

| | | |
|---------------|---|--|
| [2026년5월 이유식] | <div>5월 조리법</div> <div>0세 이유식 후기 식단</div> | <div>수성구</div> <div>어린이·사회복지급식관리지원센터</div> <div>Children and Social Welfare Meal Management Support Center</div> |
|---------------|---|--|

| |
|---------|
| 급식인원(명) |
| 0세 후기 |
| |

※ 식수를 입력하면 제공량(g)이 자동 계산됩니다. (폐기량 미포함)

| 날짜 | 끼니 | 음식명 | 식재료명 | 식재료량(g) | 제공량(g) | 조리방법 |
|-------|----|--------------|------------------------|---------|--------|--|
| 02[토] | 점심 | 달걀노른자감자무른밥 ① | 멤쌀_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 으깬 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 감자, 대지, 생것 | 15 | 0 | |
| | | | 달걀, 난황, 생것 | 15 | 0 | |
| 04[월] | 점심 | 쇠고기양파무른밥 ⑩ | 멤쌀_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 | |
| 06[수] | 점심 | 달걀노른자당근무른밥 ① | 멤쌀_백미_생것 | 21 | 0 | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 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 으깬 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 달걀, 난황, 생것 | 15 | 0 | |
| | | | 당근_뿌리_생것 | 15 | 0 | |
| 07[목] | 점심 | 닭가슴살고구마무른밥 ⑤ | 멤쌀_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 고구마는 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. |
| | | | 고구마_분질(밤) 고구마_생것 | 15 | 0 | |
| | | | 닭고기_가슴(껍질 제거)_생것 | 15 | 0 | |
| 08[금] | 점심 | 쇠고기배추무른밥 ⑩ | 멤쌀_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 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 으깬 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 배추_생것 | 15 | 0 | |
| | | | 소고기_한우(1등급)_안심(안심살)_생것 | 15 | 0 | |

| 날짜 | 끼니 | 음식명 | 식재료명 | 식재료량(g) | 제공량(g) | 조리방법 |
|-------|----|----------------|------------------------|---------|--------|---|
| 09[토] | 점심 | 가자미살오이무른밥 | 멥쌀, 백미, 생것 | 21 | 0 | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다. ② 가자미는 손질해 찜통에 찐 후 살만 발라 잘게 부수고, 오이는 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 | |
| | | | 오이, 겨울살이청장, 생것 | 15 | 0 | |
| 11[월] | 점심 | 닭안심미역무른밥 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 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 으깬 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 닭고기, 안심, 생것 | 15 | 0 | |
| | | | 미역, 말린것 | 1 | 0 | |
| 12[화] | 점심 | 순두부애호박무른밥 ⑤ | 멥쌀_백미_생것 | 21 | 0 | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다. ② 애호박은 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②, 순두부를 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으깬 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 두부, 순두부 | 15 | 0 | |
| | | | 호박_애호박_생것 | 15 | 0 | |
| 13[수] | 점심 | 쇠고기무른밥 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 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, 조선크, 생것 | 15 | 0 | |
| | | | 소고기_한우(1등급)_안심(안심살)_생것 | 15 | 0 | |
| 14[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 으깬 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 달걀, 난황, 생것 | 15 | 0 | |
| | | | 브로콜리_생것 | 15 | 0 | |
| 15[금] | 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 으깬 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 닭고기_가슴(껍질 제거)_생것 | 15 | 0 | |
| | | | 호박, 단호박, 생것 | 15 | 0 | |
| 16[토] | 점심 | 달걀노른자양파무른밥 ① | 멥쌀_백미_생것 | 21 | 0 | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 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 숟가락과 잇몸으로 으깬 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 달걀, 난황, 생것 | 15 | 0 | |
| | | | 양파_생것 | 15 | 0 | |

| 날짜 | 끼니 | 음식명 | 식재료명 | 식재료량(g) | 제공량(g) | 조리방법 |
|-------|----|---------------|------------------------|---------|--------|--|
| 18[월] | 점심 | 쇠고기파프리카무른밥 ㉔ | 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 파프리카는 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 정도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 소고기_한우(1등급)_안심(안심살)_생것 | 15 | 0 | |
| | | | 파프리카, 노란색, 생것 | 15 | 0 | |
| 19[화] | 점심 | 두부배추무른밥 ㉕ | 멥쌀_백미_생것 | 21 | 0 | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다. ② 두부는 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 정도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 두부 | 15 | 0 | |
| | | | 배추_생것 | 15 | 0 | |
| 20[수] | 점심 | 닭안심감자무른밥 ㉖ | 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 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 정도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 감자, 대지, 생것 | 15 | 0 | |
| | | | 닭고기_안심_생것 | 15 | 0 | |
| 21[목] | 점심 | 달걀노른자버섯무른밥 ㉗ | 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 으깰 수 있는 정도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 달걀, 난황, 생것 | 15 | 0 | |
| | | | 표고버섯, 참나무재배, 생것 | 15 | 0 | |
| 22[금] | 점심 | 쇠고기당근무른밥 ㉘ | 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 으깰 수 있는 정도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 당근_뿌리_생것 | 15 | 0 | |
| | | | 소고기_한우(1등급)_안심(안심살)_생것 | 15 | 0 | |
| 23[토] | 점심 | 달걀노른자양배추무른밥 ㉙ | 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 정도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 달걀, 난황, 생것 | 15 | 0 | |
| | | | 양배추_생것 | 15 | 0 | |

| 날짜 | 끼니 | 음식명 | 식재료명 | 식재료량(g) | 제공량(g) | 조리방법 |
|-------|----|---------------|------------------------|---------|--------|---|
| 26[화] | 점심 | 닭가슴살오이무른밥 ⑤ | 맵쌀_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 오이는 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_가슴(껍질 제거)_생것 | 15 | 0 | |
| | | | 오이, 다다기, 생것 | 15 | 0 | |
| 27[수] | 점심 | 달걀노른자청경채무른밥 ① | 맵쌀_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 으깰 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 달걀, 난황, 생것 | 15 | 0 | |
| | | | 청경채_생것 | 15 | 0 | |
| 28[목] | 점심 | 두부무무른밥 ⑤ | 맵쌀_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 으깰 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 두부 | 15 | 0 | |
| | | | 무, 조선무, 생것 | 15 | 0 | |
| 29[금] | 점심 | 동태살미역무른밥 | 맵쌀_백미_생것 | 21 | 0 | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다. ② 동태는 손질해 찜통에 찐 후 살만 발라 잘게 부순다. ③ 불린미역은 0.5cm로 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. |
| | | | 명태, 동태, 냉동 | 15 | 0 | |
| | | | 미역, 생것 | 10 | 0 | |
| 30[토] | 점심 | 쇠고기배추무른밥 ⑩ | 맵쌀_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 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 으깰 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 배추_생것 | 15 | 0 | |
| | | | 소고기_한우(1등급)_안심(안심살)_생것 | 15 | 0 | |