

[2026년9월 이유식]	9월 조리법 0세 이유식 중기 식단	수성구 어린이·사회복지급식관리지원센터 Children and Social Welfare Meal Management Support Center
---------------	---	--

급식인원(명)	※1 ※2 ※3 ※4 ※5 ※6 ※7 ※8 ※9 ※10 ※11 ※12 ※13 ※14 ※15 ※16 ※17 ※18 ※19 ※20 ※21 ※22 ※23 ※24 ※25 ※26 ※27 ※28 ※29 ※30 ※31 ※32 ※33 ※34 ※35 ※36 ※37 ※38 ※39 ※40 ※41 ※42 ※43 ※44 ※45 ※46 ※47 ※48 ※49 ※50 ※51 ※52 ※53 ※54 ※55 ※56 ※57 ※58 ※59 ※60 ※61 ※62 ※63 ※64 ※65 ※66 ※67 ※68 ※69 ※70 ※71 ※72 ※73 ※74 ※75 ※76 ※77 ※78 ※79 ※80 ※81 ※82 ※83 ※84 ※85 ※86 ※87 ※88 ※89 ※90 ※91 ※92 ※93 ※94 ※95 ※96 ※97 ※98 ※99 ※100
0세 중기	

※1 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[화]	점심	닭안심청경채죽 ⑮	멥쌀_백미_생것	14	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 닭안심은 삶아 가늘게 찢어 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 청경채는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			닭고기_안심_생것	10	0	
			청경채_생것	10	0	
02[수]	점심	두부당근죽 ⑤	멥쌀_백미_생것	14	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 두부는 으깨고 당근은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			당근_뿌리_생것	10	0	
			두부	10	0	
03[목]	점심	쇠고기양배추죽 ⑮	멥쌀_백미_생것	14	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 쇠고기는 삶아 익히고 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 양배추는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			소고기_한우(1등급)_안심(안심살)_생것	10	0	
			양배추_생것	10	0	
04[금]	점심	닭가슴살양파죽 ⑮	멥쌀_백미_생것	14	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 닭가슴살은 삶아 가늘게 찢어 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 양파는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			닭고기_가슴(껍질 제거)_생것	10	0	
			양파_생것	10	0	
05[토]	점심	달걀노른자버섯죽 ①	멥쌀_백미_생것	14	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 표고버섯은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			달걀, 난황, 생것	10	0	
			표고버섯, 참나무재배, 생것	10	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
07[월]	점심	닭안심미역죽 ⑤	멤쌀_백미_생것	14	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 닭안심은 삶아 가늘게 찢어 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 미역은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			닭고기_안심_생것	10	0	
			미역, 말린것	0.5	0	
08[화]	점심	쇠고기파프리카죽 ⑥	멤쌀_백미_생것	15	0	① 불린 쌀은 물기를 빼고 믹서에 담아 반쯤 으개지도록 간다. ② 쇠고기는 핏물을 빼고 꼭 삶아 사방 0.3cm크기로 잘게 다진다. ③ 파프리카는 사방 0.3cm 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ②를 넣고 볶다가 반 정도 익으면 ①, ③과 적당량의 물을 넣고 센 불에서 끓이다가 끓어오르면 약한 불로 줄인 뒤, 쌀이 완전히 퍼질 때까지 끓인다.
			소고기, 한우, 살코기, 생것	10	0	
			파프리카, 노란색, 생것	10	0	
09[수]	점심	달걀노른자브로콜리죽 ①	멤쌀_백미_생것	14	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 브로콜리는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			달걀, 난황, 생것	10	0	
			브로콜리_생것	10	0	
10[목]	점심	동태살감자죽	멤쌀_발아현미_현미_생것	14	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 동태살은 손질해 찜통에 찐 후 잘게 부수고, 감자는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			감자, 대지, 생것	10	0	
			명태, 통태, 냉동	10	0	
11[금]	점심	순두부무죽 ⑤	멤쌀_발아현미_현미_생것	14	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 무는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②와 순두부를 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			두부, 순두부	10	0	
			무, 조선무, 생것	10	0	
12[토]	점심	닭가슴살단호박죽 ⑥	멤쌀_백미_생것	14	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 닭가슴살은 삶아 가늘게 찢어 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 단호박은 속과 씨를 긁어내고 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			닭고기_가슴(껍질 제거)_생것	10	0	
			호박, 단호박, 생것	10	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
14[월]	점심	쇠고기배추죽 ⑯	멥쌀_백미_생것	14	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 쇠고기는 삶아 익히고 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 배추는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			배추_생것	10	0	
			소고기_한우(1등급)_안심(안심살)_생것	10	0	
15[화]	점심	두부양파죽 ⑤	멥쌀_백미_생것	14	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 두부는 으개고 양파는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			두부	10	0	
			양파_생것	10	0	
16[수]	점심	닭안심애호박죽 ⑮	멥쌀, 백미, 생것	14	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 닭안심은 삶아 가늘게 찢어 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 애호박은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			닭고기_안심_생것	10	0	
			호박, 애호박, 생것	10	0	
17[목]	점심	쇠고기오이죽 ⑯	멥쌀_백미_생것	14	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 쇠고기는 삶아 익히고 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 오이는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			소고기_한우(1등급)_안심(안심살)_생것	10	0	
			오이, 다다기, 생것	10	0	
18[금]	점심	두부브로콜리죽 ⑤	멥쌀_백미_생것	14	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 두부는 으개고 브로콜리는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			두부	10	0	
			브로콜리_생것	10	0	
19[토]	점심	달걀노른자양배추죽 ①	멥쌀_백미_생것	14	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 양배추는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			달걀, 난황, 생것	10	0	
			양배추_생것	10	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
21[월]	점심	두부미역죽 ⑤	멜쌀_백미_생것	14	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 두부는 으개고 미역은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			두부	10	0	
			미역, 양식, 생것	0.5	0	
22[화]	점심	닭가슴살당근죽 ⑥	멜쌀_백미_생것	14	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 닭가슴살은 삶아 가능케 찢어 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 당근은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			닭고기_가슴(껍질 제거)_생것	10	0	
			당근_뿌리_생것	10	0	
23[수]	점심	쇠고기감자죽 ⑥	멜쌀_백미_생것	14	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 쇠고기는 삶아 익히고 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 감자는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			감자, 대지, 생것	10	0	
			소고기_한우(1등급)_안심(안심살)_생것	10	0	
28[월]	점심	닭안심단호박죽 ⑥	멜쌀, 백미, 생것	14	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 닭안심은 삶아 가능케 찢어 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 단호박은 속과 씨를 긁어내고 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			닭고기_안심_생것	10	0	
			호박, 단호박, 생것	10	0	
29[화]	점심	가자미살당근죽	멜쌀, 백미, 생것	14	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 가자미는 손질해 찜통에 찐 후 살만 발라 잘게 부순다. ③ 당근은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②,③을 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			가자미, 생것	10	0	
			당근, 뿌리, 생것	10	0	
30[수]	점심	달걀노른자양파죽 ①	멜쌀_백미_생것	14	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 양파는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			달걀, 난황, 생것	10	0	
			양파_생것	10	0	