>⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다. |
|       |      |          | 닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것 | 15      |                                                                                                                                                                                                              |
|       |      |          | 당근, 부리, 생것         | 7.5     |                                                                                                                                                                                                              |
|       |      |          | 양파, 생것             | 7.5     |                                                                                                                                                                                                              |
|       | 후기간식 | 수박퓨레     | 수박, 적육질, 생것        | 100     | ① 수박을 적당한크기로 자른뒤 씨를뺀다.<br>② 믹서기로 갈아준다.<br>③ 체에 걸러준다.                                                                                                                                                         |

# 2026년 7월 이유식형 표준레시피

| 날짜    | 끼니     | 음식명        | 식재료명           | 식재료량(g) | 조리방법                                                                                                                                                                             |
|-------|--------|------------|----------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 16[목] | 초기     | 현미미음       | 멥쌀, 백미, 생것     | 6       | ① 쌀, 현미는 불린 후 블렌더에 넣어 곱게 간다.<br>② 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 센 불에서 주걱으로 저어가며 끓인다.<br>③ 한소끔 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 계속 저어가며 쌀이 퍼질 때까지 끓여낸다.<br>④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.          |
|       |        |            | 찹쌀, 현미, 생것     | 1       |                                                                                                                                                                                  |
|       | 중기     | 달걀노른자숙주죽   | 멥쌀, 백미, 생것     | 14      | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다.<br>② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 숙주는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다.<br>③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다.<br>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.<br>② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 숙주는 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다.<br>③ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다.<br>④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다. |
|       |        |            | 달걀, 난황, 생것     | 15      |                                                                                                                                                                                  |
|       |        |            | 숙주나물, 생것       | 15      |                                                                                                                                                                                  |
|       | 후기[간식] | 자른사과       | 사과, 부사(후지), 생것 | 35      |                                                                                                                                                                                  |

2026년 7월 이유식형 표준레시피

| 날짜    | 끼니     | 음식명       | 식재료명        | 식재료량(g) | 조리방법                                                                                                                                                                                                  |
|-------|--------|-----------|-------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 18[토] | 초기     | 현미미음      | 멥쌀, 백미, 생것  | 6       | ① 쌀, 현미는 불린 후 블렌더에 넣어 곱게 간다.<br>② 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 센 불에서 주걱으로 저어가며 끓인다.<br>③ 한소끔 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 계속 저어가며 쌀이 퍼질 때까지 끓여낸다.<br>④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.                               |
|       |        |           | 찹쌀, 현미, 생것  | 1       |                                                                                                                                                                                                       |
|       | 중기     | 소고기배추죽    | 멥쌀, 백미, 생것  | 15      | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다.<br>② 소고기는 삶아 익히고 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다.<br>③ 배추는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다.<br>④ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다.<br>⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 손가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.               |
|       |        |           | 배추, 생것      | 10      |                                                                                                                                                                                                       |
|       |        |           | 소고기, 안심, 생것 | 10      |                                                                                                                                                                                                       |
|       | 후기     | 소고기배추무른밥  | 멥쌀, 백미, 생것  | 20      | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다.<br>② 소고기는 삶아 익히고 0.5cm 정도 크기로 잘게 다진다.<br>③ 배추는 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다.<br>④ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다.<br>⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 밥알이 보이면서 손가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다. |
|       |        |           | 배추, 생것      | 15      |                                                                                                                                                                                                       |
|       |        |           | 소고기, 안심, 생것 | 15      |                                                                                                                                                                                                       |
|       | 후기[간식] | 아기플레인요구르트 | 요구르트, 액상    | 50      |                                                                                                                                                                                                       |

# 2026년 7월 이유식형 표준레시피

| 날짜    | 끼니     | 음식명     | 식재료명        | 식재료량(g) | 조리방법                                                                                                                                                                 |
|-------|--------|---------|-------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 20[월] | 초기     | 단호박미음   | 멥쌀, 백미, 생것  | 7       | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다.<br>② 단호박은 블렌더에 넣어 곱게 간다.<br>③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다.<br>④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.                               |
|       |        |         | 호박, 단호박, 생것 | 5       |                                                                                                                                                                      |
|       | 중기     | 두부오이죽   | 멥쌀, 백미, 생것  | 14      | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다.<br>② 두부는 으개고 오이는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다.<br>③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다.<br>④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.               |
|       |        |         | 두부          | 10      |                                                                                                                                                                      |
|       |        |         | 오이, 다다기, 생것 | 10      |                                                                                                                                                                      |
|       | 후기     | 두부오이무른밥 | 멥쌀, 백미, 생것  | 21      | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다.<br>② 두부는 으개고 오이는 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다.<br>③ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다.<br>④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다. |
|       |        |         | 두부          | 15      |                                                                                                                                                                      |
|       |        |         | 오이, 다다기, 생것 | 15      |                                                                                                                                                                      |
|       | 후기[간식] | 아기쌀과자   | 멥쌀 과자       | 10      |                                                                                                                                                                      |
|       |        | 보리차     | 보리차, 추출     | 100     |                                                                                                                                                                      |

# 2026년 7월 이유식형 표준레시피

| 날짜    | 끼니     | 음식명       | 식재료명             | 식재료량(g) | 조리방법                                                                                                                                                                                                   |
|-------|--------|-----------|------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 21[화] | 초기     | 단호박미음     | 멥쌀, 백미, 생것       | 7       | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다.<br>② 단호박은 블렌더에 넣어 곱게 간다.<br>③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다.<br>④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.                                                                 |
|       |        |           | 호박, 단호박, 생것      | 5       |                                                                                                                                                                                                        |
|       | 중기     | 소고기콩나물죽   | 멥쌀, 백미, 생것       | 14      | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다.<br>② 소고기는 삶아 익히고 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다.<br>③ 콩나물은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다.<br>④ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다.<br>⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 손가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.               |
|       |        |           | 소고기, 안심(안심살), 생것 | 10      |                                                                                                                                                                                                        |
|       |        |           | 콩나물, 생것          | 10      |                                                                                                                                                                                                        |
|       | 후기     | 소고기콩나물무른밥 | 멥쌀, 백미, 생것       | 21      | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다.<br>② 소고기는 삶아 익히고 0.5cm 정도 크기로 잘게 다진다.<br>③ 콩나물은 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다.<br>④ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다.<br>⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 밥알이 보이면서 손가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다. |
|       |        |           | 소고기, 안심(안심살), 생것 | 15      |                                                                                                                                                                                                        |
|       |        |           | 콩나물, 생것          | 15      |                                                                                                                                                                                                        |
|       | 후기[간식] | 키위요거트     | 요구르트, 호상, 플레인    | 85      | ①자른 키위를 요거트에 올려 낸다.                                                                                                                                                                                    |
|       |        |           | 키위, 생것           | 32.5    |                                                                                                                                                                                                        |

# 2026년 7월 이유식형 표준레시피

| 날짜    | 끼니     | 음식명          | 식재료명        | 식재료량(g) | 조리방법                                                                                                                                                                               |
|-------|--------|--------------|-------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 22[수] | 초기     | 단호박미음        | 멥쌀, 백미, 생것  | 7       | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다.<br>② 단호박은 블렌더에 넣어 곱게 간다.<br>③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다.<br>④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.                                             |
|       |        |              | 호박, 단호박, 생것 | 5       |                                                                                                                                                                                    |
|       | 중기     | 달걀노른자브로콜리죽   | 멥쌀, 백미, 생것  | 14      | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다.<br>② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 브로콜리는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다.<br>③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다.<br>④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.               |
|       |        |              | 달걀, 난황, 생것  | 10      |                                                                                                                                                                                    |
|       |        |              | 브로콜리, 생것    | 10      |                                                                                                                                                                                    |
|       | 후기     | 달걀노른자브로콜리무른밥 | 멥쌀, 백미, 생것  | 21      | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다.<br>② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 브로콜리는 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다.<br>③ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다.<br>④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다. |
|       |        |              | 달걀, 난황, 생것  | 15      |                                                                                                                                                                                    |
|       |        |              | 브로콜리, 생것    | 15      |                                                                                                                                                                                    |
|       | 후기[간식] | 모닝빵          | 빵, 모닝빵      | 20      |                                                                                                                                                                                    |
|       |        | 보리차          | 보리차, 추출     | 100     |                                                                                                                                                                                    |

# 2026년 7월 이유식형 표준레시피

| 날짜    | 끼니     | 음식명      | 식재료명               | 식재료량(g) | 조리방법                                                                                                                                                                                                     |
|-------|--------|----------|--------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 23[목] | 초기     | 애플박미음    | 멤쌀, 백미, 생것         | 7       | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다.<br>② 애플박은 블렌더에 넣어 곱게 간다.<br>③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다.<br>④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.                                                                   |
|       |        |          | 호박, 애플박, 생것        | 5       |                                                                                                                                                                                                          |
|       | 중기     | 닭안심감자죽   | 멤쌀, 백미, 생것         | 14      | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다.<br>② 닭안심은 삶아 가늘게 찢어 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다.<br>③ 감자는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다.<br>④ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다.<br>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.<br>② 닭안심은 삶아 가늘게 찢어 0.5cm 정도 크기로 잘게 다진다.<br>③ 감자는 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다.<br>④ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다.<br>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] | 잘게자른멜론   | 멜론, 생것             | 40      |                                                                                                                                                                                                          |

# 2026년 7월 이유식형 표준레시피

| 날짜    | 끼니     | 음식명          | 식재료명        | 식재료량(g) | 조리방법                                                                                                                                                                                          |
|-------|--------|--------------|-------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 24[금] | 초기     | 애호박미음        | 멥쌀, 백미, 생것  | 7       | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다.<br>② 애호박은 블렌더에 넣어 곱게 간다.<br>③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다.<br>④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.                                                        |
|       |        |              | 호박, 애호박, 생것 | 5       |                                                                                                                                                                                               |
|       | 중기     | 원살생선느타리버섯죽   | 느타리버섯, 생것   | 15      | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다.<br>② 생선은 손질에 정통에 썬 후 살만 발라 잘게 부수고, 느타리버섯은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다.<br>③ 냄비에 ①과 물을 넣고 끓인다.<br>④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.                    |
|       |        |              | 멥쌀, 백미, 생것  | 15      |                                                                                                                                                                                               |
|       |        |              | 명태, 동태, 냉동  | 12      |                                                                                                                                                                                               |
|       | 후기     | 원살생선느타리버섯무른밥 | 멥쌀, 백미, 생것  | 20      | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다.<br>② 생선은 손질에 정통에 썬 후 살만 발라 잘게 부수고, 느타리버섯은 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다.<br>③ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다.<br>④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다. |
|       |        |              | 명태, 동태, 냉동  | 18      |                                                                                                                                                                                               |
|       |        |              | 느타리버섯, 생것   | 15      |                                                                                                                                                                                               |
|       | 후기[간식] | 고구마불핑거푸드     | 고구마, 생것     | 40      | ① 고구마는 삶은 후 껍질을 벗겨 으깨어준다.<br>② ①에 분유를 섞어 한입 크기로 동그랗게 만들어 배식한다.                                                                                                                                |
|       |        |              | 분유, 3단계     | 10      |                                                                                                                                                                                               |
|       |        | 보리차          | 보리차, 추출     | 100     |                                                                                                                                                                                               |

# 2026년 7월 이유식형 표준레시피

| 날짜    | 끼니     | 음식명     | 식재료명        | 식재료량(g) | 조리방법                                                                                                                                                             |
|-------|--------|---------|-------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 25[토] | 초기     | 애호박미음   | 멤쌀, 백미, 생것  | 7       | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다.<br>② 애호박은 블렌더에 넣어 곱게 간다.<br>③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다.<br>④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.                           |
|       |        |         | 호박, 애호박, 생것 | 5       |                                                                                                                                                                  |
|       | 중기     | 순두부무죽   | 멤쌀, 백미, 생것  | 14      | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다.<br>② 무는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다.<br>③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다.<br>④ ③이 끓어 오르면 ②와 순두부를 넣고 숟가락을 기울여 툇툇 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.               |
|       |        |         | 두부, 순두부     | 10      |                                                                                                                                                                  |
|       |        |         | 무, 조선무, 생것  | 10      |                                                                                                                                                                  |
|       | 후기     | 순두부무무른밥 | 멤쌀, 백미, 생것  | 21      | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다.<br>② 무는 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다.<br>③ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다.<br>④ ③이 끓어 오르면 ②와 순두부를 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다. |
|       |        |         | 두부, 순두부     | 15      |                                                                                                                                                                  |
|       |        |         | 무, 조선무, 생것  | 15      |                                                                                                                                                                  |
|       | 후기[간식] | 잘게자른수박  | 수박, 적육질, 생것 | 40      |                                                                                                                                                                  |

# 2026년 7월 이유식형 표준레시피

| 날짜    | 끼니     | 음식명      | 식재료명        | 식재료량(g) | 조리방법                                                                                                                                                                     |
|-------|--------|----------|-------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 27[월] | 초기     | 콩나물미음    | 멸살, 백미, 생것  | 7       | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다.<br>② 콩나물은 잘게 다진다.<br>③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다.<br>④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.                                          |
|       |        |          | 콩나물, 생것     | 5       |                                                                                                                                                                          |
|       | 중기     | 소고기미역죽   | 멸살, 백미, 생것  | 15      | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다.<br>② 소고기는 삶아 익히고 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다.<br>③ 미역은 불리고 잘게 자른다.<br>④ 냄비에 ①과 물을 넣고 끓인다.<br>⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 손가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다. |
|       |        |          | 소고기, 안심, 생것 | 10      |                                                                                                                                                                          |
|       |        |          | 미역, 말린것     | 1       |                                                                                                                                                                          |
|       | 후기     | 소고기미역무른밥 | 멸살, 백미, 생것  | 20      | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다.<br>② 소고기는 삶아 익히고 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다.<br>③ 미역은 불리고 잘게 자른다.<br>④ 냄비에 ①과 물을 넣고 끓인다.<br>⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 손가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다. |
|       |        |          | 소고기, 안심, 생것 | 15      |                                                                                                                                                                          |
|       |        |          | 미역, 말린것     | 1       |                                                                                                                                                                          |
|       | 후기[간식] | 고구마매쉬    | 고구마, 생것     | 60      | ① 고구마는 껍질을 벗긴 후 찜기에서 찐다.<br>② 찐 고구마는 뜨거울 때 으갠다.                                                                                                                          |
|       |        | 보리차      | 보리차, 추출     | 100     |                                                                                                                                                                          |

# 2026년 7월 이유식형 표준레시피

| 날짜    | 끼니   | 음식명        | 식재료명       | 식재료량(g) | 조리방법                                                                                                                                                                     |
|-------|------|------------|------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 28[화] | 초기   | 콩나물미음      | 멸살, 백미, 생것 | 7       | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다.<br>② 콩나물은 잘게 다진다.<br>③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다.<br>④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.                                          |
|       |      |            | 콩나물, 생것    | 5       |                                                                                                                                                                          |
|       | 중기   | 달걀노른자가지죽   | 멸살, 백미, 생것 | 14      | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다.<br>② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 가지는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다.<br>③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다.<br>④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.       |
|       |      |            | 가지, 생것     | 10      |                                                                                                                                                                          |
|       |      |            | 달걀, 난황, 생것 | 10      |                                                                                                                                                                          |
|       | 후기   | 달걀노른자가지무른밥 | 멸살, 백미, 생것 | 21      | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다.<br>② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 푼다.<br>③ 가지는 잘게 다진다.<br>④ 밥에 가지와 달걀노른자를 넣고 무른밥으로 물조절을 하고 마무리한다. 끓어 오르면 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다. |
|       |      |            | 가지, 생것     | 15      |                                                                                                                                                                          |
|       |      |            | 달걀, 난황, 생것 | 15      |                                                                                                                                                                          |
|       | 후기간식 | 잘게자른배      | 배, 생것      | 40      |                                                                                                                                                                          |

# 2026년 7월 이유식형 표준레시피

| 날짜    | 끼니     | 음식명      | 식재료명             | 식재료량(g) | 조리방법                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------|--------|----------|------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 29[수] | 초기     | 콩나물미음    | 멸살, 백미, 생것       | 7       | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다.<br>② 콩나물은 잘게 다진다.<br>③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다.<br>④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.                                                                                                        |
|       |        |          | 콩나물, 생것          | 5       |                                                                                                                                                                                                                                        |
|       | 중기     | 잔멸치감자죽   | 멸살, 백미, 생것       | 14      | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다.<br>② 잔멸치는 물에 충분히 담궈 찢기를 땀다.<br>③ 기름을 두르지 않은 팬에 건조해질 때까지 볶고, 블렌더에 간다.<br>④ 감자는 0.3cm정도의 크기로 잘게 다진다.<br>⑤ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다<br>⑥ ⑤가 끓어 오르면 잔멸치, 감자를 넣고 숟가락을 기울여 푹푹 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.                |
|       |        |          | 감자, 대지, 생것       | 10      |                                                                                                                                                                                                                                        |
|       |        |          | 멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것 | 5       |                                                                                                                                                                                                                                        |
|       | 후기     | 잔멸치감자무른밥 | 멸살, 백미, 생것       | 21      | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다.<br>② 잔멸치는 물에 충분히 담궈 찢기를 땀다.<br>③ 기름을 두르지 않은 팬에 건조해질 때까지 볶고, 잘게 다진다.<br>④ 감자는 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다.<br>⑤ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다.<br>⑥ ⑤가 끓어 오르면 잔멸치, 감자를 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다. |
|       |        |          | 감자, 대지, 생것       | 15      |                                                                                                                                                                                                                                        |
|       |        |          | 멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것 | 10      |                                                                                                                                                                                                                                        |
|       | 후기[간식] | 단호박찜     | 호박, 단호박, 생것      | 20      |                                                                                                                                                                                                                                        |
|       |        | 보리차      | 보리차, 추출          | 100     |                                                                                                                                                                                                                                        |

2026년 7월 이유식형 표준레시피

| 날짜    | 끼니     | 음식명     | 식재료명          | 식재료량(g) | 조리방법                                                                                                                                                                                 |
|-------|--------|---------|---------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 30[목] | 초기     | 차조미음    | 멥쌀, 백미, 생것    | 6       | ① 쌀, 차조는 불린 후 블렌더에 넣어 곱게 간다.<br>② 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 센 불에서 주걱으로 저어가며 끓인다.<br>③ 한소끔 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 계속 저어가며 쌀이 퍼질 때까지 끓여낸다.<br>④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.              |
|       |        |         | 조, 차조, 도정, 생것 | 1       |                                                                                                                                                                                      |
|       | 중기     | 동태살무죽   | 멥쌀, 백미, 생것    | 14      | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다.<br>② 대구살은 손질해 찜통에 찐 후 잘게 부수고, 무는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다.<br>③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다.<br>④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.               |
|       |        |         | 명태, 동태, 냉동    | 10      |                                                                                                                                                                                      |
|       |        |         | 무, 조선무, 생것    | 10      |                                                                                                                                                                                      |
|       | 후기     | 동태살무무른밥 | 멥쌀, 백미, 생것    | 21      | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다.<br>② 대구살은 손질해 찜통에 찐 후 잘게 부수고, 무는 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다.<br>③ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다.<br>④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다. |
|       |        |         | 명태, 동태, 냉동    | 15      |                                                                                                                                                                                      |
|       |        |         | 무, 조선무, 생것    | 15      |                                                                                                                                                                                      |
|       | 후기[간식] | 바나나슬라이스 | 바나나, 생것       | 50      |                                                                                                                                                                                      |
|       |        | 보리차     | 보리차, 추출       | 100     |                                                                                                                                                                                      |

# 2026년 7월 이유식형 표준레시피

| 날짜    | 끼니     | 음식명      | 식재료명          | 식재료량(g) | 조리방법                                                                                                                                                                    |
|-------|--------|----------|---------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 31[금] | 초기     | 차조미음     | 멥쌀, 백미, 생것    | 6       | ① 쌀, 차조는 불린 후 블렌더에 넣어 곱게 간다.<br>② 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 센 불에서 주걱으로 저어가며 끓인다.<br>③ 한소끔 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 계속 저어가며 쌀이 퍼질 때까지 끓여낸다.<br>④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다. |
|       |        |          | 조, 차조, 도정, 생것 | 1       |                                                                                                                                                                         |
|       | 중기     | 두부시금치죽   | 멥쌀, 백미, 생것    | 14      | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다.<br>② 두부는 으개고 시금치는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다.<br>③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다.<br>④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.                 |
|       |        |          | 두부            | 10      |                                                                                                                                                                         |
|       |        |          | 시금치, 생것       | 10      |                                                                                                                                                                         |
|       | 후기     | 두부시금치무른밥 | 멥쌀, 백미, 생것    | 21      | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다.<br>② 두부는 으개고 시금치는 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다.<br>③ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다.<br>④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.   |
|       |        |          | 두부            | 15      |                                                                                                                                                                         |
|       |        |          | 시금치, 생것       | 15      |                                                                                                                                                                         |
|       | 후기[간식] | 옥수수퓨레    | 옥수수, 생것       | 40      | ① 옥수수가 익을 때까지 푹 삶는다.<br>② 옥수수 알을 분리한다.<br>③ 뜨거울 때 체에 내려 껍질을 제거한다.<br>④ 체에 내려진 퓨레를 한 김 식힌 후 제공한다.                                                                        |