

[2026년3월 이유식]

3월 조리법

0세 이유식 후기 식단



수성구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

급식인원(명)

0세 후기

식수를 입력하면 제공량(g)이 자동 계산됩니다. (폐기량 미포함)

* 조리법에 표시된 식품 알레르기 유발물질 번호는 식생활안전관리원에서 제공하는 식재료 데이터를 기반으로 표시된 것으로, 식단표에 표시된 내용과 상이할 수 있습니다.
알레르기 유발물질 번호는 식단표를 기준으로 확인하시되, 기관에서 사용하는 식재료에 따라 달라질 수 있으므로 반드시 확인 후 수정하여 사용하시기 바랍니다.

| 날짜 | 끼니 | 음식명 | 식재료명 | 식재료량(g) | 제공량(g) | 조리방법 |
|-------|----|----------------|------------------------|---------|--------|---|
| 03[화] | 점심 | 쇠고기무루른밥 ⑩ | 멥쌀_백미_생것 | 21 | 21 | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다. ② 쇠고기는 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 숟가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 정도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 무, 조선무, 생것 | 15 | 15 | |
| | | | 소고기_한우(1등급)_안심(안심살)_생것 | 15 | 15 | |
| 04[수] | 점심 | 닭안심브로콜리무루른밥 ⑩ | 멥쌀, 백미, 생것 | 21 | 21 | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다. ② 닭안심살은 삶아 가늘게 찢어 0.5cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 브로콜리는 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 정도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 닭고기, 안심, 생것 | 15 | 15 | |
| | | | 브로콜리, 생것 | 15 | 15 | |
| 05[목] | 점심 | 달걀노른자단호박무루른밥 ① | 멥쌀_백미_생것 | 21 | 21 | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 단호박은 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 정도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 달걀, 난황, 생것 | 15 | 15 | |
| | | | 호박, 단호박, 생것 | 15 | 15 | |
| 06[금] | 점심 | 쇠고기배추무루른밥 ⑩ | 멥쌀_백미_생것 | 21 | 21 | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 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 숟가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 정도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 배추_생것 | 15 | 15 | |
| | | | 소고기_한우(1등급)_안심(안심살)_생것 | 15 | 15 | |
| 07[토] | 점심 | 두부양파무루른밥 ⑤ | 멥쌀_백미_생것 | 21 | 21 | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다. ② 두부는 으깨고 양파는 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 정도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 두부 | 15 | 15 | |
| | | | 양파_생것 | 15 | 15 | |

| 날짜 | 끼니 | 음식명 | 식재료명 | 식재료량(g) | 제공량(g) | 조리방법 |
|-------|----|--------------|------------------------|---------|--------|--|
| 09[월] | 점심 | 닭가슴살애호박무른밥 ⑮ | 멥쌀_백미_생것 | 21 | 21 | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다. ② 닭가슴살은 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 숟가락과 잇몸으로 으깰 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 닭고기_가슴(껍질 제거)_생것 | 15 | 15 | |
| | | | 호박_애호박_생것 | 15 | 15 | |
| 10[화] | 점심 | 순두부감자무른밥 ⑤ | 멥쌀_백미_생것 | 21 | 21 | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다. ② 감자는 0.5cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②와 순두부를 넣고, 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으깰 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 감자, 대지, 생것 | 15 | 15 | |
| | | | 두부, 순두부 | 15 | 15 | |
| 11[수] | 점심 | 달걀노른자오이무른밥 ① | 멥쌀_백미_생것 | 21 | 21 | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 오이는 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, 난황, 생것 | 15 | 15 | |
| | | | 오이, 다다기, 생것 | 15 | 15 | |
| 12[목] | 점심 | 쇠고기양배추무른밥 ⑯ | 멥쌀_백미_생것 | 21 | 21 | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다. ② 쇠고기는 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 숟가락과 잇몸으로 으깰 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 소고기_한우(1등급)_안심(안심살)_생것 | 15 | 15 | |
| | | | 양배추_생것 | 15 | 15 | |
| 13[금] | 점심 | 닭안심미역무른밥 ⑮ | 멥쌀, 백미, 생것 | 21 | 21 | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다. ② 닭안심은 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 숟가락과 잇몸으로 으깰 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 닭고기, 안심, 생것 | 15 | 15 | |
| | | | 미역, 말린것 | 1 | 1 | |
| 14[토] | 점심 | 동태살양파무른밥 | 멥쌀, 백미, 생것 | 21 | 21 | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다. ② 동태는 손질해 찜통에 찐 후 살만 발라 잘게 부수고, 양파는 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. |
| | | | 명태, 동태, 냉동 | 15 | 15 | |
| | | | 양파, 생것 | 15 | 15 | |

| 날짜 | 끼니 | 음식명 | 식재료명 | 식재료량(g) | 제공량(g) | 조리방법 |
|-------|----|----------------|------------------------|---------|--------|--|
| 16[월] | 점심 | 쇠고기청경채무른밥 ⑯ | 멥쌀_백미_생것 | 21 | 21 | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다. ② 쇠고기는 삶아 익히고 0.5cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 청경채는 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_한우(1등급)_안심(안심살)_생것 | 15 | 15 | |
| | | | 청경채_생것 | 15 | 15 | |
| 17[화] | 점심 | 달걀노른자배추무른밥 ① | 멥쌀_백미_생것 | 21 | 21 | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 배추는 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 | 15 | |
| | | | 배추_생것 | 15 | 15 | |
| 18[수] | 점심 | 닭가슴살시금치무른밥 ⑮ | 멥쌀_백미_생것 | 21 | 21 | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 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 숟가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 닭고기_가슴(껍질 제거)_생것 | 15 | 15 | |
| | | | 시금치_생것 | 15 | 15 | |
| 19[목] | 점심 | 쇠고기브로콜리무른밥 ⑯ | 멥쌀_백미_생것 | 21 | 21 | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 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 으갠 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 브로콜리_생것 | 15 | 15 | |
| | | | 소고기_한우(1등급)_안심(안심살)_생것 | 15 | 15 | |
| 20[금] | 점심 | 달걀노른자파프리카무른밥 ① | 멥쌀, 백미, 생것 | 21 | 21 | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 파프리카는 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 | 15 | |
| | | | 파프리카, 주황색, 생것 | 15 | 15 | |
| 21[토] | 점심 | 두부무무른밥 ⑤ | 멥쌀_백미_생것 | 21 | 21 | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다. ② 두부는 으개고 무는 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 두부 | 15 | 15 | |
| | | | 무, 초선무, 생것 | 15 | 15 | |

| 날짜 | 끼니 | 음식명 | 식재료명 | 식재료량(g) | 제공량(g) | 조리방법 |
|-------|----|--------------|------------------------|---------|--------|--|
| 23[월] | 점심 | 달걀노른자미역무른밥 ① | 멥쌀_백미_생것 | 21 | 21 | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 미역은 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으깬 수 있는 정도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 달걀, 난황, 생것 | 15 | 15 | |
| | | | 미역, 말린것 | 15 | 15 | |
| 24[화] | 점심 | 쇠고기애호박무른밥 ⑩ | 멥쌀_백미_생것 | 21 | 21 | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 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 으깬 수 있는 정도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 소고기_한우(1등급)_안심(안심살)_생것 | 15 | 15 | |
| | | | 호박_애호박_생것 | 15 | 15 | |
| 25[수] | 점심 | 두부양파무른밥 ⑤ | 멥쌀_백미_생것 | 21 | 21 | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다. ② 두부는 으깨고 양파는 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으깬 수 있는 정도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 두부 | 15 | 15 | |
| | | | 양파_생것 | 15 | 15 | |
| 26[목] | 점심 | 가자미살무른밥 | 멥쌀_백미_생것 | 21 | 21 | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다. ② 가자미살은 손질해 점통에 찢 후 잘게 부수고, 무는 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으깬 수 있는 정도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 가자미, 생것 | 15 | 15 | |
| | | | 무, 조선무, 생것 | 15 | 15 | |
| 27[금] | 점심 | 닭안심당근무른밥 ⑮ | 멥쌀, 백미, 생것 | 21 | 21 | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다. ② 닭안심은 삶아 가늘게 찢어 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 숟가락과 잇몸으로 으깬 수 있는 정도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 닭고기, 안심, 생것 | 15 | 15 | |
| | | | 당근, 뿌리, 생것 | 15 | 15 | |
| 28[토] | 점심 | 달걀노른자버섯무른밥 ① | 멥쌀_백미_생것 | 21 | 21 | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 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 으깬 수 있는 정도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 달걀, 난황, 생것 | 15 | 15 | |
| | | | 표고버섯, 참나무재배, 생것 | 15 | 15 | |

| 날짜 | 끼니 | 음식명 | 식재료명 | 식재료량(g) | 제공량(g) | 조리방법 |
|-------|----|---------------|------------------------|---------|--------|---|
| 30[월] | 점심 | 쇠고기배추무른밥 ⑩ | 멥쌀_백미_생것 | 21 | 21 | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 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 숟가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 배추_생것 | 15 | 15 | |
| | | | 소고기_한우(1등급)_안심(안심살)_생것 | 15 | 15 | |
| 31[화] | 점심 | 달걀노른자시금치무른밥 ① | 멥쌀_백미_생것 | 21 | 21 | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 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 | 15 | |
| | | | 시금치_생것 | 15 | 15 | |