[2026년11월 이유식]

11월 조리법

0세 이유식 후기 식단

수성구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

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)	조리방법
02[월]	점심	닭가슴살파프리카무른밥 ⑮	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 파프리카는 껍질을 벗겨 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.
			닭고기_가슴(껍질 제거)_생것	15	0	
			파프리카, 주황색, 생것	15	0	
03[화]	점심	쇠고기고구마무른밥 ⑯	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 점도가 될 때까지 끓인다.
			고구마_분질(밤) 고구마_생것	15	0	
			소고기_한우(1등급)_안심(안심살)_생것	15	0	
04[수]	점심	두부애호박무른밥 ⑤	멥쌀_백미_생것	21	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다. ② 두부는 으깨고 애호박은 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	
			호박_애호박_생것	15	0	
05[목]	점심	달걀노른자무무른밥 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 점도가 될 때까지 끓인다.
			달걀, 난황, 생것	15	0	
			무, 조선무, 생것	15	0	
06[금]	점심	닭안심양파무른밥 ⑮	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 점도가 될 때까지 끓인다.
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	15	0	
			양파_생것	15	0	
07[토]	점심	달걀노른자시금치무른밥 ①	멥쌀_백미_생것	21	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 시금치는 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	
			시금치_생것	15	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
09[월]	점심	쇠고기오이무른밥 ⑯	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 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.
			소고기_한우(1등급)_안심(안심살)_생것	15	0	
			오이, 다다기, 생것	15	0	
10[화]	점심	달걀노른자당근무른밥 ①	멥쌀_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 점도가 될 때까지 끓인다.
			달걀, 난황, 생것	15	0	
			당근_뿌리_생것	15	0	
11[수]	점심	쇠고기감자무른밥 ⑯	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 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 점도가 될 때까지 끓인다.
			감자, 대지, 생것	15	0	
			소고기_한우(1등급)_안심(안심살)_생것	15	0	
12[목]	점심	순두부청경채무른밥 ⑤	멥쌀_백미_생것	21	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다. ② 청경채는 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②, 순두부를 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으깰 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			두부, 순두부	15	0	
			청경채_생것	15	0	
13[금]	점심	달걀노른자배추무른밥 ①	멥쌀_백미_생것	21	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 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 점도가 될 때까지 끓인다.
			달걀, 난황, 생것	15	0	
			배추_생것	15	0	
14[토]	점심	닭가슴살버섯무른밥 ⑮	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 점도가 될 때까지 끓인다.
			느타리버섯_생것	15	0	
			닭고기_가슴(껍질 제거)_생것	15	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
16[월]	점심	가자미살파프리카무른밥	멥쌀_백미_생것	21	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다. ② 가자미살은 손질해 찜통에 찐 후 살만 발라 잘게 부수고, 파프리카는 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.
			가자미, 생것	15	0	
			파프리카, 노란색, 생것	15	0	
17[화]	점심	쇠고기미역무른밥 ⑯	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 물에 불려 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.
			소고기_한우(1등급)_안심(안심살)_생것	15	0	
			건미역	1	0	
18[수]	점심	닭안심오이무른밥 ⑮	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 오이는 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.
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	15	0	
			오이_개량종_생것	15	0	
19[목]	점심	달걀노른자단호박무른밥 ①	멥쌀_발아현미_현미_생것	21	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 단호박은 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	
			호박, 단호박, 생것	15	0	
20[금]	점심	두부무무른밥 ⑤	멥쌀_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	
21[토]	점심	달걀노른자감자무른밥 ①	멥쌀_백미_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 으깰 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			감자, 대지, 생것	15	0	
			달걀, 난황, 생것	15	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
23[월]	점심	쇠고기애호박무른밥 ⑯	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 애호박은 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.
			소고기_한우(1등급)_안심(안심살)_생것	15	0	
			호박_애호박_생것	15	0	
24[화]	점심	동태살시금치무른밥	멥쌀_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 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 점도가 될 때까지 끓인다.
			명태, 동태, 냉동	15	0	
			시금치_생것	15	0	
25[수]	점심	달걀노른자배추무른밥 ①	멥쌀_백미_생것	21	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 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 점도가 될 때까지 끓인다.
			배추_생것	15	0	
			달걀, 난황, 생것	15	0	
26[목]	점심	두부고구마무른밥 ⑤	멥쌀_백미_생것	21	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다. ② 두부는 으깨고 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 점도가 될 때까지 끓인다.
			두부	15	0	
			고구마_분질(밤) 고구마_생것	15	0	
27[금]	점심	쇠고기청경채무른밥 ⑯	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 청경채는 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.
			소고기_한우(1등급)_안심(안심살)_생것	15	0	
			청경채_생것	15	0	
28[토]	점심	닭안심브로콜리무른밥 ⑮	멥쌀, 백미, 생것	21	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다. ② 닭안심살은 삶아 가늘게 찢어 0.5cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 브로콜리는 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	
			브로콜리, 생것	15	0	
30[월]	점심	달걀노른자미역무른밥 ①	멥쌀_백미_생것	21	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 건미역은 물에 불려 0.3cm 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	
			미역, 말린것	1	0	