

2026년 8월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
01[토]	초기	차조미음	멥쌀, 백미, 생것	6	① 쌀, 차조는 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.
			조, 차조, 도정, 생것	1	
	중기	새우살청경채죽	멥쌀, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 새우살은 손질해 찜통에 찐 후 잘게 부수고, 청경채는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			새우, 각시원새우, 생것	10	
			청경채, 생것	10	
	후기	새우살청경채무른밥	멥쌀, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 새우는 손질해 찜통에 찐 후 잘게 다지고, 청경채는 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			새우, 각시원새우, 생것	15	
			청경채, 생것	15	
	후기[간식]	아기치즈	치즈, 체다	20	① 먹기 좋게 잘라 배식한다.

2026년 8월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[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	닭안심애호박죽	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 애호박은 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	
			호박, 애호박, 생것	10	
	후기	닭안심애호박무른밥	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 애호박은 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	
			호박, 애호박, 생것	15	
	후기[간식]	으깬찐옥수수	옥수수, 생것	80	① 옥수수는 껍질을 한두겹 정도만 남겨두고 벗긴다. ② 냄비에 적당량의 물, 설탕, 소금을 넣어 녹인 뒤 ①의 옥수수를 넣고 삶는다. ③ 적당한 크기로 잘라 제공한다.
			설탕, 백설탕	0.3	
			소금, 천일염	0.3	
		보리차	보리차, 추출	100	

2026년 8월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
04[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	달걀노른자양배추죽	멤쌀, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 양배추는 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	
			양배추, 생것	10	
	후기	달걀노른자양배추무른밥	멤쌀, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 양배추는 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			달걀, 난황, 생것	15	
			양배추, 생것	15	
	후기[간식]	잘게자른사과	사과, 부사(후지), 생것	40	① 잘게 잘라 배식한다.

2026년 8월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
05[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	새우살당근죽	멤쌀, 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.
			당근, 부리, 생것	10	
			새우, 시바새우, 생것	10	
	후기	새우살당근무른밥	멤쌀, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린다. ② 새우는 삶아 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 눌러붙지 않게 잘 저어가며 끓인다.
			새우, 시바새우, 생것	15	
			당근, 부리, 생것	10	
	후기간식	아기두유	두유, 대두	70	① 1회 분량을 따뜻하게 데워 제공한다.

2026년 8월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
06[목]	초기	애플박미음	멤쌀, 백미, 생것	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 애플박은 블렌더에 넣어 곱게 간다. ③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			호박, 애플박, 생것	5	
	중기	복어양파죽	멤쌀, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 복어포와 당근, 양파는 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.
			명태, 복어, 말린것	10	
			당근, 부리, 생것	5	
			양파, 생것	5	
	후기	복어양파무른밥	멤쌀, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린다. ② 복어포는 불려 0.7cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 당근과 양파는 0.7cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①, ②와 물 80g을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 약불로 줄이고 ③을 넣어 늘어붙지 않게 잘 저어가며 끓인다.
			명태, 복어, 말린것	15	
			당근, 부리, 생것	5	
			양파, 생것	5	
	후기간식	수박퓨레	수박, 적육질, 생것	100	① 수박을 적당한크기로 자른뒤 씨를뺀다. ② 믹서기로 갈아준다. ③ 체에 걸러준다.

2026년 8월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
07[금]	초기	애호박미음	멤쌀, 백미, 생것	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 애호박은 블렌더에 넣어 곱게 간다. ③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			호박, 애호박, 생것	5	
	중기	두부버섯죽	멤쌀, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 두부는 으개고 버섯은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			느타리버섯, 생것	10	
			두부	10	
	후기	두부버섯무른밥	멤쌀, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 두부는 으개고 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.
			느타리버섯, 생것	15	
			두부	15	
	후기[간식]	잘게자른구운식빵	빵, 식빵	15	① 식빵을 구운 후 잘게 잘라 배식한다.
		보리차	보리차, 추출	100	

2026년 8월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
08[토]	초기	애플박미음	멤쌀, 백미, 생것	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 애플박은 블렌더에 넣어 곱게 간다. ③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			호박, 애플박, 생것	5	
	중기	치즈시금치죽	멤쌀, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다. ② 시금치는 삶아서 0.3cm 크기로 다진다. ③ 냄비에 ①과 ②, 치즈를 넣고 물을 부어 센 불에서 저어가며 끓인다.
			시금치, 생것	10	
			치즈, 체다	10	
	후기	치즈시금치무른밥	멤쌀, 백미, 생것	25	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다. ② 시금치는 삶아서 0.3cm 크기로 다진다. ③ 냄비에 ①과 ②, 치즈를 넣고 물을 부어 센 불에서 저어가며 끓인다.
			시금치, 생것	10	
			치즈, 체다	10	
	후기간식	아기플레인요구르트	요구르트, 액상	50	① 너무 차갑지 않게 제공한다.

2026년 8월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
10[월]	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	두부표고버섯죽	멤쌀, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 두부는 으개고 표고버섯은 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	
			표고버섯, 참나무재배, 생것	10	
	후기	두부표고버섯무른밥	멤쌀, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 두부는 으개고 표고버섯은 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	
			표고버섯, 참나무재배, 생것	15	
	후기[간식]	찐고구마	고구마, 분질(밤) 고구마, 생것	40	① 찜통에 고구마를 담아 찐다.
		보리차	보리차, 추출	100	

2026년 8월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
11[화]	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	원살생선감자죽	멥쌀, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 원살생선은 손질해 찜통에 찐 후 살만 발라 잘게 부수고, 감자는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			명태, 생것	10	
	후기	원살생선감자무른밥	멥쌀, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 원살생선은 손질해 찜통에 찐 후 살만 발라 잘게 부수고, 감자는 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으깰 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			감자, 대지, 생것	10	
			대구, 생것	10	
	후기간식	복숭아퓨레	복숭아, 황도, 생것	60	① 복숭아는 껍질을 벗기고 잘게 잘라 끓는 물에 2분 정도 삶는다. ② 삶은 복숭아를 뜨거운 물에 내리거나 숟가락으로 으깬다. ③ 시원하게 식혀 제공한다.

2026년 8월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
12[수]	초기	감자미음	멥쌀, 백미, 생것	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 감자는 블렌더에 넣어 곱게 간다. ③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			감자, 대지, 생것	5	
	중기	게살채소죽	게, 꽃게, 찐것	20	① 불린 쌀은 물기를 빼고 분말기에 담아 반쯤 으개지도록 간다. ② 꽃게를 찐후 꽃게살을 발라 잘게 찌는다. ③ 당근과 양파는 깨끗이 씻은 후 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물을 넣고 센불에서 끓인다. ⑤ 끓기 시작하면 불을 약하게 줄여 ②과 ③를 넣고 한소끔 더 끓인다.
			멥쌀, 백미, 생것	14	
			당근, 부리, 생것	5	
			양파, 생것	5	
	후기	게살채소무른밥	게, 꽃게, 찐것	30	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 꽃게를 찐후 꽃게살을 발라 잘게 찌는다. ③ 당근과 양파, 애호박은 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물을 넣고 센불에 끓인다. ⑤ ④이 끓어오르면 불을 약하게 줄인 후 ②과 ③를 넣고 숟가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			멥쌀, 백미, 생것	30	
			당근, 부리, 생것	5	
			양파, 생것	5	
			호박, 애호박, 생것	5	
	후기간식	연두부찜	두부, 연두부	40	① 연두부를 살짝 데친다.

2026년 8월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
13[목]	초기	미역미음	멸살, 백미, 생것	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 미역은 깨끗하게 씻어 블렌더에 넣어 곱게 간다. ③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			미역, 말린것	0.2	
	중기	소고기오이죽	멸살, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 소고기는 삶아 익히고 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 오이는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 으갠 쌀과 물 140g을 넣고 끓인다. ⑤ 냄비가 끓어 오르면 다진 소고기와 오리를 넣고 손가락을 기울여 툇 툇 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			소고기, 안심(안심살), 생것	10	
			오이, 생것	10	
	후기	소고기오이무른밥	멸살, 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 오이는 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.
			소고기, 안심(안심살), 생것	15	
			오이, 생것	15	
	후기간식	자두퓨레	자두, 생것	80	① 자두는 끓는 물에 넣고 끓여 껍질이 터지면 꺼낸다. ② 껍질을 벗기고 씨를 제거한 후 고운체에 내려준다.

2026년 8월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
14[금]	초기	미역미음	멸살, 백미, 생것	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 미역은 깨끗하게 씻어 블렌더에 넣어 곱게 간다. ③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			미역, 말린것	0.2	
	중기	닭살양파죽	멸살, 백미, 생것	15	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 닭살은 삶아 가늘게 찢어 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 양파는 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	
			양파, 생것	10	
	후기	닭살양파무른밥	멸살, 백미, 생것	20	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 닭살은 삶아 가늘게 찢어 0.5cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 양파는 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	
			양파, 생것	15	
	후기간식	아기두유	두유, 대두	70	① 1회 분량을 따뜻하게 데워 제공한다.

2026년 8월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
18[화]	초기	근대미음	멤쌀, 백미, 생것	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 근대는 블렌더에 넣어 곱게 간다. ③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			근대, 생것	5	
	중기	두부미역죽	멤쌀, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 두부는 으개고 미역은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			두부	10	
			미역, 양식, 생것	10	
	후기	두부미역무른밥	멤쌀, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 두부는 으개고 미역은 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			두부	15	
			미역, 양식, 생것	15	
	후기간식	잘게자른자두	자두, 생것	40	① 잘게 잘라 배식한다.

2026년 8월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
19[수]	초기	근대미음	멸살, 백미, 생것	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 근대는 블렌더에 넣어 곱게 간다. ③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			근대, 생것	5	
	중기	대구살근대죽	멸살, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 대구살은 손질해 찜통에 찐 후 살만 발라 잘게 부수고, 근대와 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.
			대구, 생것	10	
			당근, 뿌리, 생것	5	
			근대, 생것	5	
	후기	대구살근대우른밥	멸살, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 대구는 손질해 찜통에 찐 후 살만 발라 잘게 부수고, 근대와 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.
			대구, 생것	15	
			당근, 뿌리, 생것	7.5	
			근대, 생것	7.5	
	후기간식	사과퓨레	사과, 부사(후지), 생것	40	① 사과 껍질을 벗기고 적당한 크기로 썬다. ③ 사과를 넣고 끓인다. ④ 사과를 믹서기에 넣고 간다.

2026년 8월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
20[목]	초기	우영미음	멤쌀, 백미, 생것	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 연근은 블렌더에 넣어 곱게 간다. ③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			우영, 생것	5	
	중기	달걀노른자알갈이죽	멤쌀, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 푼다. ③ 알갈이는 데친 후 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.
			달걀, 난황, 생것	10	
			알갈이배추, 생것	10	
	후기	달걀노른자알갈이무른밥	멤쌀, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 푼다. ③ 알갈이는 데친 후 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.
			달걀, 난황, 생것	15	
			알갈이배추, 생것	15	
	후기[간식]	으깬바나나	바나나, 생것	40	① 바나나를 깨끗하게 씻어 준비한다. ② 으깨어 제공한다.
		보리차	보리차, 추출	100	

2026년 8월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
21[금]	초기	우영미음	멸살, 백미, 생것	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 연근은 블렌더에 넣어 곱게 간다. ③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			우영, 생것	5	
	중기	돼지고기가지죽	멸살, 백미, 생것	15	① 불린 쌀은 물기를 빼고 믹서에 담아 반쯤 으개지도록 간다. ② 돼지고기는 찢을 것을 빼고 폭 살아 사방 0.3cm 크기로 잘게 다진다. ③ 가지는 사방 0.3cm 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ②를 넣고 볶다가 반 정도 익으면 ①, ③과 적당량의 물을 넣고 센 불에서 끓이다가 끓어오르면 약한 불로 줄인 뒤, 쌀이 완전히 퍼질 때까지 끓인다.
			가지, 생것	10	
			돼지고기, 살코기, 생것	10	
	후기	돼지고기가지무른밥	멸살, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 돼지고기는 살이 익히고 0.5cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 가지는 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.
			가지, 생것	15	
			돼지고기, 살코기, 생것	15	
	후기간식	아기국수	달걀, 생것	20	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 소면은 삶아 건져 찬물로 씻은 후 물기를 뺀다. ③ 달걀노른자를 지단으로 준비한다. ④ 그릇에 ②를 담고 ①의 육수를 부은 후 지단을 올려서 마무리한다.
			국수, 말린것	15	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			다시마, 염장	1	

2026년 8월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
22[토]	초기	우영미음	멤쌀, 백미, 생것	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 연근은 블렌더에 넣어 곱게 간다. ③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			우영, 생것	5	
	중기	연두부단호박죽	멤쌀, 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	14	
			호박, 단호박, 생것	10	
	후기	연두부단호박무른밥	멤쌀, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 단호박은 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 단호박이 익으면 연두부를 넣은 후, 밥알이 보이면서 손가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			두부, 연두부	15	
			호박, 단호박, 생것	15	
	후기[간식]	아기쌀과자	멤쌀 과자	10	
		보리차	보리차, 추출	100	

2026년 8월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
24[월]	초기	고구마미음	멥쌀, 백미, 생것	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 고구마는 블렌더에 넣어 곱게 간다. ③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			고구마, 분질(밤) 고구마, 생것	5	
	중기	소고기무죽	멥쌀, 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	멥쌀, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 소고기는 삶아 익히고 0.5cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 무는 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 밥알이 보이면서 손가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			무, 조선했, 생것	15	
			소고기, 안심(안심살), 생것	15	
	후기간식	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 8월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
25[화]	초기	고구마미음	멥쌀, 백미, 생것	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 고구마는 블렌더에 넣어 곱게 간다. ③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			고구마, 분질(밤) 고구마, 생것	5	
	중기	치즈애호박죽	멥쌀, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 애호박은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②, ③, 치즈를 넣고 숟가락을 기울여 툇툇 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			애호박, 생것	10	
			치즈, 체다	10	
	후기	치즈애호박무른밥	멥쌀, 백미, 생것	25	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 애호박은 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②, ③, 치즈를 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			애호박, 생것	10	
			치즈, 체다	10	
	후기[간식]	잘게자른멜론	멜론, 생것	40	① 잘게 잘라 배식한다.

2026년 8월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
26[수]	초기	고구마미음	멥쌀, 백미, 생것	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 고구마는 블렌더에 넣어 곱게 간다. ③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			고구마, 분질(밤) 고구마, 생것	5	
	중기	닭살부추죽	멥쌀, 백미, 생것	15	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 닭살은 삶아 가늘게 찢어 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 부추는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			닭고기, 살코기, 생것	10	
			부추, 재래종, 생것	10	
	후기	닭살부추무른밥	멥쌀, 백미, 생것	25	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 닭살은 삶아 가늘게 찢어 0.5cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 부추는 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			닭고기, 살코기, 생것	15	
			부추, 재래종, 생것	15	
			양파, 생것	5	
	후기간식	보리차	보리차, 추출	100	
		아기쌀과자	멥쌀 과자	10	

2026년 8월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
27[목]	초기	가지미음	멤쌀, 백미, 생것	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 가지는 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.
			가지, 생것	5	
	중기	달걀노른자브로콜리죽	멤쌀, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 브로콜리는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			달걀, 난황, 생것	10	
			브로콜리, 생것	10	
	후기	달걀노른자브로콜리무른밥	멤쌀, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 브로콜리는 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			달걀, 난황, 생것	15	
			브로콜리, 생것	15	
	후기[간식]	배퓨레	배, 생것	80	① 냄비에 물을 끓인다. ② 배는 껍질과 씨를 제거한 후 썬다. ③ ①에 ②를 넣고 6분 정도 익힌후 건진다. ④ 배를 강판에 으개듯 간다.

2026년 8월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
28[금]	초기	가지미음	멤쌀, 백미, 생것	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 가지는 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.
			가지, 생것	5	
	중기	원살생선콩나물죽	멤쌀, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 콩나물은 잘 씻어 0.5cm 크기로 썰어둔다. ③ 원살 생선은 껍질과 가시를 제거한 후 잘게 다진다. ④ 냄비에 참기름을 두르고 ②와 ③을 넣어 볶다가 ①과 물 140g을 넣고 쌀이 익을때까지 푹 끓인다.
			대구, 생것	10	
			콩나물, 생것	10	
	후기	원살생선콩나물무른밥	멤쌀, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 콩나물은 씻은 후 0.7cm 크기로 썰어둔다. ③ 원살 생선은 껍질과 가시를 제거한 후 잘게 다진다. ④ 냄비에 ②와 ③을 넣어 볶다가 ①과 물 150g을 넣고 쌀이 익을때까지 푹 끓인다.
			대구, 생것	15	
			콩나물, 생것	15	
	후기간식	달걀노른자스크램블	달걀, 난황, 생것	20	① 그릇에 달걀노른자를 풀고 물을 넣고 섞는다. ② 팬에 소량의 콩기름을 두르고 ①을 넣어 저어주며 익힌다.
			콩기름	1	
		보리차	보리차, 추출	100	

2026년 8월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
29[토]	초기	가지미음	멤쌀, 백미, 생것	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 가지는 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.
			가지, 생것	5	
	중기	두부감자당근죽	멤쌀, 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	멤쌀, 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	구운 식빵	빵, 식빵	30	① 식빵을 구운 뒤 잘게 찢어 낸다.
		보리차	보리차, 추출	100	

2026년 8월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
31[월]	초기	배추미음	멤쌀, 백미, 생것	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 배추는 블렌더에 넣어 곱게 간다. ③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			배추, 생것	5	
	중기	소고기감자죽	멤쌀, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 소고기는 삶아 익히고 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 감자는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 손가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			감자, 대지, 생것	10	
			소고기, 안심(안심살), 생것	10	
	후기	소고기감자무른밥	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 감자는 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 밥알이 보이면서 손가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			감자, 대지, 생것	15	
			소고기, 안심(안심살), 생것	15	
	후기[간식]	찐단호박	호박, 단호박, 생것	40	① 껍질없는 단호박을 4등분 한다. ② 찜통에 단호박을 담아 찐다.
		보리차	보리차, 추출	100	