

# 2026년 4월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
01[수]	초기	팽이버섯미음	멸활, 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	새우배추죽	멸활, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 새우, 배추는 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.
			배추, 생것	10	
			새우, 시바새우, 생것	10	
	후기	새우배추무른밥	멸활, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 새우, 배추는 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.
			배추, 생것	15	
			새우, 시바새우, 생것	15	
	후기[간식]	아기두유	두유, 대두	70	① 1회 분량을 따뜻하게 데워 제공한다.

# 2026년 4월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
02[목]	초기	가지미음	멤쌀, 백미, 생것	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 가지는 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.
			가지, 생것	5	
	중기	달걀노른자브로콜리죽	멤쌀, 백미, 생것	14	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 점도가 될 때까지 끓인다.
			달걀, 난황, 생것	10	
			브로콜리, 생것	10	
	후기	달걀노른자브로콜리무른밥	멤쌀, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 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.
			달걀, 난황, 생것	15	
			브로콜리, 생것	15	
	후기[간식]	바나나슬라이스	바나나, 생것	50	① 바나나 껍질을 벗기고 먹기 좋은 크기로 잘라 배식한다.
		보리차	보리차, 추출	100	

# 2026년 4월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[금]	초기	가지미음	멤쌀, 백미, 생것	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 가지는 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.
			가지, 생것	5	
	중기	닭살느타리버섯죽	멤쌀, 백미, 생것	15	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다. ② 닭가슴살은 삶아 가늘게 찢어 0.5cm정도 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.
			느타리버섯, 생것	10	
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	10	
	후기	닭살느타리버섯무른밥	멤쌀, 백미, 생것	20	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 손가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			느타리버섯, 생것	15	
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	15	
	후기[간식]	감자불	감자, 대지, 생것	40	① 감자는 깨끗하게 씻어 찜통에 넣고 찌준다. ② 익은 감자는 껍질을 벗겨 으깨준다. ③ 으갠 감자를 동그랗게 작게 빚어 완성한다.
		보리차	보리차, 추출	100	

# 2026년 4월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
04[토]	초기	가지미음	멤쌀, 백미, 생것	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 가지는 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.
			가지, 생것	5	
	중기	두부녹두죽	멤쌀, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 녹두는 물에 불려 껍질을 깐 후 믹서기에 갈고, 두부는 잘게 으갠다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 숟가락을 기울여 툇툇 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			두부	10	
			녹두, 말린것	2	
	후기	두부녹두무른밥	멤쌀, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 녹두는 물에 불린 후 껍질을 벗겨 믹서기에 갈고, 두부는 잘게 으갠다. 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	
			녹두, 말린것	3	
	후기[간식]	같은배	배, 생것	20	① 배는 껍질을 제거하고 블렌더에 담아 곱게 간다.

# 2026년 4월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
06[월]	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	소고기애호박죽	멤쌀, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 소고기는 삶아 익히고 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 손가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			소고기, 안심, 생것	10	
			호박, 애호박, 생것	10	
	후기	소고기애호박숙주무른밥	멤쌀, 백미, 생것	20	① 쌀은 불린 후 밥을 짓는다. ② 소고기는 삶아 익히고 0.5cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 애호박과 숙주는 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.
			소고기, 안심, 생것	10	
			숙주나물, 생것	10	
			호박, 애호박, 생것	10	
	후기간식	보리차	보리차, 추출	100	① 고구마는 삶은 후 껍질을 벗겨 으깨어준다. ② ①에 분유를 섞어 한입 크기로 동그랗게 만들어 배식한다.
		고구마불평거푸덕	고구마, 생것	40	
			분유, 3단계	10	

# 2026년 4월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
07[화]	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 주걱으로 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			감자, 대지, 생것	5	
	중기	대구살무죽	멥쌀, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 대구는 손질에 점통에 썬 후 살만 발라 잘게 부수고, 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.
			대구, 생것	10	
			무, 조선무, 생것	10	
	후기	대구살무무른밥	멥쌀, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 대구는 손질에 점통에 썬 후 살만 발라 잘게 부수고, 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.
			대구, 생것	15	
			무, 조선무, 생것	15	
	후기[간식]	오렌지퓨레	오렌지, 생것	20	① 오렌지는 잘라 데쳐준다. ② 익힌 오렌지는 믹서기에 간 후 고운체에 내린다.

# 2026년 4월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
08[수]	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	달걀노른자시금치죽	멤쌀, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 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.
			달걀, 난황, 생것	10	
			시금치, 생것	10	
	후기	달걀노른자시금치무른밥	멤쌀, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 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	
			시금치, 생것	15	
	후기[간식]	아기두유	두유, 대두	70	① 1회 분량을 따뜻하게 데워 제공한다.

# 2026년 4월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
09[목]	초기	단호박미음	멥쌀, 백미, 생것	7	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	
	중기	닭가슴살콩나물죽	멥쌀, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 닭가슴살은 삶아 가늘게 찢어 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 콩나물은 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	
			콩나물, 생것	10	
	후기	닭가슴살콩나물무른밥	멥쌀, 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 콩나물은 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, 가슴(껍질 제거), 생것	15	
			콩나물, 생것	15	
	후기[간식]	잘게자른참외	참외, 씨 제거, 생것	45	① 참외를 깨끗이 씻어 준비한다. ② 잘게 잘라 제공한다.



# 2026년 4월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
10[금]	초기	단호박미음	멥쌀, 백미, 생것	7	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	
	중기	연두부양배추죽	멥쌀, 백미, 생것	15	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 두부는 으개고 양배추는 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.
			양배추, 생것	15	
			두부, 연두부	13	
	후기	연두부양배추무른밥	멥쌀, 백미, 생것	20	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 두부는 으개고 양배추는 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, 연두부	15	
			양배추, 생것	15	
	후기[간식]	보리차	보리차, 추출	100	
		아기쌀과자	멥쌀 과자	10	

# 2026년 4월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
11[토]	초기	단호박미음	멥쌀, 백미, 생것	7	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	
	중기	새우살채소죽	멥쌀, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 새우살과 애호박,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, 시바새우, 생것	10	
			당근, 부리, 생것	5	
			호박, 애호박, 생것	5	
	후기	새우살채소무른밥	멥쌀, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 새우는 손질해 찜통에 찐 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	포도퓨레	포도, 델라웨어, 생것	80	① 포도를 깨끗하게 씻은 후 껍질과 씨를 제거한다. ② ①을 끓는 물에 3분 정도 끓여준다. ③ 포도를 믹서기에 넣어 갈아준다. ④ 시원하게 식혀 제공한다.

# 2026년 4월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
13[월]	초기	애호박미음	멤쌀, 백미, 생것	7	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	
	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	
	후기[간식]	보리차	보리차, 추출	100	
		으깬감자	감자, 대지, 생것	60	① 감자는 깨끗이 씻어 껍질을 제거한 후 소금물에 삶아준다. ② 삶은 감자를 먹기 좋게 으개준다.

# 2026년 4월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
14[화]	초기	애플박미음	멤쌀, 백미, 생것	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 애플박은 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.
			호박, 애플박, 생것	5	
	중기	달걀노른자오이죽	멤쌀, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 오이는 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	
			오이, 다다기, 생것	10	
	후기	달걀노른자오이무른밥	멤쌀, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 오이는 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	
			오이, 다다기, 생것	15	
	후기[간식]	바나나퓨레	바나나, 생것	20	① 바나나는 잘라 데쳐준다. ② 익힌 바나나는 믹서기에 갈아준다.

# 2026년 4월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
15[수]	초기	애호박미음	멥쌀, 백미, 생것	7	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 주걱으로 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			호박, 애호박, 생것	5	
	중기	잔멸치김가루죽	멥쌀, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 잔멸치는 물에 충분히 담궈 찐기를 뺀다. ③ 기름을 두르지 않은 팬에 건조해질 때까지 볶고, 블렌더에 간다. ④ 김은 불에 살짝 구워 가위로 잘게 자른다. ⑤ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다 ⑥ ⑤가 끓어 오르면 잔멸치, 자른 김을 넣고 숟가락을 기울여 푹푹 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	5	
			김, 참김, 말린것	1	
	후기	잔멸치김가루무른밥	멥쌀, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 잔멸치는 물에 충분히 담궈 찐기를 뺀다. ③ 기름을 두르지 않은 팬에 건조해질 때까지 볶고, 잘게 다진다. ④ 김은 불에 살짝 구워 가위로 잘게 자른다. ⑤ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다. ⑥ ⑤가 끓어 오르면 잔멸치, 김가루 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	10	
			김, 참김, 말린것	1	
	후기간식	아기국수	국수, 소면, 말린것	20	① 냄비에 물을 붓고 다시마를 우려 육수를 낸다. ② 소면은 삶아 건져 찬물로 씻은 후 물기를 뺀다. ③ 당근, 애호박은 5cm 정도로 잘게 채 썬다. ④ 육수에 채썬 당근, 애호박을 삶고 건져놓는다. ⑤ 팬에 식용유를 약간 둘러 달걀노른자 지단을 만들고 잘게 썬다. ⑥ 그릇에 소면을 담고 육수를 부은 후 ④와 지단을 곁들여 올린다.
			달걀, 난황, 생것	10	
			당근, 부리, 생것	5	
			호박, 애호박, 생것	5	
			다시마, 말린것	1	
			올리브유	0.5	
		보리차	보리차, 추출	100	

# 2026년 4월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
16[목]	초기	기장미음	멥쌀, 백미, 생것	6	① 쌀, 기장은 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.
			기장, 도정, 생것	1	
	중기	소고기미역죽	멥쌀, 백미, 생것	15	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 소고기는 삶아 익히고 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 미역은 불리고 잘게 자른다. ④ 냄비에 ①과 물을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 손가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			소고기, 안심, 생것	10	
			미역, 말린것	1	
	후기	소고기미역무른밥	멥쌀, 백미, 생것	20	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 소고기는 삶아 익히고 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 미역은 불리고 잘게 자른다. ④ 냄비에 ①과 물을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 손가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			소고기, 안심, 생것	15	
			미역, 말린것	1	
	후기[간식]	자른사과	사과, 생것	35	① 사과를 영아들이 섭취하기 알맞은 크기로 작게 잘라서 제공한다.

# 2026년 4월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
17[금]	초기	기장미음	멥쌀, 백미, 생것	6	① 쌀, 기장은 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 주걱으로 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			기장, 도정, 생것	1	
	중기	가자미살버섯죽	멥쌀, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 가자미는 손질해 찜통에 찐 후 살만 발라 잘게 부수고, 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.
			가자미, 생것	10	
			느타리버섯, 생것	10	
	후기	가자미살버섯무른밥	멥쌀, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 동태는 손질해 찜통에 찐 후 살만 발라 잘게 부순다. ③ 느타리버섯은 0.5cm로 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.
			가자미, 생것	15	
			느타리버섯, 생것	15	
	후기[간식]	보리차	보리차, 추출	100	
		잘게자른구운식빵	빵, 식빵	15	① 식빵을 구운 후 잘게 잘라 배식한다.

# 2026년 4월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
18[토]	초기	기장미음	멥쌀, 백미, 생것	6	① 쌀, 기장은 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.
			기장, 도정, 생것	1	
	중기	두부들깨죽	멥쌀, 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	멥쌀, 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	오렌지퓨레	오렌지, 생것	20	① 오렌지는 잘라 데쳐준다. ② 익힌 오렌지는 믹서기에 간 후 고운체에 내린다.



# 2026년 4월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
20[월]	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	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 점도가 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 으개 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	15	
			양배추, 생것	15	
	후기간식	아기플레인요구르트	요구르트, 액상	50	① 너무 차갑지 않게 제공한다.

# 2026년 4월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
21[화]	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	동태살시금치죽	시금치, 생것	15	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 갈고 시금치와 마늘은 잘게 다진다. ② 동태는 손질해 찜통에 쪄 후 살만 발라 잘게 부순다. ④ 냄비에 참기름을 두르고 쌀을 볶다가 채소를 넣어 함께 볶은 후 물 140g을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②을 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			멸살, 백미, 생것	14	
			명태, 동태, 냉동	10	
			참기름	1.2	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.2	
	후기	동태살시금치무른밥	시금치, 생것	15	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 갈고 시금치와 마늘은 잘게 다진다. ② 동태는 손질해 찜통에 쪄 후 살만 발라 잘게 부순다. ④ 냄비에 참기름을 두르고 쌀을 볶다가 채소를 넣어 함께 볶은 후 물 140g을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②을 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으깬 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			멸살, 백미, 생것	14	
			명태, 동태, 냉동	10	
			참기름	1.2	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.2	
	후기간식	배류레	배, 생것	80	① 냄비에 물을 끓인다. ② 배는 껍질과 씨를 제거한 후 쪄다. ③ ①에 ②를 넣고 6분 정도 익힌후 건진다. ④ 배를 강판에 으개듯 간다.

# 2026년 4월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
22[수]	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	치즈단호박죽	멤쌀, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 단호박은 씨를 제거 후 껍질을 벗긴다음 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②와 치즈를 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			치즈, 체다	10	
			호박, 단호박, 생것	10	
	후기	치즈단호박무른밥	멤쌀, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 단호박은 씨를 제거 후 껍질을 벗긴다음 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②와 치즈를 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			치즈, 체다	15	
			호박, 단호박, 생것	15	
	후기[간식]	보리차	보리차, 추출	100	
		찐단호박	호박, 단호박, 생것	40	① 껍질없는 단호박을 4등분 한다. ② 찜통에 단호박을 담아 찐다.

# 2026년 4월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
23[목]	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	검은콩감자죽	멸살, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 검은콩은 물에 불려 껍질을 제거한 후 블렌더에 넣어 갈고, 감자는 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.
			감자, 대지, 생것	10	
			콩(대두), 서리태, 말린것	2	
	후기	검은콩감자무른밥	멸살, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 감자는 0.5cm정도 크기로 잘게 다진다. ③ 검은콩은 물에 불린 후 껍질을 벗겨 블렌더에 넣어 1/3정도 으개지도록 간다. ④ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			감자, 대지, 생것	15	
			콩(대두), 서리태, 말린것	3	
	후기간식	아기플레인요구르트	요구르트, 액상	50	① 너무 차갑지 않게 제공한다.

# 2026년 4월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
24[금]	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	새우배추죽	멸살, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 새우, 배추는 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.
			배추, 생것	10	
			새우, 시바새우, 생것	10	
	후기	새우배추무른밥	멸살, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 새우, 배추는 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
			배추, 생것	15	
			새우, 시바새우, 생것	15	
	후기[간식]	아기두유	두유, 대두	70	① 1회 분량을 따뜻하게 데워 제공한다.

# 2026년 4월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
25[토]	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	달걀노른자브로콜리죽	멸살, 백미, 생것	14	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 점도가 될 때까지 끓인다.
			달걀, 난황, 생것	10	
			브로콜리, 생것	10	
	후기	달걀노른자브로콜리무른밥	멸살, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 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.
			달걀, 난황, 생것	15	
			브로콜리, 생것	15	
	후기간식	잘게자른참외	참외, 씨 제거, 생것	40	① 참외를 깨끗이 씻어 준비한다. ② 잘게 잘라 제공한다.

# 2026년 4월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
27[월]	초기	버섯미음	멥쌀, 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.
			표고버섯, 참나무재배, 생것	5	
	중기	소고기무죽	멥쌀, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 소고기는 삶아 익히고 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 무는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			무, 조선했, 생것	10	
			소고기, 안심, 생것	10	
	후기	소고기무루른밥	멥쌀, 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 무는 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 점도가 될 때까지 끓인다.
			무, 조선했, 생것	15	
			소고기, 안심, 생것	15	
	후기간식	고구마우유조림	고구마, 생것	25	① 고구마를 깨끗하게 물로 씻은 뒤 먹기좋은 크기로 잘라준다. ② 팬에 고구마를 깔아주고 우유를 부어준다. ③ 버터, 설탕, 소금을 넣고 약불에 끓여준다. ④ 고구마가 익으면 접시에 담아준다.
			우유	10	
			버터	1	
			설탕, 백설탕	0.5	
			소금	0.1	

# 2026년 4월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
28[화]	초기	버섯미음	멸활, 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.
			표고버섯, 참나무재배, 생것	5	
	중기	닭가슴살콩나물죽	멸활, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 닭가슴살은 삶아 가늘게 찢어 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 콩나물은 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	
			콩나물, 생것	10	
	후기	닭가슴살콩나물무른밥	멸활, 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 콩나물은 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, 가슴(껍질 제거), 생것	15	
			콩나물, 생것	15	
	후기[간식]	사과퓨레	사과, 부사(후지), 생것	40	① 사과 껍질을 벗기고 적당한 크기로 썬다. ③ 사과를 넣고 끓인다. ④ 사과를 믹서기에 넣고 간다.



# 2026년 4월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
29[수]	초기	버섯미음	멥쌀, 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 때까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			표고버섯, 참나무재배, 생것	5	
	중기	달걀노른자새우죽	멥쌀, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 새우는 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	
			새우, 시바새우, 생것	10	
	후기	달걀노른자새우무른밥	멥쌀, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 새우는 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	
			새우, 시바새우, 생것	15	
	후기간식	보리차	보리차, 추출	100	① 양파는 0.5cm 두께로 채 썬다. ② 감자는 강판에 간다. ③ 볼에 양파, 감자, 찹쌀가루를 넣고 반죽한다. ④ 프라이팬에 식용유를 두르고 반죽을 넣어 부친다.
		아기감자전	감자, 대지, 생것	20	
			찹쌀, 가루	10	
			양파, 생것	3	
			콩기름	1	

# 2026년 4월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
30[목]	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	소고기채소죽	멥쌀, 백미, 생것	14	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 점도가 될 때까지 끓인다.
			소고기, 안심, 생것	10	
			당근, 뿌리, 생것	5	
			양파, 생것	5	
	후기	소고기채소무른밥	멥쌀, 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 양파와 당근은 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 점도가 될 때까지 끓인다.
			소고기, 안심, 생것	15	
			당근, 뿌리, 생것	7.5	
			양파, 생것	7.5	
	후기간식	오렌지	오렌지, 네블, 생것	50	