

2026년 10월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
01[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	소고기우영죽	멸살, 백미, 생것	13	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 소고기는 삶아 익히고 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 우영은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 손가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			소고기, 안심(안심살), 생것	8	
			우영, 생것	8	
	후기	소고기우영무른밥	멸살, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 소고기는 으개고 우영은 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.
			소고기, 안심(안심살), 생것	15	
			우영, 생것	10	
	후기[간식]	배퓨레	배, 생것	80	① 냄비에 물을 끓인다. ② 배는 껍질과 씨를 제거한 후 썬다. ③ ①에 ②를 넣고 6분 정도 익힌후 건진다. ④ 배를 강판에 으개듯 간다.

2026년 10월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
02[금]	초기	콩나물미음	멤쌀, 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	복어애호박죽	멤쌀, 백미, 생것	14	① 불린 쌀은 물기를 빼고 분말기에 담아 반쯤 으개지도록 간다. ② 복어를 손질후 불에불려 잘게 다진다. 애호박도 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물을 넣고 센 불에서 끓인다. ④ 끓기 시작하면 ②를 넣고 쌀알이 완전히 퍼질 때까지 끓인다.
			호박, 애호박, 생것	5	
			명태, 복어, 말린것	3	
	후기	복어애호박무른밥	멤쌀, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 복어는 물에 불려 가시를 제거한다음 잘게 다진다. 애호박도 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.
			호박, 애호박, 생것	15	
			명태, 복어, 말린것	5	
	후기[간식]	찐고구마	고구마, 생것	40	① 찜통에 고구마를 담아 찐다.
		보리차	보리차, 추출	100	

2026년 10월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
06[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, 말린것	0.2	
	중기	동태살청경채죽	멸살, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 동태는 손질에 점통에 썬 후 살만 발라 잘게 부수고, 청경채는 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, 동태, 냉동	10	
			청경채, 생것	10	
	후기	동태살청경채무른밥	멸살, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 동태는 손질에 점통에 썬 후 살만 발라 잘게 부수고, 청경채는 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, 동태, 냉동	15	
			청경채, 생것	15	
	후기[간식]	샤인머스켓슬라이스	샤인머스켓, 생것	20	① 얇게 잘라준다

2026년 10월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
07[수]	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, 말린것	0.2	
	중기	소고기콩나물죽	멸살, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 소고기는 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.
			소고기, 안심, 생것	10	
			콩나물, 생것	10	
	후기	소고기콩나물무른밥	멸살, 백미, 생것	20	① 쌀은 불린 후 밥을 짓는다. ② 소고기는 삶아 익히고 0.5cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 콩나물은 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 밥알이 보이면서 손가락과 잇몸으로 으깰 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			소고기, 안심, 생것	15	
			콩나물, 생것	15	
	후기[간식]	감자범벅	감자, 대지, 생것	40	① 감자를 찢 후 플레인 요구르트를 넣어 골고루 버무리며 으갠다.
			요구르트, 호상, 플레인	10	
		보리차	보리차, 추출	100	

2026년 10월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
08[목]	초기	버섯미음	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.
			표고버섯, 참나무재배, 생것	5	
	중기	황태무죽	멤쌀, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 황태를 손질에 잘게 부수고, 무는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물을 넣고 센불에서 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 약불로 줄인 후 ②를 넣고 한소끔 더 끓인다.
			무, 조선했, 생것	10	
			명태, 황태, 말린것	5	
	후기	황태무무른밥	멤쌀, 백미, 생것	15	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 황태를 손질에 잘게 부수고, 무는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물을 넣고 센불에서 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 약불로 줄인 후 ②를 넣고 숟가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			무, 조선했, 생것	14	
			명태, 황태, 말린것	10	
	후기간식	골드키위퓨레	키위, 생것	80	① 키위는 블렌더에 넣어 곱게 간다. ③ 주르륵 흐를 정도의 점도가 되면 그릇에 담는다.

2026년 10월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
10[토]	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	닭살브로콜리죽	멥쌀, 백미, 생것	14	① 닭살은 삶은 후 적당한 크기로 찢고 육수는 따로 담아둔다. ② 브로콜리는 적당한 크기로 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 불린 쌀을 볶다가 육수를 부어 끓인다. ④ ③에 브로콜리와 닭살을 넣어 끓이고 소금으로 간을 한다.
			닭고기, 가금(껍질 제거), 생것	10	
			브로콜리, 생것	10	
	후기	닭살브로콜리무른밥	멥쌀, 백미, 생것	21	① 닭살은 삶은 후 적당한 크기로 찢고 육수는 따로 담아둔다. ② 브로콜리는 적당한 크기로 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 불린 쌀을 볶다가 육수를 부어 끓인다. ④ ③에 브로콜리와 닭살을 넣어 끓이고 소금으로 간을 한다.
			닭고기, 가금(껍질 제거), 생것	15	
			브로콜리, 생것	15	
	후기간식	멜론슬라이스	멜론, 생것	20	① 멜론의 껍질을 벗겨 씨를 제거하고 적당한 크기로 썰어주세요.

2026년 10월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
12[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, 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 으갠 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			달걀, 난황, 생것	15	
			시금치, 생것	15	
	후기[간식]	찐고구마	고구마, 생것	40	① 찜통에 고구마를 담아 찐다.
		보리차	보리차, 추출	100	

2026년 10월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
13[화]	초기	오이미음	멸살, 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, 생것	5	
	중기	연두부들깨무죽	멸살, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 연두부는 으개고, 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.
			연두부	10	
			무, 생것	10	
			들깨, 말린것	1.5	
	후기	두부들깨무루른밥	멸살, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 연두부는 으개고, 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.
			연두부	15	
			무, 생것	15	
			들깨, 말린것	2	
	후기간식	사과퓨레	사과, 생것	40	① 사과 껍질을 벗기고 적당한 크기로 썬다. ③ 사과를 넣고 끓인다. ④ 사과를 믹서기에 넣고 간다.

2026년 10월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
14[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, 생것	5	
	중기	닭가슴살부추죽	멤쌀, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 닭가슴살은 삶아 가늘게 찢어 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 부추는 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	
			부추, 생것	10	
	후기	닭가슴살부추무른밥	멤쌀, 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 부추는 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	
			부추, 생것	15	
	후기[간식]	아기쌀과자	멤쌀 과자	10	
		보리차	보리차, 추출	100	

2026년 10월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
15[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	소고기가지죽	멥쌀, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 소고기는 삶아 익히고 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 가지는 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.
			가지, 생것	10	
			소고기, 안심(안심살), 생것	10	
	후기	소고기가지무른밥	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 가지는 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.
			가지, 생것	15	
			소고기, 안심(안심살), 생것	15	
	후기간식	잘게자른 배	배, 생것	40	① 잘게 잘라 배식한다.

2026년 10월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
16[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	새우살감자죽	멥쌀, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 새우, 감자는 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.
			감자, 대지, 생것	10	
			새우, 시바새우, 생것	10	
	후기	새우살감자무른밥	멥쌀, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 새우, 감자는 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.
			감자, 대지, 생것	15	
			새우, 시바새우, 생것	15	
	후기[간식]	아기두유	두유, 대두	70	① 1회 분량을 따뜻하게 데워 제공한다.

2026년 10월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
17[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	원살생선단배추죽	멥쌀, 백미, 생것	15	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 생선은 손질에 정통에 썬 후 살만 발라 잘게 부수고, 단배추는 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, 동태, 냉동	12	
			단배추, 생것	10	
	후기	원살생선단배추무른밥	멥쌀, 백미, 생것	20	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 생선은 손질에 정통에 썬 후 살만 발라 잘게 부수고, 단배추는 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, 동태, 냉동	18	
			단배추, 생것	15	
	후기간식	글류레	글, 생것	40	① 글 겹질 제거하여 잘게 잘라 끓는 물에 삶고 뜨거울 때 체에 내리거나 숟가락으로 으갠 후 식혀 제공한다.

2026년 10월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
19[월]	초기	양배추미음	멤쌀, 백미, 생것	7	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	
	중기	검은콩미역죽	멤쌀, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 검은콩은 삶아서 갈고, 미역은 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.
			미역, 양식, 생것	10	
			콩(대두), 서리태, 삶은것	10	
	후기	검은콩미역무른밥	멤쌀, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 검은콩은 삶아서 거칠게 으깨고, 미역은 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.
			미역, 양식, 생것	15	
			콩(대두), 서리태, 삶은것	15	
	후기[간식]	바나나슬라이스	바나나, 생것	50	① 바나나 껍질을 벗기고 먹기 좋은 크기로 잘라 배식한다.
		보리차	보리차, 추출	100	

2026년 10월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
20[화]	초기	양배추미음	멤쌀, 백미, 생것	7	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	
	중기	순두부콩나물죽	멤쌀, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 콩나물은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②와 순두부를 넣고 숟가락을 기울여 툇툇 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			두부, 순두부	10	
			콩나물, 생것	10	
	후기	순두부콩나물무른밥	멤쌀, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 콩나물은 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②와 순두부를 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			두부, 순두부	15	
			콩나물, 생것	15	
	후기[간식]	잘게자른키위	키위, 생것	32.5	

2026년 10월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
21[수]	초기	양배추미음	멤쌀, 백미, 생것	7	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	
	중기	소고기단호박죽	멤쌀, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 소고기는 삶아 익히고 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.
			소고기, 안심(안심살), 생것	10	
			호박, 단호박, 생것	10	
	후기	소고기단호박무른밥	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 단호박은 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(안심살), 생것	15	
			호박, 단호박, 생것	15	
	후기[간식]	달걀노른자스크램블	달걀, 난황, 생것	12	① 달걀 노른자를 분리한다. ② 팬에 올리브유 한 방울을 넣고 달걀 노른자를 넣고 볶는다.
			올리브유	0.1	
		보리차	보리차, 추출	100	

2026년 10월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
22[목]	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, 생것	5	
	중기	닭가슴살연근죽	멤쌀, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 닭가슴살은 삶아 가늘게 찢어 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 연근은 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	
			연근, 생것	10	
	후기	닭가슴살연근무른밥	멤쌀, 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 연근은 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	
			연근, 생것	15	
	후기간식	잘게 찢 단감	감, 단감, 생것	50	① 단감은 껍질을 제거한 후 잘게 잘라서 제공한다.

2026년 10월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
23[금]	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, 생것	5	
	중기	달걀노른자느타리버섯죽	멤쌀, 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	멤쌀, 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	
	후기간식	감자치즈볼	감자, 대지, 생것	13	① 감자를 찜기에 넣어 찐다. ② 치즈 1장을 잘게 찢어 감자와 함께 골고루 으갠다. ③ 한 입 크기로 잘 빻아 볼을 만든다. ④ 전자레인지에 1-2분 정도 익힌다.
			치즈, 체다	6.5	
		보리차	보리차, 추출	100	

2026년 10월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
24[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, 생것	5	
	중기	새우살배추죽	멤쌀, 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	새우살배추무른밥	멤쌀, 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]	샤인머스켓슬라이스	샤인머스켓, 생것	20	① 얇게 잘라준다

2026년 10월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
26[월]	초기	완두콩미음	멤쌀, 백미, 생것	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 완두콩은 불린 후 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.
			완두, 생것	5	
	중기	닭살채소죽	멤쌀, 백미, 생것	15	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 닭가슴살은 삶아 가늘게 찢어 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 당근과 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 점도가 될 때까지 끓인다.
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	10	
			당근, 생것	5	
			양파, 생것	5	
	후기	닭살채소무른밥	멤쌀, 백미, 생것	20	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 닭살은 삶아 가늘게 찢어 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.
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	15	
			당근, 생것	8	
			양파, 생것	8	
	후기간식	찐단호박	호박, 단호박, 생것	40	① 껍질없는 단호박을 4등분 한다. ② 찜통에 단호박을 담아 찐다.
		보리차	보리차, 추출	100	

2026년 10월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
27[화]	초기	완두콩미음	멤쌀, 백미, 생것	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 완두콩은 불린 후 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.
			완두, 생것	5	
	중기	소고기파프리카죽	멤쌀, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 소고기는 삶아 익히고 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 파프리카는 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(안심살), 생것	10	
			파프리카, 빨간색, 생것	10	
	후기	소고기파프리카무른밥	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 파프리카는 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(안심살), 생것	15	
			파프리카, 빨간색, 생것	15	
	후기간식	잘게자른 사과	사과, 생것	40	① 잘게 잘라 배식한다.

2026년 10월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
28[수]	초기	완두콩미음	멤쌀, 백미, 생것	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 완두콩은 불린 후 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.
			완두, 생것	5	
	중기	달걀노른자연근죽	멤쌀, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 연근은 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	
			연근, 생것	10	
	후기	달걀노른자연근무른밥	멤쌀, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 연근은 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	
			연근, 생것	15	
	후기간식	아기감자전	감자, 대지, 생것	20	① 양파는 0.5cm 두께로 채 썬다. ② 감자는 강판에 간다. ③ 불에 양파, 감자, 찹쌀가루를 넣고 반죽한다. ④ 프라이팬에 식용유를 두르고 반죽을 넣어 부친다.
			찹쌀, 가루	10	
			양파, 생것	3	
			콩기름	1	
		보리차	보리차, 추출	100	

2026년 10월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
29[목]	초기	시금치미음	멤쌀, 백미, 생것	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 시금치는 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.
			시금치, 생것	5	
	중기	새우살숙주죽	멤쌀, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 새우살과 숙주는 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	
			숙주, 생것	10	
	후기	새우살숙주무른밥	멤쌀, 백미, 생것	21	① 쌀은 불린다. ② 새우는 살이 익히고 0.7cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 숙주는 0.7cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①, ②와 물 80g을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 약불로 줄이고 ③을 넣어 눌러붙지 않게 잘 저어가며 끓인다.
			새우, 시바새우, 생것	15	
			숙주, 생것	10	
	후기간식	글쥬레	글, 조생, 생것	80	① 글은 껍질을 벗기고 잘게 잘라 끓는 물에 2분 정도 삶는다. ② 삶은 글은 뜨거운 물에 체에 내리거나 숟가락으로 으낸다. ③ 시원하게 식혀 제공한다.

2026년 10월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
30[금]	초기	시금치미음	멤쌀, 백미, 생것	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 시금치는 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.
			시금치, 생것	5	
	중기	두부김죽	멤쌀, 백미, 생것	15	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 두부는 으개고 김은 잘게 부순다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			두부, 연두부	13	
			김, 조미김, 구운것	2	
	후기	두부김무른밥	멤쌀, 백미, 생것	20	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 두부는 으개고 김은 잘게 부순다. 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	
			김, 조미김, 구운것	5	
	후기[간식]	잘게찜찜빵	빵, 찜빵, 팔	20	① 찜빵은 찌낸 후 잘게 잘라 배식한다.
		보리차	보리차, 추출	100	

2026년 10월 이유식형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
31[토]	초기	시금치미음	멤쌀, 백미, 생것	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 시금치는 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.
			시금치, 생것	5	
	중기	원살생선무죽	멤쌀, 백미, 생것	15	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 생선은 손질에 점통에 찢 후 살만 발라 잘게 부수고, 무는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			무, 조선했, 생것	15	
			명태, 동태, 냉동	12	
	후기	원살생선무무른밥	멤쌀, 백미, 생것	20	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 명태는 손질에 점통에 찢 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.
			무, 조선했, 생것	15	
			명태, 동태, 냉동	15	
	후기[간식]	같은배	배, 생것	20	① 배는 껍질을 제거하고 블렌더에 담아 곱게 간다.