

[2026년7월 이유식]

7월 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 데이터베이스 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 | 쇠고기청경채무른밥 ⑯   | 멥쌀_백미_생것               | 21      | 0      | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다.<br>② 쇠고기는 삶아 익히고 0.5cm 정도 크기로 잘게 다진다.<br>③ 청경채는 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다.<br>④ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다.<br>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      |                                                                                                                                                                                                           |
|       |    |               | 청경채_생것                 | 15      | 0      |                                                                                                                                                                                                           |
| 02[목] | 점심 | 달걀노른자단호박무른밥 ① | 멥쌀_발아현미_현미_생것          | 21      | 0      | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다.<br>② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 단호박은 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다.<br>③ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다.<br>④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으깰 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.                         |
|       |    |               | 달걀, 난황, 생것             | 15      | 0      |                                                                                                                                                                                                           |
|       |    |               | 호박, 단호박, 생것            | 15      | 0      |                                                                                                                                                                                                           |
| 03[금] | 점심 | 닭가슴살버섯무른밥 ⑮   | 멥쌀_백미_생것               | 21      | 0      | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다.<br>② 닭가슴살은 삶아 가늘게 찢어 0.5cm 정도 크기로 잘게 다진다.<br>③ 버섯은 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다.<br>④ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다.<br>⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으깰 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다. |
|       |    |               | 느타리버섯_생것               | 15      | 0      |                                                                                                                                                                                                           |
|       |    |               | 닭고기_가슴(껍질 제거)_생것       | 15      | 0      |                                                                                                                                                                                                           |
| 04[토] | 점심 | 두부배추무른밥 ⑤     | 멥쌀_백미_생것               | 21      | 0      | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다.<br>② 두부는 으깨고 배추는 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다.<br>③ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다.<br>④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으깰 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.                                      |
|       |    |               | 두부                     | 15      | 0      |                                                                                                                                                                                                           |
|       |    |               | 배추_생것                  | 15      | 0      |                                                                                                                                                                                                           |

| 날짜    | 끼니 | 음식명          | 식재료명                   | 식재료량(g) | 제공량(g) | 조리방법                                                                                                                                                                                                       |
|-------|----|--------------|------------------------|---------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 06[월] | 점심 | 쇠고기애호박무른밥 ⑯  | 멥쌀_백미_생것               | 21      | 0      | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다.<br>② 쇠고기는 삶아 익히고 0.5cm 정도 크기로 잘게 다진다.<br>③ 애호박은 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다.<br>④ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다.<br>⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 정도가 될 때까지 끓인다.     |
|       |    |              | 소고기_한우(1등급)_안심(안심살)_생것 | 15      | 0      |                                                                                                                                                                                                            |
|       |    |              | 호박_애호박_생것              | 15      | 0      |                                                                                                                                                                                                            |
| 07[화] | 점심 | 닭안심연근무른밥 ⑮   | 멥쌀, 백미, 생것             | 21      | 0      | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다.<br>② 닭가슴살은 삶아 가늘게 찢어 0.5cm 정도 크기로 잘게 다진다.<br>③ 연근은 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다.<br>④ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다.<br>⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 정도가 될 때까지 끓인다.  |
|       |    |              | 닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것     | 15      | 0      |                                                                                                                                                                                                            |
|       |    |              | 연근, 생것                 | 15      | 0      |                                                                                                                                                                                                            |
| 08[수] | 점심 | 쇠고기양파무른밥 ⑭   | 멥쌀_백미_생것               | 21      | 0      | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다.<br>② 쇠고기는 삶아 익히고 0.5cm 정도 크기로 잘게 다진다.<br>③ 양파는 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다.<br>④ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다.<br>⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 정도가 될 때까지 끓인다.      |
|       |    |              | 소고기_한우(1등급)_안심(안심살)_생것 | 15      | 0      |                                                                                                                                                                                                            |
|       |    |              | 양파_생것                  | 15      | 0      |                                                                                                                                                                                                            |
| 09[목] | 점심 | 닭가슴살고구마무른밥 ⑮ | 멥쌀, 백미, 생것             | 21      | 0      | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다.<br>② 닭가슴살은 삶아 가늘게 찢어 0.5cm 정도 크기로 잘게 다진다.<br>③ 고구마는 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다.<br>④ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다.<br>⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 정도가 될 때까지 끓인다. |
|       |    |              | 고구마, 분질(밤) 고구마, 생것     | 15      | 0      |                                                                                                                                                                                                            |
|       |    |              | 닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것     | 15      | 0      |                                                                                                                                                                                                            |
| 10[금] | 점심 | 두부무른밥 ⑤      | 멥쌀_백미_생것               | 21      | 0      | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다.<br>② 두부는 으깨고 무는 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다.<br>③ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다.<br>④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 정도가 될 때까지 끓인다.                                        |
|       |    |              | 두부                     | 15      | 0      |                                                                                                                                                                                                            |
|       |    |              | 무, 조선투, 생것             | 15      | 0      |                                                                                                                                                                                                            |
| 11[토] | 점심 | 달걀노른자당근무른밥 ① | 멥쌀_백미_생것               | 21      | 0      | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다.<br>② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 당근은 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다.<br>③ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다.<br>④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 정도가 될 때까지 끓인다.                           |
|       |    |              | 달걀, 난황, 생것             | 15      | 0      |                                                                                                                                                                                                            |
|       |    |              | 당근_뿌리_생것               | 15      | 0      |                                                                                                                                                                                                            |

| 날짜    | 끼니 | 음식명          | 식재료명                   | 식재료량(g) | 제공량(g) | 조리방법                                                                                                                                                                                                   |
|-------|----|--------------|------------------------|---------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 13[월] | 점심 | 가자미살청경채무른밥   | 멜쌀_백미_생것               | 21      | 0      | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다.<br>② 가자미는 손질해 찜통에 찐 후 살만 발라 잘게 부수고, 청경채는 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다.<br>③ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다.<br>④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으깰 수 있는 정도가 될 때까지 끓인다.           |
|       |    |              | 가자미, 생것                | 15      | 0      |                                                                                                                                                                                                        |
|       |    |              | 청경채_생것                 | 15      | 0      |                                                                                                                                                                                                        |
| 14[화] | 점심 | 쇠고기양배추무른밥 ⑬  | 멜쌀_백미_생것               | 21      | 0      | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다.<br>② 쇠고기는 삶아 익히고 0.5cm 정도 크기로 잘게 다진다.<br>③ 양배추는 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다.<br>④ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다.<br>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      |                                                                                                                                                                                                        |
|       |    |              | 양배추_생것                 | 15      | 0      |                                                                                                                                                                                                        |
| 15[수] | 점심 | 달걀노른자감자무른밥 ① | 멜쌀_발아현미_현미_생것          | 21      | 0      | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다.<br>② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 감자는 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다.<br>③ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다.<br>④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으깰 수 있는 정도가 될 때까지 끓인다.                       |
|       |    |              | 감자, 대지, 생것             | 15      | 0      |                                                                                                                                                                                                        |
|       |    |              | 달걀, 난황, 생것             | 15      | 0      |                                                                                                                                                                                                        |
| 16[목] | 점심 | 순두부김무른밥 ⑤    | 멜쌀_백미_생것               | 21      | 0      | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으깨지도록 간다.<br>② 김 1/4장은 불에 살짝 구워 가위로 잘게 자른다.<br>③ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다.<br>④ ③이 끓어 오르면 순두부를 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으깰 수 있는 정도가 될 때까지 끓인 후 김을 넣어 완성한다.                              |
|       |    |              | 두부, 순두부                | 15      | 0      |                                                                                                                                                                                                        |
|       |    |              | 김, 참김, 말린것             | 1       | 0      |                                                                                                                                                                                                        |
| 18[토] | 점심 | 쇠고기오이무른밥 ⑭   | 멜쌀_백미_생것               | 21      | 0      | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다.<br>② 쇠고기는 삶아 익히고 0.5cm 정도 크기로 잘게 다진다.<br>③ 오이는 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다.<br>④ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다.<br>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      |                                                                                                                                                                                                        |
|       |    |              | 오이, 다다기, 생것            | 15      | 0      |                                                                                                                                                                                                        |

| 날짜    | 끼니 | 음식명           | 식재료명                   | 식재료량(g) | 제공량(g) | 조리방법                                                                                                                                                                                                        |
|-------|----|---------------|------------------------|---------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 20[월] | 점심 | 닭안심브로콜리무른밥 ⑤  | 멜쌀, 백미, 생것             | 21      | 0      | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다.<br>② 닭안심살은 삶아 가늘게 찢어 0.5cm 정도 크기로 잘게 다진다.<br>③ 브로콜리는 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다.<br>④ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다.<br>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      |                                                                                                                                                                                                             |
|       |    |               | 브로콜리, 생것               | 15      | 0      |                                                                                                                                                                                                             |
| 21[화] | 점심 | 달걀노른자옥수수무른밥 ① | 멜쌀, 백미, 생것             | 21      | 0      | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다.<br>② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 옥수수는 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다.<br>③ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다.<br>④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으깰 수 있는 정도가 될 때까지 끓인다.                           |
|       |    |               | 달걀, 난황, 생것             | 15      | 0      |                                                                                                                                                                                                             |
|       |    |               | 옥수수, 단옥수수, 생것          | 15      | 0      |                                                                                                                                                                                                             |
| 22[수] | 점심 | 쇠고기고구마무른밥 ⑥   | 멜쌀_백미_생것               | 21      | 0      | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다.<br>② 쇠고기는 삶아 익히고 0.5cm 정도 크기로 잘게 다진다.<br>③ 고구마는 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다.<br>④ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다.<br>⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으깰 수 있는 정도가 될 때까지 끓인다.      |
|       |    |               | 고구마_분절(밥) 고구마_생것       | 15      | 0      |                                                                                                                                                                                                             |
|       |    |               | 소고기_한우(1등급)_안심(안심살)_생것 | 15      | 0      |                                                                                                                                                                                                             |
| 23[목] | 점심 | 동태살시금치무른밥     | 멜쌀_백미_생것               | 21      | 0      | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다.<br>② 동태는 손질해 찜통에 찐 후 살만 발라 잘게 부순다.<br>③ 시금치는 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다.<br>④ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다.<br>⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으깰 수 있는 정도가 될 때까지 끓인다.         |
|       |    |               | 명태, 동태, 냉동             | 15      | 0      |                                                                                                                                                                                                             |
|       |    |               | 시금치_생것                 | 15      | 0      |                                                                                                                                                                                                             |
| 24[금] | 점심 | 닭가슴살양파무른밥 ⑧   | 멜쌀_백미_생것               | 21      | 0      | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다.<br>② 닭가슴살은 삶아 가늘게 찢어 0.5cm 정도 크기로 잘게 다진다.<br>③ 양파는 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다.<br>④ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다.<br>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      |                                                                                                                                                                                                             |
|       |    |               | 양파_생것                  | 15      | 0      |                                                                                                                                                                                                             |
| 25[토] | 점심 | 달걀노른자무른밥 ①    | 멜쌀_백미_생것               | 21      | 0      | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다.<br>② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 무는 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다.<br>③ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다.<br>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      |                                                                                                                                                                                                             |

| 날짜    | 끼니 | 음식명            | 식재료명                   | 식재료량(g) | 제공량(g) | 조리방법                                                                                                                                                                                                      |
|-------|----|----------------|------------------------|---------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 27[월] | 점심 | 쇠고기감자무른밥 ⑥     | 멥쌀_백미_생것               | 21      | 0      | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다.<br>② 쇠고기는 삶아 익히고 0.5cm 정도 크기로 잘게 다진다.<br>③ 감자는 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다.<br>④ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다.<br>⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 정도가 될 때까지 끓인다.     |
|       |    |                | 감자, 대지, 생것             | 15      | 0      |                                                                                                                                                                                                           |
|       |    |                | 소고기_한우(1등급)_안심(안심살)_생것 | 15      | 0      |                                                                                                                                                                                                           |
| 28[화] | 점심 | 달걀노른자애호박무른밥 ①  | 멥쌀_백미_생것               | 21      | 0      | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다.<br>② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 애호박은 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다.<br>③ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다.<br>④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 정도가 될 때까지 끓인다.                         |
|       |    |                | 달걀, 난황, 생것             | 15      | 0      |                                                                                                                                                                                                           |
|       |    |                | 호박_애호박_생것              | 15      | 0      |                                                                                                                                                                                                           |
| 29[수] | 점심 | 닭가슴살미역무른밥 ⑤    | 멥쌀_백미_생것               | 21      | 0      | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다.<br>② 닭가슴살은 삶아 가늘게 찢어 0.5cm 정도 크기로 잘게 다진다.<br>③ 미역은 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다.<br>④ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다.<br>⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 정도가 될 때까지 끓인다. |
|       |    |                | 닭고기_가슴(껍질 제거)_생것       | 15      | 0      |                                                                                                                                                                                                           |
|       |    |                | 미역, 말린것                | 1       | 0      |                                                                                                                                                                                                           |
| 30[목] | 점심 | 달걀노른자파프리카무른밥 ① | 멥쌀_백미_생것               | 21      | 0      | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다.<br>② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 파프리카는 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다.<br>③ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다.<br>④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 정도가 될 때까지 끓인다.                        |
|       |    |                | 달걀, 난황, 생것             | 15      | 0      |                                                                                                                                                                                                           |
|       |    |                | 파프리카, 주황색, 생것          | 15      | 0      |                                                                                                                                                                                                           |
| 31[금] | 점심 | 두부단호박무른밥 ⑤     | 멥쌀_백미_생것               | 21      | 0      | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다.<br>② 두부는 으개고 단호박은 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다.<br>③ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다.<br>④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 정도가 될 때까지 끓인다.                                     |
|       |    |                | 두부                     | 15      | 0      |                                                                                                                                                                                                           |
|       |    |                | 호박, 단호박, 생것            | 15      | 0      |                                                                                                                                                                                                           |