

2026년 3월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[화]	초기	현미미음	멥쌀, 백미, 생것	6	① 쌀, 현미는 불린 후 블렌더에 넣어 곱게 간다. ② 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 센 불에서 주걱으로 저어가며 끓인다. ③ 한소끔 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 계속 저어가며 쌀이 퍼질 때까지 끓여낸다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			찹쌀, 현미, 생것	1	
	중기	닭안심감자죽	멥쌀, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 닭안심은 삶아 가늘게 찢어 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 손가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			감자, 대지, 생것	10	
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	10	
	후기	닭안심감자무른밥	멥쌀, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 닭안심은 삶아 가늘게 찢어 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 손가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			감자, 대지, 생것	15	
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	15	
	후기간식	한라봉퓨레	귤, 한라봉, 생것	20	① 한라봉은 잘라 데쳐준다. ② 익힌 한라봉은 믹서기에 간 후 고운체에 내린다.

2026년 3월 이유식형 표준레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
04[수]	초기	현미미음	멥쌀, 백미, 생것	6	① 쌀, 현미는 불린 후 블렌더에 넣어 곱게 간다. ② 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 센 불에서 주걱으로 저어가며 끓인다. ③ 한소끔 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 계속 저어가며 쌀이 퍼질 때까지 끓여낸다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			참쌀, 현미, 생것	1	
	중기	달걀노른자느타리버섯죽	멥쌀, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 느타리버섯은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			느타리버섯, 생것	10	
			달걀, 난황, 생것	10	
	후기	달걀노른자느타리버섯무른밥	멥쌀, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 느타리버섯은 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.
			느타리버섯, 생것	15	
			달걀, 난황, 생것	15	
	후기[간식]	으깬감자	감자, 대지, 생것	60	① 감자는 깨끗이 씻어 껍질을 제거한 후 소금물에 삶아준다. ② 삶은 감자를 먹기 좋게 으개준다.
		보리차	보리차	1	

2026년 3월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
05[목]	초기	무미음	멸살, 백미, 생것	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 무는 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.
			무, 조선했, 생것	5	
	중기	두부숙주죽	멸살, 백미, 생것	15	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 두부는 으개고 숙주는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			두부	10	
			숙주나물, 생것	5	
	후기	두부숙주무른밥	멸살, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 두부는 으개고 숙주는 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	
			숙주나물, 생것	10	
	후기[간식]	딸기퓨레	딸기	100	① 딸기는 잘게 찢어 끓는 물에 2분 정도 삶는다. ② 삶은 딸기는 뜨거운 물에 내리거나 숟가락으로 으낸다.

2026년 3월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
06[금]	초기	무미음	멸살, 백미, 생것	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 무는 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.
			무, 조선했, 생것	5	
	중기	대구살봄동죽	멸살, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 대구는 손질해 찜통에 쪄 후 살만 발라 잘게 부수고, 열갈이는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			대구, 생것	10	
	후기	대구살봄동무른밥	멸살, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 대구는 손질해 찜통에 쪄 후 살만 발라 잘게 부수고, 봄동은 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.
			대구, 생것	15	
			배추, 봄동, 생것	15	
	후기[간식]	잘게자른구운식빵	빵, 식빵	15	① 식빵을 구운 후 잘게 잘라 배식한다.
		보리차	보리차	1	

2026년 3월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
07[토]	초기	무미음	멤쌀, 백미, 생것	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 무는 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.
			무, 조선했, 생것	5	
	중기	소고기배추죽	멤쌀, 백미, 생것	15	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 소고기는 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 손가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			배추, 생것	10	
			소고기, 안심, 생것	10	
	후기	소고기배추무른밥	멤쌀, 백미, 생것	20	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 소고기는 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 손가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			배추, 생것	15	
			소고기, 안심, 생것	15	
	후기[간식]	같은배	배	20	① 배는 껍질을 제거하고 블렌더에 담아 곱게 간다.

2026년 3월 이유식형 표준레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
09[월]	초기	콩나물미음	멸살, 백미, 생것	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 콩나물은 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			콩나물, 생것	5	
	중기	닭가슴살미역죽	멸살, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 닭가슴살은 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 손가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	10	
			미역, 양식, 생것	10	
	후기	닭가슴살미역무른밥	멸살, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 닭가슴살은 삶아 가늘게 찢어 0.5cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 미역은 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 밥알이 보이면서 손가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			닭고기, 숨(껍질 제거), 생것	15	
			미역, 양식, 생것	15	
	후기[간식]	으깬고구마	고구마, 생것	50	① 냄비에 물을 끓이고 고구마는 껍질을 제거한다. ② 끓는 물에 고구마를 넣어 익힌 후 으개서 제공한다.
		보리차	보리차	1	

2026년 3월 이유식형 표준레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
10[화]	초기	콩나물미음	멸활, 백미, 생것	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 콩나물은 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			콩나물, 생것	5	
	중기	가자미살브로콜리죽	멸활, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 가자미는 손질해 점통에 찢은 후 살만 발라 잘게 부수고, 브로콜리는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			가자미, 생것	10	
			브로콜리, 생것	10	
	후기	가자미살브로콜리무른밥	멸활, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 가자미는 손질해 점통에 찢은 후 살만 발라 잘게 부수고, 브로콜리는 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	
			브로콜리, 생것	15	
	후기[간식]	바나나슬라이스	바나나, 생것	50	① 바나나 껍질을 벗기고 먹기 좋은 크기로 잘라 배식한다.
		보리차	보리차	1	

2026년 3월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
11[수]	초기	콩나물미음	멸살, 백미, 생것	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 콩나물은 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			콩나물, 생것	5	
	중기	달걀노른자무들깨죽	멸살, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 들깨는 블렌더에 넣어 곱게 갈고, 무는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 숟가락을 기울여 툇툇 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			달걀, 난황, 생것	10	
			무, 조선했, 생것	10	
			들깨, 말린것	0.5	
	후기	달걀노른자무들깨무른밥	멸살, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 들깨는 블렌더에 넣어 곱게 갈고, 무는 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	
			무, 조선했, 생것	15	
			들깨, 말린것	1	
	후기간식	찐단호박	호박, 단호박, 생것	40	① 껍질없는 단호박을 4등분 한다. ② 찜통에 단호박을 담아 찐다.
		보리차	보리차	1	

2026년 3월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
12[목]	초기	두부미음	멤쌀, 백미, 생것	7	① 불린 쌀은 물기를 빼고 분말기에 담아 곱게 간다. ② 두부는 물기를 제거하고 으갠다 ③ 냄비에 ①과 으갠두부, 물을 넣고 센 불로 끓인다. ④ 미음이 끓어오르면 약한 불로 줄이고 저어가며 5분정도 더 끓인다.
			두부	5	
	중기	닭살양배추죽	멤쌀, 백미, 생것	15	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 닭고기와 양배추는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 숟가락을 기울여 툇툇 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			양배추, 생것	15	
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	10	
	후기	닭살양배추무른밥	멤쌀, 백미, 생것	20	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 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 으갠 수 있는 정도가 될 때까지 끓인다.
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	15	
			양배추, 생것	15	
	후기[간식]	사과퓨레	사과, 부사(후지), 생것	80	① 사과의 껍질을 벗겨 적당한 크기로 썰어주세요. ② ①을 끓는 물에 넣고 2분 정도 삶아주세요. ③ ②를 건져 체에 내려 으개주세요.

2026년 3월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
13[금]	초기	두부미음	멸살, 백미, 생것	7	① 불린 쌀은 물기를 빼고 분말기에 담아 곱게 간다. ② 두부는 물기를 제거하고 으갠다 ③ 냄비에 ①과 으갠두부, 물을 넣고 센 불로 끓인다. ④ 미음이 끓어오르면 약한 불로 줄이고 저어가며 5분정도 더 끓인다.
			두부	5	
	중기	소고기채소죽	멸살, 백미, 생것	15	
			소고기, 안심, 생것	10	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 소고기는 삶아 익히고 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 양파와 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.
			당근, 뿌리, 생것	5	
			양파, 생것	5	
	소고기채소무른밥		멸살, 백미, 생것	20	① 쌀은 씻어서 불려놓고 소고기는 핏물 제거후 곱게 다지고 당근, 양파, 애호박은 잘게 쉰다. ② 냄비에 참기름을 두르고 쌀이 투명해질 때까지 볶는다. ③ 쌀알이 투명해지면 다진 고기를 넣고 볶다가 준비한 야채와 물을 넣어 끓인다. ④ 죽이 바닥에 붙지 않도록 저어 주면서 쌀알이 충분히 퍼질때까지 끓인다.
			소고기, 안심, 생것	15	
			당근, 뿌리, 생것	7.6	
			양파, 생것	7.6	
			호박, 애호박, 생것	7.6	
			참기름	0.5	
	후기간식	아기플레인요구르트	요구르트, 액상	50	

2026년 3월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
14[토]	초기	두부미음	멤쌀, 백미, 생것	7	① 불린 쌀은 물기를 빼고 분말기에 담아 곱게 간다. ② 두부는 물기를 제거하고 으갠다. ③ 냄비에 ①과 으갠두부, 물을 넣고 센 불로 끓인다. ④ 미음이 끓어오르면 약한 불로 줄이고 저어가며 5분정도 더 끓인다.
			두부	5	
	중기	달걀노른자팽이버섯죽	멤쌀, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 팽이버섯은 0.3cm 크기로 잘게 찢는다. 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	
			팽이버섯, 생것	10	
	후기	달걀노른자팽이버섯무른밥	멤쌀, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 팽이버섯은 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 정도가 될 때까지 끓인다.
			달걀, 난황, 생것	15	
			팽이버섯, 생것	15	
	후기[간식]	골드키위	키위, 골드, 생것	50	

2026년 3월 이유식형 표준레시피

대구광역시 서구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
16[월]	초기	오이미음	멤쌀, 백미, 생것	7	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	
	중기	검은콩시금치죽	멤쌀, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 서리태는 삶아서 갈고, 시금치는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			시금치, 생것	10	
			서리태, 말린것	10	
	후기	검은콩시금치무른밥	멤쌀, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 서리태는 삶아서 거칠게 으깨고, 시금치는 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.
			시금치, 생것	15	
			서리태, 말린것	15	
	후기[간식]	감자불	감자, 대지, 생것	40	① 감자는 깨끗하게 씻어 찜통에 넣고 찌준다. ② 익은 감자는 껍질을 벗겨 으개준다. ③ 으갠 감자를 동그랗게 작게 빚어 완성한다.
		보리차	보리차	1	

2026년 3월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
17[화]	초기	오이미음	멤쌀, 백미, 생것	7	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	
	중기	닭안심배추죽	멤쌀, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 닭안심은 삶아 가늘게 찢어 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 손가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	10	
			배추, 생것	10	
	후기	닭안심배추무른밥	멤쌀, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 닭안심은 삶아 가늘게 찢어 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 손가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	15	
			배추, 생것	15	
	후기[간식]	잘게썬씨없는포도	포도, 생것	100	
		보리차	보리차	1	

2026년 3월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
18[수]	초기	오이미음	멤쌀, 백미, 생것	7	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	
	중기	소고기당근죽	멤쌀, 백미, 생것	15	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 소고기는 삶아 익히고 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 손가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			당근, 부리, 생것	10	
			소고기, 안심, 생것	10	
	후기	소고기당근무른밥	멤쌀, 백미, 생것	20	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 소고기는 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 손가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			당근, 부리, 생것	15	
			소고기, 안심, 생것	15	
	후기[간식]	아기쌀과자	멤쌀 과자	10	
		보리차	보리차	1	

2026년 3월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
19[목]	초기	차조미음	멥쌀, 백미, 생것	6	① 쌀, 차조는 불린 후 블렌더에 넣어 곱게 간다. ② 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 센 불에서 주걱으로 저어가며 끓인다. ③ 한소끔 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 계속 저어가며 쌀이 퍼질 때까지 끓여낸다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			조, 차조, 도정, 생것	1	
	중기	두부무죽	멥쌀_백미_생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 두부는 으개고 무는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			두부	10	
			무, 조선무, 생것	10	
	후기	두부무무른밥	멥쌀_백미_생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 두부는 으개고 무는 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	
			무, 조선무, 생것	15	
	후기[간식]	바나나푸레	바나나, 생것	50	① 바나나는 껍질을 벗긴 후 얇게 썰어 삶는다. ② 익은 바나나와 삶은 물을 함께 믹서에 넣고 간다.

2026년 3월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
20[금]	초기	차조미음	멥쌀, 백미, 생것	6	① 쌀, 차조는 불린 후 블렌더에 넣어 곱게 간다. ② 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 센 불에서 주걱으로 저어가며 끓인다. ③ 한소끔 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 계속 저어가며 쌀이 퍼질 때까지 끓여낸다. ④ 주걱로 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			조, 차조, 도정, 생것	1	
	중기	달걀노른자콩나물죽	멥쌀, 현미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 콩나물은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 밥알이 보이면서 손가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			달걀, 난황, 생것	10	
			콩나물, 생것	10	
	후기	달걀노른자콩나물무른밥	멥쌀, 현미, 생것	20	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 콩나물은 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 밥알이 보이면서 손가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			달걀, 난황, 생것	15	
			콩나물, 생것	15	
	후기간식	아기국수	달걀, 생것	20	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 소면은 삶아 건져 찬물로 씻은 후 물기를 뺀다. ③ 달걀을 지단으로 준비한다. ④ 그릇에 ②를 담고 ①의 육수를 부은 후 지단을 올려서 마무리한다.
			국수, 말린것	15	
			파, 생것	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			새우 볶음, 말린것, 볶은것	1.5	
			다시마, 염장	1	

2026년 3월 이유식형 표준레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
			김, 참김, 말린것	0.5	

2026년 3월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
21[토]	초기	차조미음	멥쌀, 백미, 생것	6	① 쌀, 차조는 불린 후 블렌더에 넣어 곱게 간다. ② 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 센 불에서 주걱으로 저어가며 끓인다. ③ 한소끔 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 계속 저어가며 쌀이 퍼질 때까지 끓여낸다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			조, 차조, 도정, 생것	1	
	중기	새우살연근죽	멥쌀, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 새우는 깨끗이 손질하여 다지고, 연근은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어오르면 ②를 넣고 손가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			새우, 중하, 생것	10	
			연근, 생것	10	
	후기	새우살연근무른밥	멥쌀, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 새우는 깨끗이 손질하여 다지고, 연근은 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어오르면 ②를 넣고 밥알이 보이면서 손가락과 잇몸으로 으깰 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			새우, 중하, 생것	15	
			연근, 생것	15	
	후기간식	같은사과	사과, 부사(후지), 생것	20	① 사과는 껍질을 제거하고 블렌더에 담아 곱게 간다.

2026년 3월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
23[월]	초기	미역미음	멸살, 백미, 생것	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 미역은 깨끗하게 씻어 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.
			미역, 양식, 생것	0.2	
	중기	달걀노른자애호박죽	멸살, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 애호박은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			달걀, 난황, 생것	10	
			호박, 애호박, 생것	10	
	후기	달걀노른자애호박무른밥	멸살, 백미, 생것	21	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	
			호박, 애호박, 생것	15	
	후기[간식]	고구마불핑거푸드	고구마, 생것	40	① 고구마는 삶은 후 껍질을 벗겨 으깨어준다. ② ①에 분유를 섞어 한입 크기로 동그랗게 만들어 배식한다.
			분유, 3단계	10	
		보리차	보리차	1	

2026년 3월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
24[화]	초기	미역미음	멸살, 백미, 생것	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 미역은 깨끗하게 씻어 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.
			미역, 양식, 생것	0.2	
	중기	두부들깨죽	멸살, 백미, 생것	14	① 쌀은 불리고, 두부는 으깨준다. ② 냄비에 들기름을 두르고, 불린 쌀을 넣고 볶아준다. ③ ②에 물을 붓고 끓이다가 두부, 들깨가루를 넣어주고, 소금으로 간을 한다.
			두부	5	
			들기름	1	
			들깨, 말린것	1	
			소금	0.3	
	후기	두부들깨무른밥	멸살, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다. ② 두부는 으깬다. ③ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②와 들깨를 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			두부	15	
			들깨, 말린것	7	
	후기간식	키위요거트	요구르트, 호상, 플레인	42.5	①자른 키위를 요거트에 올려 낸다.
			키위, 생것	16.25	

2026년 3월 이유식형 표준레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
25[수]	초기	미역미음	멸활, 백미, 생것	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 미역은 깨끗하게 씻어 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.
			미역, 양식, 생것	0.2	
	중기	닭살단호박죽	멸활, 백미, 생것	15	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 닭가슴살은 삶아 가늘게 찢어 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 단호박은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 손가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			닭고기, 가슴, 생것	10	
			호박, 단호박, 생것	10	
	후기	닭살단호박무른밥	멸활, 백미, 생것	20	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 닭가슴살을 삶아 가늘게 찢어 0.5cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 단호박은 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 밥알이 보이면서 손가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	15	
			호박, 단호박, 생것	15	
	후기[간식]	모닝빵	빵, 모닝빵	20	
		보리차	보리차	1	

2026년 3월 이유식형 표준레시피

대구광역시 서구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
26[목]	초기	감자미음	멥쌀, 백미, 생것	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 감자는 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.
			감자, 대지, 생것	5	
	중기	소고기숙주죽	멥쌀, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 소고기는 삶아 익히고 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 숙주나물은 잘 씻어 0.3cm 크기로 썰어둔다. ④ 냄비에 참기름을 두르고 ②와 ③을 넣어 숙주나물이 숨이 죽을 때까지 볶는다. ⑤ ①과 물 140g을 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			소고기, 등심, 생것	10	
			숙주나물, 생것	10	
			참기름	3	
	후기	소고기숙주무른밥	멥쌀, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 소고기는 삶아 익히고 0.5cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 숙주나물은 씻은 후 0.5cm 크기로 썰어둔다. ④ 냄비에 참기름을 두르고 ②와 ③을 넣어 숙주나물이 숨이 죽을 때까지 볶다가 물 150g을 넣어 끓인다. ⑤ ④에 ②를 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			소고기, 등심, 생것	15	
			숙주나물, 생것	15	
			참기름	5	
	후기간식	배류레	배, 생것	80	① 냄비에 물을 끓인다. ② 배는 껍질과 씨를 제거한 후 썰는다. ③ ①에 ②를 넣고 6분 정도 익힌후 건진다. ④ 배를 강판에 으개듯 간다.

2026년 3월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
27[금]	초기	감자미음	멤쌀, 백미, 생것	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 감자는 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.
			감자, 대지, 생것	5	
	중기	원살생선시금치죽	멤쌀, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 생선은 손질에 점통에 썬 후 살만 발라 잘게 부수고, 시금치는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			명태, 생것	10	
			명태, 생것	10	
	후기	원살생선시금치무른밥	멤쌀, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 명태는 손질에 점통에 썬 후 살만 발라 잘게 부수고, 시금치는 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.
			명태, 생것	15	
			시금치, 생것	15	
	후기[간식]	아기치즈	치즈, 체다	20	① 먹기 좋게 잘라 배식한다.

2026년 3월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
28[토]	초기	감자미음	멜빵, 백미, 생것	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 감자는 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.
			감자, 대지, 생것	5	
	중기	새우살채소죽	삼치, 생것	10	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 새우는 손질해 껍통에 찢은 후 껍질을 깎아 살을 잘게 부수고, 양파와 당근은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 숟가락을 기울여 툇툇 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			새우 부산물, 껍질, 생것	10	
			당근, 부리, 생것	5	
			양파, 생것	5	
	후기	새우살채소무른밥	멜빵, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 새우는 손질해 껍통에 찢은 후 살만 발라 잘게 부수고, 양파와 당근은 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.
			새우 부산물, 껍질, 생것	15	
			당근, 부리, 생것	7.5	
			양파, 생것	7.5	
	후기간식	아기두유	두유, 대두	70	① 1회 분량을 따뜻하게 데워 제공한다.

2026년 3월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
30[월]	초기	팽이버섯미음	멤쌀, 백미, 생것	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 버섯은 블렌더에 넣어 곱게 간다. ③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 주걱으로 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			팽이버섯, 생것	5	
	중기	소고기새송이버섯죽	멤쌀, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 소고기는 삶아 익히고 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 버섯은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 손가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			소고기, 안심, 생것	10	
			새송이버섯, 생것	10	
	후기	소고기새송이버섯무른밥	멤쌀, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 소고기는 삶아 익히고 0.5cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 버섯은 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 밥알이 보이면서 손가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			소고기, 안심, 생것	15	
			새송이버섯, 생것	15	
	후기간식	단호박전핑거푸드	호박, 단호박, 생것	40	① 불린 쌀에 물을 부어 밥을 짓는다. ② 진밥을 으갠다. ③ 단호박, 감자는 껍질을 벗겨 끓는 물에 삶은 후 으갠다. ④ ②와 ③을 섞어 빻어준다. ⑤ 달걀흰 팬에 ④를 부친다.
			멤쌀, 백미, 생것	25	
			감자, 대지, 생것	10	
		보리차	보리차	1	

2026년 3월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
31[화]	초기	팽이버섯미음	멤쌀, 백미, 생것	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 버섯은 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.
			팽이버섯, 생것	5	
	중기	두부파프리카죽	멤쌀, 백미, 생것	15	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 두부는 으개고 파프리카는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			두부	8	
			파프리카, 빨간색, 생것	8	
	후기	두부파프리카무른밥	멤쌀, 백미, 생것	25	① 쌀은 불린다. ② 두부는 으개고 파프리카는 0.7cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 80g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 약불로 줄이고 ②를 넣어 눌러붙지 않게 잘 저어가며 끓인다.
			두부	15	
			파프리카, 빨간색, 생것	15	
	후기간식	같은사과	사과, 부사(후지), 생것	20	① 사과는 껍질을 제거하고 블렌더에 담아 곱게 간다.