

이유식 조리법 1주

급식 인원(명)	
0세	

*1 식수를 입력하면 제공량(g)이 자동계산됩니다. (폐기량 미포함)



날짜	시기	메뉴명	식재료명	1인량 (g)	제공량 (g)	조리법
01월 02일	초기	무미음	맵쌀	7.0	0	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 때까지 3을 끓인 후 고운체에 내린다.
			무	5.0	0	
	중기	두부무죽	맵쌀	14.0	0	1. 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. 2. 두부는 으개고 무는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 3. 냄비에 1과 물 140g을 넣고 끓인다. 4. 3이 끓어 오르면 2를 넣고 손가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			두부	10.0	0	
			무	10.0	0	
	후기	두부무무른밥	맵쌀	21.0	0	1. 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. 2. 두부는 으개고 무는 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 3. 냄비에 1과 물 150g을 넣고 끓인다. 4. 3이 끓어 오르면 2를 넣고 밥알이 보이면서 손가락과 잇몸으로 으깰 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			두부	15.0	0	
			무	15.0	0	
01월 03일	초기	무미음	맵쌀	7.0	0	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 때까지 3을 끓인 후 고운체에 내린다.
			무	5.0	0	
	중기	쇠고기버섯죽	맵쌀	14.0	0	1. 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. 2. 쇠고기는 삶아 익히고 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. 3. 표고버섯은 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.
			쇠고기(안심)	10.0	0	
			표고버섯	10.0	0	
	후기	쇠고기버섯무른밥	맵쌀	21.0	0	1. 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. 2. 쇠고기는 삶아 익히고 0.5cm 정도 크기로 잘게 다진다. 3. 표고버섯은 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 4. 냄비에 1과 물 150g을 넣고 끓인다. 5. 4가 끓어 오르면 2, 3을 넣고 밥알이 보이면서 손가락과 잇몸으로 으깰 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			쇠고기(안심)	15.0	0	
			표고버섯	15.0	0	

이유식 조리법 2주

급식 인원(명)	
0세	

* 식수를 입력하면 제공량(g)이 자동계산됩니다. (폐기량 미포함)



날짜	시기	메뉴명	식재료명	1인량 (g)	제공량 (g)	조리법
01월 05일	초기	애호박미음	맵쌀	7.0	0	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 때까지 3을 끓인 후 고운체에 내린다.
			애호박	5.0	0	
	중기	두부브로콜리죽	맵쌀	14.0	0	1. 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. 2. 두부는 으개고 브로콜리는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 3. 냄비에 1과 물 140g을 넣고 끓인다. 4. 3이 끓어 오르면 2를 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			두부	10.0	0	
			브로콜리	10.0	0	
	후기	두부브로콜리무른밥	맵쌀	21.0	0	1. 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. 2. 두부는 으개고 브로콜리는 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 3. 냄비에 1과 물 150g을 넣고 끓인다. 4. 3이 끓어 오르면 2를 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으깰 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			두부	15.0	0	
			브로콜리	15.0	0	
01월 06일	초기	애호박미음	맵쌀	7.0	0	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 때까지 3을 끓인 후 고운체에 내린다.
			애호박	5.0	0	
	중기	닭안심미역죽	맵쌀	14.0	0	1. 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. 2. 닭고기는 삶아 가늘게 찢어 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. 3. 미역은 불린 후 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(안심)	10.0	0	
			건미역	0.5	0	
	후기	닭안심미역무른밥	맵쌀	21.0	0	1. 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. 2. 닭고기는 삶아 가늘게 찢어 0.5cm 정도 크기로 잘게 다진다. 3. 미역은 불린 후 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 4. 냄비에 1과 물 150g을 넣고 끓인다. 5. 4가 끓어 오르면 2, 3을 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으깰 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			닭고기(안심)	15.0	0	
			건미역	1.0	0	
01월 07일	초기	애호박미음	맵쌀	7.0	0	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 때까지 3을 끓인 후 고운체에 내린다.
			애호박	5.0	0	
	중기	쇠고기애호박죽	맵쌀	14.0	0	1. 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. 2. 쇠고기는 삶아 익히고 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. 3. 애호박은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 4. 냄비에 1과 물 140g을 넣고 끓인다. 5. 4가 끓어 오르면 2, 3을 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			쇠고기(안심)	10.0	0	
			애호박	10.0	0	
	후기	쇠고기애호박무른밥	맵쌀	21.0	0	1. 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. 2. 쇠고기는 삶아 익히고 0.5cm 정도 크기로 잘게 다진다. 3. 애호박은 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 4. 냄비에 1과 물 150g을 넣고 끓인다. 5. 4가 끓어 오르면 2, 3을 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으깰 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			쇠고기(안심)	15.0	0	
			애호박	15.0	0	
01월 08일	초기	오이미음	맵쌀	7.0	0	1. 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. 2. 오이는 블렌더에 넣어 곱게 간다. 3. 냄비에 1과 물 100g을 넣고 끓이다가 2를 넣고 한소끔 끓인다. 4. 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때까지 3을 끓인 후 고운체에 내린다.
			오이	5.0	0	
	중기	달걀노른자당근죽	맵쌀	14.0	0	1. 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. 2. 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 당근은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 3. 냄비에 1과 물 140g을 넣고 끓인다. 4. 3이 끓어 오르면 2를 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			달걀	10.0	0	
			당근	10.0	0	
	후기	달걀노른자당근무른밥	맵쌀	21.0	0	1. 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. 2. 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 당근은 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 3. 냄비에 1과 물 150g을 넣고 끓인다. 4. 3이 끓어 오르면 2를 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으깰 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			달걀	15.0	0	
			당근	15.0	0	

01월 09일	초기	오이미음	맵쌀	7.0	0	1. 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. 2. 오이는 블렌더에 넣어 곱게 간다. 3. 냄비에 1과 물 100g을 넣고 끓이다가 2를 넣고 한소끔 끓인다. 4. 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때까지 3을 끓인 후 고운체에 내린다.
			오이	5.0	0	
	중기	쇠고기오이죽	맵쌀	14.0	0	1. 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. 2. 쇠고기는 삶아 익히고 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. 3. 오이는 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.
			쇠고기(안심)	10.0	0	
			오이	10.0	0	
	후기	쇠고기오이무른밥	맵쌀	21.0	0	1. 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. 2. 쇠고기는 삶아 익히고 0.5cm 정도 크기로 잘게 다진다. 3. 오이는 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 4. 냄비에 1과 물 150g을 넣고 끓인다. 5. 4가 끓어 오르면 2, 3을 넣고 밥알이 보이면서 손가락과 잇몸으로 으깰 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			쇠고기(안심)	15.0	0	
			오이	15.0	0	
01월 10일	초기	오이미음	맵쌀	7.0	0	1. 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. 2. 오이는 블렌더에 넣어 곱게 간다. 3. 냄비에 1과 물 100g을 넣고 끓이다가 2를 넣고 한소끔 끓인다. 4. 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때까지 3을 끓인 후 고운체에 내린다.
			오이	5.0	0	
	중기	달걀노른자감자죽	맵쌀	14.0	0	1. 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. 2. 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 감자는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 3. 냄비에 1과 물 140g을 넣고 끓인다. 4. 3이 끓어 오르면 2를 넣고 손가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			달걀	10.0	0	
			감자	10.0	0	
	후기	달걀노른자감자무른밥	맵쌀	21.0	0	1. 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. 2. 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 감자는 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 3. 냄비에 1과 물 150g을 넣고 끓인다. 4. 3이 끓어 오르면 2를 넣고 밥알이 보이면서 손가락과 잇몸으로 으깰 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			달걀	15.0	0	
			감자	15.0	0	

이유식 조리법 3주

급식 인원(명)	
0세	

* 식수를 입력하면 제공량(g)이 자동계산됩니다. (폐기량 미포함)



날짜	시기	메뉴명	식재료명	1인량 (g)	제공량 (g)	조리법
01월 12일	초기	단호박미음	맵쌀	7.0	0	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 때까지 3을 끓인 후 고운체에 내린다.
			단호박	5.0	0	
	중기	닭가슴살단호박죽	맵쌀	14.0	0	1. 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. 2. 닭고기는 삶아 가늘게 찢어 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 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.
			닭고기(가슴살)	10.0	0	
			단호박	10.0	0	
	후기	닭가슴살단호박무른밥	맵쌀	21.0	0	1. 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. 2. 닭고기는 삶아 가늘게 찢어 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 3. 단호박은 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 4. 냄비에 1과 물 150g을 넣고 끓인다. 5. 4가 끓어 오르면 2, 3을 넣고 밥알이 보이면서 손가락과 잇몸으로 으깬 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			닭고기(가슴살)	15.0	0	
			단호박	15.0	0	
01월 13일	초기	단호박미음	맵쌀	7.0	0	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 때까지 3을 끓인 후 고운체에 내린다.
			단호박	5.0	0	
	중기	동태살당근죽	맵쌀	14.0	0	1. 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. 2. 동태는 손질해 찜통에 찐 후 살만 발라 잘게 부순다. 3. 당근은 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.
			동태	10.0	0	
			당근	10.0	0	
	후기	동태살당근무른밥	맵쌀	21.0	0	1. 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. 2. 동태는 손질해 찜통에 찐 후 살만 발라 잘게 부순다. 3. 당근은 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 4. 냄비에 1과 물 150g을 넣고 끓인다. 5. 4가 끓어 오르면 2, 3을 넣고 밥알이 보이면서 손가락과 잇몸으로 으깬 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			동태	15.0	0	
			당근	15.0	0	
01월 14일	초기	단호박미음	맵쌀	7.0	0	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 때까지 3을 끓인 후 고운체에 내린다.
			단호박	5.0	0	
	중기	쇠고기배추죽	맵쌀	14.0	0	1. 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. 2. 쇠고기는 삶아 익히고 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. 3. 배추는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 4. 냄비에 1과 물 140g을 넣고 끓인다. 5. 4가 끓어 오르면 2, 3을 넣고 손가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			쇠고기(안심)	10.0	0	
			배추	10.0	0	
	후기	쇠고기배추무른밥	맵쌀	21.0	0	1. 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. 2. 쇠고기는 삶아 익히고 0.5cm 정도 크기로 잘게 다진다. 3. 배추는 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 4. 냄비에 1과 물 150g을 넣고 끓인다. 5. 4가 끓어 오르면 2, 3을 넣고 밥알이 보이면서 손가락과 잇몸으로 으깬 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			쇠고기(안심)	15.0	0	
			배추	15.0	0	

01월 15일	초기	배미음	맵쌀	7.0	0	1. 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. 2. 배는 블렌더에 넣어 곱게 간다. 3. 냄비에 1과 물 100g을 넣고 끓이다가 2를 넣고 한소끔 끓인다. 4. 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때까지 3을 끓인 후 고운체에 내린다.
			배	5.0	0	
	중기	두부애호박죽	맵쌀	14.0	0	1. 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. 2. 두부는 으개고 애호박은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 3. 냄비에 1과 물 140g을 넣고 끓인다. 4. 3이 끓어 오르면 2를 넣고 손가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			두부	10.0	0	
			애호박	10.0	0	
	후기	두부애호박무른밥	맵쌀	21.0	0	1. 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. 2. 두부는 으개고 애호박은 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 3. 냄비에 1과 물 150g을 넣고 끓인다. 4. 3이 끓어 오르면 2를 넣고 밥알이 보이면서 손가락과 잇몸으로 으깰 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			두부	15.0	0	
			애호박	15.0	0	
01월 16일	초기	배미음	맵쌀	7.0	0	1. 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. 2. 배는 블렌더에 넣어 곱게 간다. 3. 냄비에 1과 물 100g을 넣고 끓이다가 2를 넣고 한소끔 끓인다. 4. 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때까지 3을 끓인 후 고운체에 내린다.
			배	5.0	0	
	중기	달걀노른자양파죽	맵쌀	14.0	0	1. 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. 2. 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 양파는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 3. 냄비에 1과 물 140g을 넣고 끓인다. 4. 3이 끓어 오르면 2를 넣고 손가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			달걀	10.0	0	
			양파	10.0	0	
	후기	달걀노른자양파무른밥	맵쌀	21.0	0	1. 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. 2. 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 양파는 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 3. 냄비에 1과 물 150g을 넣고 끓인다. 4. 3이 끓어 오르면 2를 넣고 밥알이 보이면서 손가락과 잇몸으로 으깰 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			달걀	15.0	0	
			양파	15.0	0	
01월 17일	초기	배미음	맵쌀	7.0	0	1. 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. 2. 배는 블렌더에 넣어 곱게 간다. 3. 냄비에 1과 물 100g을 넣고 끓이다가 2를 넣고 한소끔 끓인다. 4. 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때까지 3을 끓인 후 고운체에 내린다.
			배	5.0	0	
	중기	닭안심파프리카죽	맵쌀	14.0	0	1. 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. 2. 닭고기는 삶아 가늘게 찢어 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 3. 빨간파프리카는 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(안심)	10.0	0	
			빨간파프리카	10.0	0	
	후기	닭안심파프리카무른밥	맵쌀	21.0	0	1. 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. 2. 닭고기는 삶아 가늘게 찢어 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 3. 빨간파프리카는 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 4. 냄비에 1과 물 150g을 넣고 끓인다. 5. 4가 끓어 오르면 2, 3을 넣고 밥알이 보이면서 손가락과 잇몸으로 으깰 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			닭고기(안심)	15.0	0	
			빨간파프리카	15.0	0	

이유식 조리법 4주

급식 인원(명)	
0세	

* 식수를 입력하면 제공량(g)이 자동계산됩니다. (배기량 미포함)



날짜	시기	메뉴명	식재료명	1인량 (g)	제공량 (g)	조리법
01월 19일	초기	바나나미음	맵쌀	7.0	0	1. 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. 2. 바나나는 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.
			바나나	5.0	0	
	중기	달걀노른자시금치죽	맵쌀	14.0	0	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	10.0	0	
			시금치	10.0	0	
	후기	달걀노른자 시금치무른밥	맵쌀	21.0	0	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 으깰 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			달걀	15.0	0	
			시금치	15.0	0	
01월 20일	초기	바나나미음	맵쌀	7.0	0	1. 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. 2. 바나나는 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.
			바나나	5.0	0	
	중기	가자미살감자죽	맵쌀	14.0	0	1. 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. 2. 가자미는 손질해 찜통에 찐 후 살만 발라 잘게 부순다. 3. 감자는 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.
			가자미	10.0	0	
			감자	10.0	0	
	후기	가자미살감자무른밥	맵쌀	21.0	0	1. 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. 2. 가자미는 손질해 찜통에 찐 후 살만 발라 잘게 부순다. 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 으깰 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			가자미	15.0	0	
			감자	15.0	0	
01월 21일	초기	바나나미음	맵쌀	7.0	0	1. 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. 2. 바나나는 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.
			바나나	5.0	0	
	중기	쇠고기브로콜리죽	맵쌀	14.0	0	1. 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. 2. 쇠고기는 삶아 익히고 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. 3. 브로콜리는 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.
			쇠고기(안심)	10.0	0	
			브로콜리	10.0	0	
	후기	쇠고기브로콜리무른밥	맵쌀	21.0	0	1. 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. 2. 쇠고기는 삶아 익히고 0.5cm 정도 크기로 잘게 다진다. 3. 브로콜리는 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 4. 냄비에 1과 물 150g을 넣고 끓인다. 5. 4가 끓어 오르면 2, 3을 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으깰 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			쇠고기(안심)	15.0	0	
			브로콜리	15.0	0	
01월 22일	초기	감자미음	맵쌀	7.0	0	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 때까지 3을 끓인 후 고운체에 내린다.
			감자	5.0	0	
	중기	달걀노른자감자죽	맵쌀	14.0	0	1. 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. 2. 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 감자는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 3. 냄비에 1과 물 140g을 넣고 끓인다. 4. 3이 끓어 오르면 2를 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			달걀	10.0	0	
			감자	10.0	0	
	후기	달걀노른자감자무른밥	맵쌀	21.0	0	1. 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. 2. 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 감자는 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 3. 냄비에 1과 물 150g을 넣고 끓인다. 4. 3이 끓어 오르면 2를 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으깰 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			달걀	15.0	0	
			감자	15.0	0	

01월 23일	초기	감자미음	맵쌀	7.0	0	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 때까지 3을 끓인 후 고운체에 내린다.
			감자	5.0	0	
	중기	닭가슴살팽이버섯죽	맵쌀	14.0	0	1. 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. 2. 닭고기는 삶아 가늘게 찢어 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 3. 팽이버섯은 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(가슴살)	10.0	0	
			팽이버섯	10.0	0	
	후기	닭가슴살팽이버섯무른밥	맵쌀	21.0	0	1. 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. 2. 닭고기는 삶아 가늘게 찢어 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 3. 팽이버섯은 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 4. 냄비에 1과 물 150g을 넣고 끓인다. 5. 4가 끓어 오르면 2, 3을 넣고 밥알이 보이면서 손가락과 잇몸으로 으깰 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			닭고기(가슴살)	15.0	0	
			팽이버섯	15.0	0	
01월 24일	초기	감자미음	맵쌀	7.0	0	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 때까지 3을 끓인 후 고운체에 내린다.
			감자	5.0	0	
	중기	두부단호박죽	맵쌀	14.0	0	1. 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. 2. 두부는 으개고 단호박은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 3. 냄비에 1과 물 140g을 넣고 끓인다. 4. 3이 끓어 오르면 2를 넣고 손가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			두부	10.0	0	
			단호박	10.0	0	
	후기	두부단호박무른밥	맵쌀	21.0	0	1. 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. 2. 두부는 으개고 단호박은 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 3. 냄비에 1과 물 150g을 넣고 끓인다. 4. 3이 끓어 오르면 2를 넣고 밥알이 보이면서 손가락과 잇몸으로 으깰 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			두부	15.0	0	
			단호박	15.0	0	

이유식 조리법 5주

급식 인원(명)	
0세	

* 식수를 입력하면 제공량(g)이 자동계산됩니다. (폐기량 미포함)



날짜	시기	메뉴명	식재료명	1인량 (g)	제공량 (g)	조리법
01월 26일	초기	당근미음	맵쌀	7.0	0	1. 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. 2. 당근은 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.
			당근	5.0	0	
	중기	순두부배추죽	맵쌀	14.0	0	1. 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. 2. 순두부는 으개고 배추는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 3. 냄비에 1과 물 140g을 넣고 끓인다. 4. 3이 끓어 오르면 2를 넣고 손가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			순두부	10.0	0	
			배추	10.0	0	
	후기	순두부배추무른밥	맵쌀	21.0	0	1. 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. 2. 순두부는 으개고 배추는 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 3. 냄비에 1과 물 150g을 넣고 끓인다. 4. 3이 끓어 오르면 2를 넣고 밥알이 보이면서 손가락과 잇몸으로 으깰 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			순두부	15.0	0	
			배추	15.0	0	
01월 27일	초기	당근미음	맵쌀	7.0	0	1. 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. 2. 당근은 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.
			당근	5.0	0	
	중기	달걀노른자애호박죽	맵쌀	14.0	0	1. 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. 2. 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 애호박은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 3. 냄비에 1과 물 140g을 넣고 끓인다. 4. 3이 끓어 오르면 2를 넣고 손가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			달걀	10.0	0	
			애호박	10.0	0	
	후기	달걀노른자 애호박무른밥	맵쌀	21.0	0	1. 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. 2. 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 애호박은 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 3. 냄비에 1과 물 150g을 넣고 끓인다. 4. 3이 끓어 오르면 2를 넣고 밥알이 보이면서 손가락과 잇몸으로 으깰 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			달걀	15.0	0	
			애호박	15.0	0	
01월 28일	초기	당근미음	맵쌀	7.0	0	1. 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. 2. 당근은 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.
			당근	5.0	0	
	중기	쇠고기당근죽	맵쌀	14.0	0	1. 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. 2. 쇠고기는 삶아 익히고 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. 3. 당근은 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.
			쇠고기(안심)	10.0	0	
			당근	10.0	0	
	후기	쇠고기당근무른밥	맵쌀	21.0	0	1. 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. 2. 쇠고기는 삶아 익히고 0.5cm 정도 크기로 잘게 다진다. 3. 당근은 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 4. 냄비에 1과 물 150g을 넣고 끓인다. 5. 4가 끓어 오르면 2, 3을 넣고 밥알이 보이면서 손가락과 잇몸으로 으깰 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			쇠고기(안심)	15.0	0	
			당근	15.0	0	
01월 29일	초기	양배추미음	맵쌀	7.0	0	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 때까지 3을 끓인 후 고운체에 내린다.
			양배추	5.0	0	
	중기	두부양파죽	맵쌀	14.0	0	1. 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. 2. 두부는 으개고 양파는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 3. 냄비에 1과 물 140g을 넣고 끓인다. 4. 3이 끓어 오르면 2를 넣고 손가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			두부	10.0	0	
			양파	10.0	0	
	후기	두부양파무른밥	맵쌀	21.0	0	1. 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. 2. 두부는 으개고 양파는 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 3. 냄비에 1과 물 150g을 넣고 끓인다. 4. 3이 끓어 오르면 2를 넣고 밥알이 보이면서 손가락과 잇몸으로 으깰 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			두부	15.0	0	
			양파	15.0	0	

01월 30일	초기	양배추미음	맵쌀	7.0	0	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 때까지 3을 끓인 후 고운체에 내린다.
			양배추	5.0	0	
	중기	달걀노른자양배추죽	맵쌀	14.0	0	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 손가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			달걀	10.0	0	
			양배추	10.0	0	
	후기	달걀노른자양배추무른밥	맵쌀	21.0	0	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 손가락과 잇몸으로 으깰 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			달걀	15.0	0	
			양배추	15.0	0	
01월 31일	초기	양배추미음	맵쌀	7.0	0	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 때까지 3을 끓인 후 고운체에 내린다.
			양배추	5.0	0	
	중기	닭안심감자죽	맵쌀	14.0	0	1. 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. 2. 닭고기는 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.
			닭고기(안심)	10.0	0	
			감자	10.0	0	
	후기	닭안심감자무른밥	맵쌀	21.0	0	1. 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. 2. 닭고기는 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 으깰 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			닭고기(안심)	15.0	0	
			감자	15.0	0	