

[2026년4월 이유식]	<div>4월 조리법</div> <div>0세 이유식 초기 식단</div>	<div>수성구</div> <div>어린이·사회복지급식관리지원센터</div> <div>Children and Social Welfare Meal Management Support Center</div>
---------------	---	--

급식인원(명)	<div> <div></div> <div>식수를 입력하면 제공량(g)이 자동 계산됩니다. (폐기량 미포함)</div> </div>	<div> <div>* 조리법에 표시된 식품 알레르기 유발물질 번호는 식생활안전관리원에서 제공하는 식재료 데이터를 기반으로 표시된 것으로, 식단표에 표시된 내용과 상이할 수 있습니다.</div> <div>알레르기 유발물질 번호는 식단표를 기준으로 확인하시되, 기관에서 사용하는 식재료에 따라 달라질 수 있으므로 반드시 확인 후 수정하여 사용하시기 바랍니다.</div> </div>
0세 초기		

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
01[수]	점심	배추미음	멜샐_백미_생것	7	0	<div> <div>① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다.</div> <div>② 배추는 블렌더에 넣어 곱게 간다.</div> <div>③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다.</div> <div>④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.</div> </div>
			배추_생것	5	0	
02[목]	점심	고구마미음	멜샐_백미_생것	7	0	<div> <div>① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다.</div> <div>② 고구마는 블렌더에 넣어 곱게 간다.</div> <div>③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다.</div> <div>④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.</div> </div>
			고구마_분질(밤) 고구마_생것	5	0	
03[금]	점심	고구마미음	멜샐_백미_생것	7	0	<div> <div>① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다.</div> <div>② 고구마는 블렌더에 넣어 곱게 간다.</div> <div>③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다.</div> <div>④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.</div> </div>
			고구마_분질(밤) 고구마_생것	5	0	
04[토]	점심	고구마미음	멜샐_백미_생것	7	0	<div> <div>① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다.</div> <div>② 고구마는 블렌더에 넣어 곱게 간다.</div> <div>③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다.</div> <div>④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.</div> </div>
			고구마_분질(밤) 고구마_생것	5	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
06[월]	점심	사과미음	멜쌀_백미_생것	7	0	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, 부사(후지), 생것	5	0	
07[화]	점심	사과미음	멜쌀_백미_생것	7	0	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, 부사(후지), 생것	5	0	
08[수]	점심	사과미음	멜쌀_백미_생것	7	0	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, 부사(후지), 생것	5	0	
09[목]	점심	애포박미음	멜쌀_백미_생것	7	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 애포박은 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_애포박_생것	5	0	
10[금]	점심	애포박미음	멜쌀_백미_생것	7	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 애포박은 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_애포박_생것	5	0	
11[토]	점심	애포박미음	멜쌀_백미_생것	7	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 애포박은 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_애포박_생것	5	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
13[월]	점심	당근미음	멜밭_백미_생것	7	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 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			당근_뿌리_생것	5	0	
14[화]	점심	당근미음	멜밭_백미_생것	7	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 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			당근_뿌리_생것	5	0	
15[수]	점심	당근미음	멜밭_백미_생것	7	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 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			당근_뿌리_생것	5	0	
16[목]	점심	브로콜리미음	멜밭_백미_생것	7	0	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	0	
17[금]	점심	브로콜리미음	멜밭_백미_생것	7	0	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	0	
18[토]	점심	브로콜리미음	멜밭_백미_생것	7	0	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	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
20[월]	점심	바나나미음	멜صل_백미_생것	7	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 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			바나나, 생것	5	0	
21[화]	점심	바나나미음	멜صل_백미_생것	7	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 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			바나나, 생것	5	0	
22[수]	점심	바나나미음	멜صل_백미_생것	7	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 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			바나나, 생것	5	0	
23[목]	점심	양배추미음	멜صل_백미_생것	7	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 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			양배추_생것	5	0	
24[금]	점심	양배추미음	멜صل_백미_생것	7	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 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			양배추_생것	5	0	
25[토]	점심	양배추미음	멜صل_백미_생것	7	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 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			양배추_생것	5	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
27[월]	점심	감자미음	멥쌀_백미_생것	7	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 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			감자, 대지, 생것	5	0	
28[화]	점심	감자미음	멥쌀_백미_생것	7	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 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			감자, 대지, 생것	5	0	
29[수]	점심	감자미음	멥쌀_백미_생것	7	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 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			감자, 대지, 생것	5	0	
30[목]	점심	양파미음	멥쌀_백미_생것	7	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 양파는 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	0	