

[2026년4월 이유식]

## 4월 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
01[수]	점심	두부당근무른밥 ⑤	멜쌀_백미_생것	21	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다. ② 두부는 으개고 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.
			당근_뿌리_생것	15	0	
			두부	15	0	
02[목]	점심	쇠고기고구마무른밥 ⑥	멜쌀_백미_생것	21	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다. ② 쇠고기는 삶아 익히고 0.5cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 고구마는 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 점도가 될 때까지 끓인다.
			고구마_분질(밤) 고구마_생것	15	0	
			소고기_한우(1등급)_안심(안심살)_생것	15	0	
03[금]	점심	닭가슴살청경채무른밥 ⑤	멜쌀_백미_생것	21	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다. ② 닭가슴살은 삶아 가늘게 찢어 0.5cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 청경채는 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 점도가 될 때까지 끓인다.
			닭고기_가슴(껍질 제거)_생것	15	0	
			청경채_생것	15	0	
04[토]	점심	쇠고기미역무른밥 ⑥	멜쌀_백미_생것	21	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다. ② 쇠고기는 0.5cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 건미역은 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 점도가 될 때까지 끓인다.
			소고기_한우(1등급)_안심(안심살)_생것	15	0	
			건미역	1	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
06[월]	점심	두부배추무른밥 ⑤	멥쌀_백미_생것	21	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다. ② 두부는 으깨고 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	15	0	
			배추_생것	15	0	
07[화]	점심	달걀노른자감자무른밥 ①	멥쌀_발아현미_현미_생것	21	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 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.
			감자, 대지, 생것	15	0	
			달걀, 난황, 생것	15	0	
08[수]	점심	닭안심오이무른밥 ⑤	멥쌀, 백미, 생것	21	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다. ② 닭안심은 삶아 가늘게 찢어 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 숟가락과 잇몸으로 으깰 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	15	0	
			오이, 개량종, 생것	15	0	
09[목]	점심	달걀노른자양배추무른밥 ①	멥쌀_백미_생것	21	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 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 으깰 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			달걀, 난황, 생것	15	0	
			양배추_생것	15	0	
10[금]	점심	쇠고기애호박무른밥 ⑬	멥쌀_백미_생것	21	0	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 으깰 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			소고기_한우(1등급)_안심(안심살)_생것	15	0	
			호박_애호박_생것	15	0	
11[토]	점심	동태살무무른밥	멥쌀_백미_생것	21	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다. ② 동태살은 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 으깰 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			무, 조선헌, 생것	15	0	
			명태, 동태, 냉동	15	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
13[월]	점심	닭가슴살단호박무른밥 ⑤	멥쌀_백미_생것	21	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다. ② 닭가슴살은 삶아 가늘게 찢어 0.5cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 단호박은 속과 씨를 긁어내고 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	0	
			호박, 단호박, 생것	15	0	
14[화]	점심	순두부양파무른밥 ⑤	멥쌀_백미_생것	21	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으깨지도록 간다. ② 양파는 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 순두부와 ②을 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			두부, 순두부	15	0	
			양파_생것	15	0	
15[수]	점심	쇠고기당근무른밥 ⑥	멥쌀_백미_생것	21	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 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 숟가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			당근_뿌리_생것	15	0	
			소고기_한우(1등급)_안심(안심살)_생것	15	0	
16[목]	점심	달걀노른자브로콜리무른밥 ①	멥쌀_백미_생것	21	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 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	0	
			브로콜리_생것	15	0	
17[금]	점심	두부무무른밥 ⑤	멥쌀_백미_생것	21	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다. ② 두부는 으깨고 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	0	
			무, 조선무, 생것	15	0	
18[토]	점심	닭안심파프리카무른밥 ⑤	멥쌀_백미_생것	21	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다. ② 닭안심은 삶아 가늘게 찢어 0.5cm 정도 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 숟가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			닭고기_가슴(껍질 제거)_생것	15	0	
			파프리카(착색단고추)_빨간색_생것	15	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
20[월]	점심	가자미살미역무른밥	멥쌀, 백미, 생것	21	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다. ② 가자미살은 손질해 찜통에 찐 후 잘게 부수고, 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 점도가 될 때까지 끓인다.
			가자미, 생것	15	0	
			미역, 생것	1	0	
21[화]	점심	쇠고기무무른밥 ⑬	멥쌀_백미_생것	21	0	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 으깬 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			무, 조선무, 생것	15	0	
			소고기_한우(1등급)_안심(안심살)_생것	15	0	
22[수]	점심	달걀노른자버섯무른밥 ①	멥쌀_백미_생것	21	0	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 점도가 될 때까지 끓인다.
			달걀, 난황, 생것	15	0	
			표고버섯, 참나무재배, 생것	15	0	
23[목]	점심	두부애호박무른밥 ⑤	멥쌀_백미_생것	21	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다. ② 두부는 으깨고 애호박은 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 점도가 될 때까지 끓인다.
			두부	15	0	
			호박_애호박_생것	15	0	
24[금]	점심	닭가슴살얼갈이무른밥 ⑮	멥쌀_백미_생것	21	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다. ② 닭가슴살은 삶아 가늘게 찢어 0.5cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 얼갈이는 데친 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 으깬 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			닭고기_가슴(껍질 제거)_생것	15	0	
			얼갈이배추_생것	15	0	
25[토]	점심	쇠고기양배추무른밥 ⑬	멥쌀_백미_생것	21	0	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 으깬 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			소고기_한우(1등급)_안심(안심살)_생것	15	0	
			양배추_생것	15	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
27[월]	점심	달걀노른자청경채무른밥 ①	멥쌀_백미_생것	21	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 청경채는 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 점도가 될 때 까지 끓인다.
			달걀, 난황, 생것	15	0	
			청경채_생것	15	0	
28[화]	점심	두부감자무른밥 ⑤	멥쌀_백미_생것	21	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다. ② 두부는 으깨고 감자는 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 점도가 될 때 까지 끓인다.
			두부	15	0	
29[수]	점심	달걀노른자단호박무른밥 ①	멥쌀_발아현미_현미_생것	21	0	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 으깬 수 있는 점도가 될 때 까지 끓인다.
			달걀, 난황, 생것	15	0	
			호박, 단호박, 생것	15	0	
30[목]	점심	쇠고기양파무른밥 ⑩	멥쌀_백미_생것	21	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다. ② 쇠고기는 삶아 익히고 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 숟가락과 잇몸으로 으깬 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			소고기_한우(1등급)_안심(안심살)_생것	15	0	
			양파_생것	15	0	