

[2026년8월 이유식]

8월 조리법
0세 이유식 초기 식단



급식인원(명)
0세 초기

* ③: 식수를 입력하면 제공량(g)이 자동 계산됩니다. (폐기량 미포함)

* 조리법에 표시된 식품 알레르기 유발물질 번호는 식생활안전관리원에서 제공하는 식재료 데이터베이스를 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[토]	점심	당근미음	멤쌀_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	
03[월]	점심	청경채미음	멤쌀_백미_생것	7	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 청경채는 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.
			청경채_생것	5	0	
04[화]	점심	청경채미음	멤쌀_백미_생것	7	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 청경채는 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.
			청경채_생것	5	0	
05[수]	점심	청경채미음	멤쌀_백미_생것	7	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 청경채는 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.
			청경채_생것	5	0	
06[목]	점심	바나나미음	멤쌀_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	
07[금]	점심	바나나미음	멤쌀_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	
08[토]	점심	바나나미음	멤쌀_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	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
10[월]	점심	양배추미음	멜샬_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	
11[화]	점심	양배추미음	멜샬_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	
12[수]	점심	양배추미음	멜샬_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	
13[목]	점심	고구마미음	멜샬_백미_생것	7	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 고구마는 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.
			고구마_분질(밥) 고구마_생것	5	0	
14[금]	점심	고구마미음	멜샬_백미_생것	7	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 고구마는 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.
			고구마_분질(밥) 고구마_생것	5	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
18[화]	점심	브로콜리미음	멜샬_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	
19[수]	점심	브로콜리미음	멜샬_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	
20[목]	점심	사과미음	멜샬_백미_생것	7	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 사과는 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	
21[금]	점심	사과미음	멜샬_백미_생것	7	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 사과는 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	
22[토]	점심	사과미음	멜샬_백미_생것	7	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 사과는 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	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
24[월]	점심	애호박미음	멜샬_백미_생것	7	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 애호박은 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_애호박_생것	5	0	
25[화]	점심	애호박미음	멜샬_백미_생것	7	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 애호박은 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_애호박_생것	5	0	
26[수]	점심	애호박미음	멜샬_백미_생것	7	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 애호박은 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_애호박_생것	5	0	
27[목]	점심	오이미음	멜샬_백미_생것	7	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 오이는 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.
			오이, 다다기, 생것	5	0	
28[금]	점심	오이미음	멜샬_백미_생것	7	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 오이는 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.
			오이, 다다기, 생것	5	0	
29[토]	점심	오이미음	멜샬_백미_생것	7	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 오이는 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.
			오이, 다다기, 생것	5	0	
31[월]	점심	단호박미음	멜샬_백미_생것	7	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 단호박은 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, 단호박, 생것	5	0	