

2026년 9월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
01[화]	초기	청경채미음	멥쌀, 백미, 생것	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 청경채는 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.
			청경채, 생것	5	
	중기	두부우영죽	멥쌀, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 두부는 으개고 우영은 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	
			우영, 생것	10	
	후기	두부우영무른밥	멥쌀, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 두부는 으개고 우영은 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	
			우영, 생것	15	
	후기[간식]	사과퓨레	사과, 생것	40	① 사과 껍질을 벗기고 적당한 크기로 썬다. ③ 사과를 넣고 끓인다. ④ 사과를 믹서기에 넣고 간다.

2026년 9월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
02[수]	초기	청경채미음	멤쌀, 백미, 생것	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 청경채는 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.
			청경채, 생것	5	
	중기	게살잔멸치죽	멤쌀, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 잔멸치는 20~30분정도 물에 담갔다가 물기를 뺀 후 팬에 볶아 블렌더에 곱게 갈고, 게살은 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.
			게살	10	
			멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	4	
	후기	게살잔멸치무른밥	멤쌀, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3정도 으개지도록 간다. ② 잔멸치는 20~30분정도 물에 담갔다가 물기를 뺀 후 팬에 볶고 블렌더에 곱게 갈고, 게살은 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으개 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			게살	15	
			멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	6	
	후기[간식]	오렌지퓨레	오렌지, 생것	20	① 오렌지는 잘라 데쳐준다. ② 익힌 오렌지는 믹서기에 간 후 고운체에 내린다.

2026년 9월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[목]	초기	양배추미음	멤쌀, 백미, 생것	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 양배추는 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.
			양배추, 생것	5	
	중기	소고기콩나물죽	멤쌀, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 소고기는 삶아 익히고 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 콩나물은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 숟가락을 기울여 독독 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			소고기, 안심, 생것	10	
			콩나물, 생것	10	
	후기	소고기콩나물무른밥	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 콩나물은 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			소고기, 안심, 생것	15	
			콩나물, 생것	15	
	후기[간식]	복숭아퓨레	복숭아, 황도, 생것	60	① 복숭아는 껍질을 벗기고 잘게 잘라 끓는 물에 2분 정도 삶는다. ② 삶은 복숭아를 뜨거운 물에 내리거나 숟가락으로 으갠다. ③ 시원하게 식혀 제공한다.

2026년 9월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
04[금]	초기	양배추미음	멤쌀, 백미, 생것	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 양배추는 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.
			양배추, 생것	5	
	중기	달걀노른자시금치죽	멤쌀, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 시금치는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			달걀, 난황, 생것	10	
			시금치, 생것	10	
	후기	달걀노른자시금치무른밥	멤쌀, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 시금치는 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			달걀, 난황, 생것	15	
			시금치, 생것	15	
	후기[간식]	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	100	

2026년 9월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
05[토]	초기	양배추미음	멤쌀, 백미, 생것	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 양배추는 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.
			양배추, 생것	5	
	중기	게살채소죽	멤쌀, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 게살은 잘게 찢고 당근, 감자는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 당근, 감자를 넣고 채소가 익으면 게살을 넣고, 숟가락을 기울여 툇툇 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			게살	10	
			감자, 대지, 생것	5	
			당근, 뿌리, 생것	5	
	후기	게살채소무른밥	멤쌀, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 게살은 잘게 찢고 당근, 감자는 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 당근, 감자를 넣고 채소가 익으면 게살을 넣은 후, 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 정도가 될 때까지 끓인다.
			게살	15	
			감자, 대지, 생것	7.5	
			당근, 뿌리, 생것	7.5	
	후기[간식]	보리차	보리차	100	
		아기쌀과자	멤쌀 과자	10	

2026년 9월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
07[월]	초기	무미음	멥쌀, 백미, 생것	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 무는 블렌더에 넣어 곱게 간다. ③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			무, 생것	5	
	중기	소고기새송이버섯죽	멥쌀, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 소고기는 삶아 익혀 새송이버섯과 함께 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.
			소고기, 안심, 생것	10	
			새송이버섯, 생것	10	
	후기	소고기새송이버섯무른밥	멥쌀, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 소고기는 삶아 익혀 새송이버섯과 함께 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.
			소고기, 안심, 생것	15	
			큰느타리버섯(새송이버섯)_생것	15	
	후기[간식]	아기플레인요구르트	요구르트, 액상	50	① 너무 차갑지 않게 제공한다.

2026년 9월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
08[화]	초기	무미음	멥쌀, 백미, 생것	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 무는 블렌더에 넣어 곱게 간다. ③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			무, 생것	5	
	중기	원살생선열무죽	멥쌀, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 열무는 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	
			열무, 생것	10	
	후기	원살생선열무무른밥	멥쌀, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 열무는 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	
			열무, 생것	15	
	후기[간식]	바나나슬라이스	바나나, 생것	50	① 바나나 껍질을 벗기고 먹기 좋은 크기로 잘라 배식한다.
		보리차	보리차_추출	100	

2026년 9월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
09[수]	초기	무미음	멥쌀, 백미, 생것	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 무는 블렌더에 넣어 곱게 간다. ③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			무, 생것	5	
	중기	두부숙주죽	멥쌀, 백미, 생것	15	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 두부는 으개고 숙주는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			두부	10	
			숙주나물, 생것	5	
	후기	두부숙주무른밥	멥쌀, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 두부는 으개고 숙주는 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			두부	15	
			숙주나물, 생것	10	
	후기[간식]	아기두유	두유, 대두	70	① 1회 분량을 따뜻하게 데워 제공한다.

2026년 9월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
10[목]	초기	단호박미음	멥쌀, 백미, 생것	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 단호박은 블렌더에 넣어 곱게 간다. ③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			호박, 단호박, 생것	5	
	중기	닭살시금치죽	멥쌀, 백미, 생것	15	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 닭가슴살은 삶아 가늘게 찢어 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 시금치는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 손가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	10	
			시금치, 생것	10	
	후기	닭살시금치무른밥	멥쌀, 백미, 생것	20	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 닭가슴살은 삶아 가늘게 찢어 0.5cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 시금치는 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 밥알이 보이면서 손가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	15	
			시금치, 생것	15	
	후기[간식]	잘게자른수박	수박, 적육질, 생것	40	① 잘게 잘라 배식한다.

2026년 9월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
11[금]	초기	단호박미음	멥쌀, 백미, 생것	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 단호박은 블렌더에 넣어 곱게 간다. ③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			호박, 단호박, 생것	5	
	중기	새우살오이죽	멥쌀, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 새우, 오이는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			새우, 시바새우, 생것	10	
			오이, 생것	10	
	후기	새우살오이무른밥	멥쌀, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 새우, 오이는 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			새우, 시바새우, 생것	15	
			오이, 생것	15	
	후기[간식]	단호박찜	호박, 단호박, 생것	20	① 먹기 좋은 크기로 잘라 제공한다.
		보리차	보리차	100	

2026년 9월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
12[토]	초기	단호박미음	멥쌀, 백미, 생것	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 단호박은 블렌더에 넣어 곱게 간다. ③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			호박, 단호박, 생것	5	
	중기	검은콩연근죽	멥쌀, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 검은콩은 삶아서 갈고, 연근은 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.
			연근, 생것	10	
			콩(대두), 서리태, 말린것	10	
	후기	검은콩연근무른밥	멥쌀, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 검은콩은 삶아서 거칠게 으깨고, 연근은 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.
			연근, 생것	15	
			콩(대두), 서리태, 말린것	15	
	후기[간식]	잘게자른키위	키위, 생것	25	

2026년 9월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
14[월]	초기	사과미음	멤쌀, 백미, 생것	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 사과를 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.
			사과, 생것	5	
	중기	연두부배추죽	멤쌀, 백미, 생것	15	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 두부는 으개고 배추는 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.
			배추, 생것	15	
			두부, 연두부	13	
	후기	연두부배추무른밥	멤쌀, 백미, 생것	20	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 연두부는 으개고 배추는 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.
			두부, 연두부	15	
			배추, 생것	15	
	후기[간식]	찐고구마	고구마, 분질(밤) 고구마, 생것	40	① 찌통에 고구마를 담아 찐다.
		보리차	보리차	100	

2026년 9월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
15[화]	초기	사과미음	멤쌀, 백미, 생것	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 사과는 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.
			사과, 부사, 생것	5	
	중기	닭안심감자죽	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 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	
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	10	
	후기	닭안심감자무른밥	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 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	
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	15	
	후기[간식]	배퓨레	배, 생것	80	① 냄비에 물을 끓인다. ② 배는 껍질과 씨를 제거한 후 썰다. ③ ①에 ②를 넣고 6분 정도 익힌후 건진다. ④ 배를 강판에 으개듯 간다.

2026년 9월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
16[수]	초기	사과미음	멥쌀, 백미, 생것	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 사과를 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.
			사과, 생것	5	
	중기	원살생선브로콜리죽	멥쌀, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 대구는 손질에 점통에 썬 후 살만 발라 잘게 부수고, 양파는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			대구, 생것	10	
			브로콜리, 생것	10	
	후기	원살생선브로콜리무른밥	멥쌀, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 대구는 손질에 점통에 썬 후 살만 발라 잘게 부수고, 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.
			대구, 생것	15	
			브로콜리, 생것	15	
	후기[간식]	잘게자른구운식빵	빵, 식빵	15	① 식빵을 구운 후 잘게 잘라 배식한다.
		보리차	보리차	100	

2026년 9월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
17[목]	초기	애호박미음	멥쌀, 백미, 생것	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 애호박은 블렌더에 넣어 곱게 간다. ③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			호박, 애호박, 생것	5	
	중기	소고기양배추죽	멥쌀, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 소고기는 삶아 익히고 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 양배추는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 손가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			소고기, 안심(안심살), 생것	10	
			양배추, 생것	10	
	후기	소고기양배추무른밥	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 양배추는 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	
			양배추, 생것	15	
	후기[간식]	잘게자른사과	사과, 생것	40	① 잘게 잘라 배식한다.

2026년 9월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
18[금]	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	달걀노른자버섯죽	멤쌀, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 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.
			달걀, 난황, 생것	10	
			표고버섯, 참나무재배, 생것	10	
	후기	달걀노른자버섯무른밥	멤쌀, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 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.
			달걀, 난황, 생것	15	
			표고버섯, 참나무재배, 생것	15	
	후기간식	애플박전	호박, 애플박, 생것	30	① 애플박은 얇게 썬다. ② 애플박에 밀가루, 달걀물을 묻힌 후 공기류를 두른 팬에 올려 앞뒤로 노릇하게 지진다. ③ 잘게 잘라 제공한다.
			달걀, 생것	10	
			공기류	1	
			밀, 중력밀가루	3	
		보리차	보리차	100	

2026년 9월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
19[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	돼지고기당근죽	멤쌀, 백미, 생것	15	① 불린 쌀은 물기를 빼고 믹서에 담아 반쯤 으개지도록 간다. ② 돼지고기는 핏물을 빼고 폭 살아 사방 0.3cm 크기로 잘게 다진다. ③ 당근은 끓는 물에 살짝 데친 후 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.
			당근, 부리, 생것	10	
			돼지고기, 살코기, 생것	10	
	후기	돼지고기당근무른밥	멤쌀, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 돼지고기는 핏물을 빼고 폭 살아 사방 0.5cm 크기로 잘게 다진다. ③ 당근은 끓는 물에 살짝 데친 후 사방 0.5cm 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으개 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			당근, 부리, 생것	15	
			돼지고기, 살코기, 생것	15	
	후기[간식]	아기치즈	치즈, 체다	20	① 먹기 좋게 잘라 배식한다.

2026년 9월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
21[월]	초기	버섯미음	멥쌀, 백미, 생것	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 버섯은 블렌더에 넣어 곱게 간다. ③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			표고버섯, 참나무재배, 생것	5	
	중기	소고기감자죽	멥쌀, 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 숟가락을 기울여 독독 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			감자, 대지, 생것	10	
			소고기, 안심(안심살), 생것	10	
	후기	소고기감자무른밥	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 감자는 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			감자, 대지, 생것	15	
			소고기, 안심(안심살), 생것	15	
	후기[간식]	토마토퓨레	토마토, 대지, 생것	20	① 토마토는 데친 후 껍질을 벗겨 잘라준다. ② 익힌 토마토는 믹서기에 갈아준다.

2026년 9월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
22[화]	초기	버섯미음	멥쌀, 백미, 생것	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 버섯은 블렌더에 넣어 곱게 간다. ③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			표고버섯, 참나무재배, 생것	5	
	중기	달걀노른자가지죽	멥쌀, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 가지는 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.
			가지, 생것	10	
			달걀, 난황, 생것	10	
	후기	달걀노른자가지무른밥	멥쌀, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 푼다. ③ 가지는 잘게 다진다. 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	
	후기[간식]	바나나슬라이스	바나나, 생것	50	① 바나나 껍질을 벗기고 먹기 좋은 크기로 잘라 배식한다.
		보리차	보리차	100	

2026년 9월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
23[수]	초기	버섯미음	멥쌀, 백미, 생것	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 버섯은 블렌더에 넣어 곱게 간다. ③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 주걱으로 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			표고버섯, 참나무재배, 생것	5	
	중기	새우살단호박죽	멥쌀, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 새우살과 단호박은 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.
			새우, 시바새우, 생것	10	
			호박, 단호박, 생것	10	
	후기	새우살단호박무른밥	멥쌀, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린다. ② 새우는 살이 익히고 0.7cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 단호박은 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	
			호박, 단호박, 생것	10	
	후기[간식]	아기쌀과자	멥쌀 과자	10	
		보리차	보리차	100	

2026년 9월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
28[월]	초기	양송이미음	멥쌀, 백미, 생것	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 양송이는 블렌더에 넣어 곱게 간다. ③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			양송이버섯, 생것	5	
	중기	닭가슴살미역죽	멥쌀, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 닭가슴살은 삶아 가늘게 찢어 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 미역은 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	
			미역, 양식, 생것	10	
	후기	닭가슴살미역무른밥	멥쌀, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 닭가슴살은 삶아 가늘게 찢어 0.5cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 미역은 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 밥알이 보이면서 손가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	15	
			미역, 양식, 생것	15	
	후기[간식]	보리차	보리차	100	
		찐감자	감자, 대지, 생것	40	① 찜통에 감자를 담아 찐다.

2026년 9월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
29[화]	초기	양송이미음	멤쌀, 백미, 생것	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 양송이는 블렌더에 넣어 곱게 간다. ③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			양송이버섯, 생것	5	
	중기	원살생선브로콜리죽	멤쌀, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 대구는 손질에 정통에 썬 후 살만 발라 잘게 부수고, 양파는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			대구, 생것	10	
			브로콜리, 생것	10	
	후기	원살생선브로콜리무른밥	멤쌀, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 대구는 손질에 정통에 썬 후 살만 발라 잘게 부수고, 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.
			대구, 생것	15	
			브로콜리, 생것	15	
	후기[간식]	사과퓨레	사과, 생것	40	① 사과 껍질을 벗기고 적당한 크기로 썬다. ③ 사과를 넣고 끓인다. ④ 사과를 믹서기에 넣고 간다.

2026년 9월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
30[수]	초기	양송이미음	멥쌀, 백미, 생것	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 양송이는 블렌더에 넣어 곱게 간다. ③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			양송이버섯, 생것	5	
	중기	새우살당근죽	멥쌀, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 새우살과 당근은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			새우, 시바새우, 생것	10	
			당근, 뿌리, 생것	10	
	후기	새우살당근무른밥	멥쌀, 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, 뿌리, 생것	10	
	후기간식	아기주먹밥	멥쌀, 백미, 생것	30	① 밥은 고슬고슬하게 짓는다. ② 그릇에 밥, 참깨, 참기름을 넣고 잘 섞는다 ③ 한 입 크기로 주먹밥을 만든다.
			참기름	0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.5	
		보리차	보리차	100	