

[2026년6월 이유식]

6월 조리법
0세 이유식 후기 식단



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)	제공량(g)
01[월]	점심	닭안심무루른밥 ⑤	멤쌀_백미_생것	21	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 닭안심은 삶아 가늘게 찢어 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 점도가 될 때까지 끓인다.
			닭고기, 안심, 생것	15	0	
			무, 조선무, 생것	15	0	
02[화]	점심	두부단호박무루른밥 ⑤	멤쌀_백미_생것	21	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 숟가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			두부	15	0	
			호박, 단호박, 생것	15	0	
04[목]	점심	달걀노른자에호박무루른밥 ①	멤쌀_백미_생것	21	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 숟가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			달걀, 난황, 생것	15	0	
			호박_애호박_생것	15	0	
05[금]	점심	가자미살양파무루른밥	멤쌀_백미_생것	21	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 가자미는 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 으갠 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			가자미, 생것	15	0	
			양파_생것	15	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	제공량(g)
08[월]	점심	두부미역무른밥 ⑤	맵쌀_백미_생것	21	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다. ② 두부는 으깨고 미역은 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	
			미역, 양식, 생것	15	0	
09[화]	점심	쇠고기브로콜리무른밥 ⑥	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 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 정도가 될 때까지 끓인다.
			브로콜리_생것	15	0	
			소고기_한우(1등급)_안심(안심살)_생것	15	0	
10[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 정도가 될 때까지 끓인다.
			달걀, 난황, 생것	15	0	
			청경채_생것	15	0	
11[목]	점심	쇠고기버섯무른밥 ⑥	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 표고버섯은 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	
			표고버섯, 참나무재배, 생것	15	0	
12[금]	점심	닭가슴살양배추무른밥 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 양배추는 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.
			닭고기_가슴(껍질 제거)_생것	15	0	
			양배추_생것	15	0	
13[토]	점심	달걀노른자당근무른밥 ①	맵쌀_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 으깰 수 있는 정도가 될 때까지 끓인다.
			달걀, 난황, 생것	15	0	
			당근_뿌리_생것	15	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	제공량(g)
15[월]	점심	쇠고기고구마무른밥 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 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 으깰 수 있는 정도가 될 때까지 끓인다.
			고구마_분질(밥) 고구마_생것	15	0	
			소고기_한우(1등급)_안심(안심살)_생것	15	0	
16[화]	점심	달걀노른자무른밥 ①	멥쌀_백미_생것	21	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 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 정도가 될 때까지 끓인다.
			달걀, 난황, 생것	15	0	
			무, 조선무, 생것	15	0	
17[수]	점심	동태살감자무른밥	멥쌀_발아현미_현미_생것	21	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다. ② 동태살은 손질해 찜통에 찐 후 잘게 부수고, 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 정도가 될 때까지 끓인다.
			감자, 대지, 생것	15	0	
			명태, 동태, 냉동	15	0	
18[목]	점심	닭안심양파무른밥 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 양파는 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 정도가 될 때까지 끓인다.
			닭고기, 안심, 생것	15	0	
			양파, 생것	15	0	
19[금]	점심	달걀노른자연근무른밥 ①	멥쌀_백미_생것	21	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 연근은 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	
			연근_생것	15	0	
20[토]	점심	쇠고기배추무른밥 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 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 정도가 될 때까지 끓인다.
			배추_생것	15	0	
			소고기_한우(1등급)_안심(안심살)_생것	15	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	제공량(g)
22[월]	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 으깰 수 있는 정도가 될 때까지 끓인다.
			달걀, 난황, 생것	15	0	
			브로콜리_생것	15	0	
23[화]	점심	닭가슴살버섯무른밥 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 버섯은 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.
			느타리버섯_생것	15	0	
			닭고기_가슴(껍질 제거)_생것	15	0	
24[수]	점심	쇠고기시금치무른밥 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 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 으깰 수 있는 정도가 될 때까지 끓인다.
			소고기_한우(1등급)_안심(안심살)_생것	15	0	
			시금치_생것	15	0	
25[목]	점심	두부오이무른밥 ⑤	멥쌀_백미_생것	21	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다. ② 두부는 으깨고 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 정도가 될 때까지 끓인다.
			두부	15	0	
			오이, 다다기, 생것	15	0	
26[금]	점심	쇠고기미역무른밥 ⑥	멥쌀_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 으깰 수 있는 정도가 될 때까지 끓인다.
			소고기_한우(1등급)_안심(안심살)_생것	15	0	
			건미역	1	0	
27[토]	점심	달걀노른자고구마무른밥 ①	멥쌀_백미_생것	21	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 고구마는 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.
			고구마_분질(밥) 고구마_생것	15	0	
			달걀, 난황, 생것	15	0	
29[월]	점심	닭안심당근무른밥 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 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.
			닭고기, 안심, 생것	15	0	
			당근, 뿌리, 생것	15	0	
30[화]	점심	순두부무른밥 ⑤	멥쌀_발아현미_현미_생것	21	0	1. 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다. 2. 무는 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 3. 냄비에 1과 물 150g을 넣고 끓인다. 4. 3이 끓어 오르면 2와 순두부를 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으깰 수 있는 정도가 될 때까지 끓인다.
			두부, 순두부	15	0	
			무, 조선무, 생것	15	0	