2026년 11월 이유식형 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
02[월]	초기	버섯미음	멥쌀	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	5	
	중기	달걀노른자시금치죽	멥쌀	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으깨지도록 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	10	
			시금치	10	
	후기	달걀노른자시금치무른밥	멥쌀	21	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	15	
			시금치	15	
	후기간식	찐감자	감자	40	① 찜통에 감자를 담아 찐다.
		보리차	보리차	100	

2026년 11월 이유식형 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[화]	초기	버섯미음	멥쌀	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	5	
		닭살애호박죽	멥쌀	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으깨지도록 간다. ② 닭살은 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 점도가 될 때까지 끓인다.
			애호박	10	
			닭고기	10	
		닭살애호박무른밥	멥쌀	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다. ② 닭가슴살은 삶아 가늘게 찢어 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.
			애호박	15	
			닭고기	15	
	후기간식	자른포도	포도	50	① 목에 걸리지 않도록 포도를 적당한 크기로 썰어 준다

2026년 11월 이유식형 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
04[수]	초기	버섯미음	멥쌀	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	5	
	중기	검은콩브로콜리죽	멥쌀	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으깨지도록 간다. ② 검은콩은 삶아서 갈고, 브로콜리는 0.3cm정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			브로콜리	10	
			콩	10	
	후기	검은콩브로콜리무른밥	멥쌀	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다. ② 검은콩은 삶아서 거칠게 으깨고, 브로콜리는 0.5cm정도의 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 끓인 뒤 참깨를 섞고 불을 끈다.
			브로콜리	15	
			콩	15	
	후기간식	아기두유	두유	70	① 1회 분량을 따뜻하게 데워 제공한다.

2026년 11월 이유식형 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
05[목]	초기	무미음	멥쌀	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	5	
	중기	소고기오이죽	멥쌀	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으깨지도록 간다. ② 소고기는 삶아 익히고 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 오이는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 으깬 쌀과 물 140g을 넣고 끓인다. ⑤ 냄비가 끓어 오르면 다진 소고기와 오리를 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			소고기	10	
			오이	10	
	후기	소고기오이무른밥	멥쌀	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다. ② 소고기는 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	15	
			오이	15	
	후기간식	사과퓨레	사과	40	① 사과 껍질을 벗기고 적당한 크기로 썬다. ② 사과를 넣고 끓인다. ③ 사과를 믹서기에 넣고 간다.

2026년 11월 이유식형 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
06[금]	초기	무미음	멥쌀	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	5	
	중기	두부새송이버섯죽	멥쌀	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으깨지도록 간다. ② 두부는 으깨고 새송이버섯은 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	
			큰느타리버섯	10	
	후기	두부새송이버섯무른밥	멥쌀	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다. ② 두부는 으깨고 새송이버섯은 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	
			큰느타리버섯	15	
	후기간식	아기쌀과자	멥쌀 과자	10	
		보리차	보리차	100	

2026년 11월 이유식형 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
07[토]	초기	무미음	멥쌀	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	5	
	중기	흰살생선배추죽	멥쌀	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으깨지도록 간다. ② 생선은 손질해 찜통에 찐 후 살만 발라 잘게 부수고, 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.
			대구	10	
			배추	10	
		흰살생선배추무른밥	멥쌀	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다. ② 흰살생선은 손질해 찜통에 찐 후 살만 발라 잘게 부수고, 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.
			대구	15	
			배추	15	
	후기간식	잘게 썬 단감	감	50	① 단감은 껍질을 제거한 후 잘게 잘라서 제공한다.

2026년 11월 이유식형 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
09[월]	초기	감자미음	멥쌀	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	5	
	중기	소고기미역죽	멥쌀	15	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으깨지도록 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 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			소고기	10	
			미역	1	
		소고기미역무른밥	멥쌀	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다. ② 소고기는 삶아 익히고 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 숟가락과 잇몸으로 으깰 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			소고기	15	
			미역	1	
	후기간식	으깬바나나	바나나	40	① 바나나를 깨끗하게 씻어 준비한다. ② 으깨어 제공한다.
		보리차	보리차	100	

2026년 11월 이유식형 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
10[화]	초기	감자미음	멥쌀	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	5	
	중기	가자미살연근죽	멥쌀	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으깨지도록 간다. ② 가자미는 손질해 찜통에 찐 후 살만 발라 잘게 부수고, 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.
			가자미	10	
			연근	10	
	후기	가자미살연근무른밥	멥쌀	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다. ② 가자미는 손질해 찜통에 찐 후 살만 발라 잘게 부수고, 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.
			가자미	15	
			연근	15	
	후기간식	귤	귤	25	

2026년 11월 이유식형 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
11[수]	초기	감자미음	멥쌀	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	5	
		새우살채소죽	멥쌀	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으깨지도록 간다. ② 새우살은 손질해 찜통에 찐 후 껍질을 깐뒤 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 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			새우살	10	
			당근	5	
			양파	5	
	후기	새우살채소무른밥	멥쌀	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 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 으깰 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			새우살	15	
			당근	7.5	
			양파	7.5	
	후기간식	잘게자른구운식빵	빵	15	① 식빵을 구운 후 잘게 잘라 배식한다.
		보리차	보리차	100	

2026년 11월 이유식형 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
12[목]	초기	청경채미음	멥쌀	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 청경채는 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.
			청경채	5	
	중기	닭가슴살무죽	멥쌀	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으깨지도록 간다. ② 닭가슴살은 삶아 가늘게 찢어 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.
			닭고기	10	
			무	10	
	후기	닭가슴살무무른밥	멥쌀	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다. ② 닭가슴살은 삶아 가늘게 찢어 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 으깰 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			닭고기	15	
			무	15	
	후기간식	갈은배	배	20	① 배는 껍질을 제거하고 블렌더에 담아 곱게 간다.

2026년 11월 이유식형 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
13[금]	초기	청경채미음	멥쌀	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 청경채는 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.
			청경채	5	
	중기	소고기배추죽	멥쌀	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으깨지도록 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 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			배추	10	
			소고기	10	
	후기	소고기배추무른밥	멥쌀	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 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 숟가락과 잇몸으로 으깰 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			소고기	15	
			배추	10	
	후기간식	늙은호박채전	호박	40	① 늙은호박을 채 썬 후, 밀가루, 전분가루를 넣어 반죽을 만들고 소금을 넣어 간을 한다. ② 팬에 식용유를 두르고 1을 올려 앞뒤로 노릇하게 부친다.
			밀가루	5	
			콩기름	2.5	
			전분	1.25	
			소금	0.1	
		보리차	보리차	100	

2026년 11월 이유식형 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
14[토]	초기	청경채미음	멥쌀	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 청경채는 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.
			청경채	5	
	중기	연두부감자당근죽	멥쌀	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으깨지도록 간다. ② 감자, 당근은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 감자, 당근이 익으면 연두부를 넣은 후, 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			감자	10	
			당근	10	
			두부	10	
	후기	연두부감자당근무른밥	멥쌀	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다. ② 감자, 당근은 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 감자, 당근이 익으면 연두부를 넣은 후, 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으깰 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			감자	15	
			당근	15	
			두부	15	
	후기간식	자른포도	포도	50	① 목에 걸리지 않도록 포도를 적당한 크기로 썰어 준다

2026년 11월 이유식형 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
16[월]	초기	배추미음	멥쌀	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 배추는 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.
			배추	5	
	중기	달걀노른자콩나물죽	멥쌀	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으깨지도록 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 숟가락과 잇몸으로 으깰 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			달걀	10	
			콩나물	10	
	후기	달걀노른자콩나물무른밥	멥쌀	20	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 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 숟가락과 잇몸으로 으깰 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			달걀	15	
			콩나물	15	
	후기간식	찐고구마	고구마	40	① 찜통에 고구마를 담아 찐다.
		보리차	보리차	100	

2026년 11월 이유식형 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
17[화]	초기	배추미음	멥쌀	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 배추는 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.
			배추	5	
	중기	닭안심버섯죽	멥쌀	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다. ② 닭안심은 삶아 가늘게 찢어 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 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			느타리버섯	10	
			닭고기	10	
	후기	닭안심버섯무른밥	멥쌀	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다. ② 닭안심은 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	15	
			닭고기	15	
	후기간식	잘게자른사과	사과	40	① 잘게 잘라 배식한다.

2026년 11월 이유식형 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
18[수]	초기	배추미음	멥쌀	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 배추는 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.
			배추	5	
	중기	소고기감자죽	멥쌀	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으깨지도록 간다. ② 소고기는 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 점도가 될 때까지 끓인다.
			감자	10	
			소고기	10	
	후기	소고기감자무른밥	멥쌀	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다. ② 소고기는 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	15	
			소고기	15	
	후기간식	아기두유	두유	70	① 1회 분량을 따뜻하게 데워 제공한다.

2026년 11월 이유식형 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
19[목]	초기	브로콜리미음	멥쌀	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 브로콜리는 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.
			브로콜리	5	
	중기	흰살생선애호박죽	멥쌀	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으깨지도록 간다. ② 흰살생선은 손질해 찜통에 찐 후 살만 발라 잘게 부수고, 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.
			명태	10	
			호박	10	
	후기	흰살생선애호박무른밥	멥쌀	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다. ② 흰살생선은 손질해 찜통에 찐 후 살만 발라 잘게 부수고, 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.
			명태	15	
			호박	15	
	후기간식	잘게 썬 단감	감	50	① 단감은 껍질을 제거한 후 잘게 잘라서 제공한다.

2026년 11월 이유식형 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
20[금]	초기	브로콜리미음	멥쌀	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 브로콜리는 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.
			브로콜리	5	
	중기	두부잔멸치죽	멥쌀	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으깨지도록 간다. ② 잔멸치는 20~30분정도 물에 담갔다가 물기를 뺀 후 팬에 볶고 블렌더에 곱게 갈고, 두부는 으깬다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			두부	10	
			멸치	4.5	
	후기	두부잔멸치무른밥	멥쌀	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3정도 으깨지도록 간다. ② 잔멸치는 20~30분정도 물에 담갔다가 물기를 뺀 후 팬에 볶고 블렌더에 곱게 갈고, 두부는 으깬다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으깰 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			두부	15	
			멸치	7	
	후기간식	달걀노른자찜	달걀	12	① 그릇에 달걀노른자를 분리하여 체에 거른다. ② 물을 적당량 넣고 섞은 후 찜통에 넣어 찐다.
		보리차	보리차	100	

2026년 11월 이유식형 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
21[토]	초기	브로콜리미음	멥쌀	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 브로콜리는 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.
			브로콜리	5	
	중기	대구살청경채죽	멥쌀	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으깨지도록 간다. ② 대구는 손질해 찜통에 찐 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.
			대구	10	
			청경채	10	
	후기	대구살청경채무른밥	멥쌀	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다. ② 대구는 손질해 찜통에 찐 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 으깰 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			대구	15	
			청경채	15	
	후기간식	귤퓨레	귤	80	① 귤은 껍질을 벗기고 잘게 잘라 끓는 물에 2분 정도 삶는다. ② 삶은 귤은 뜨거울 때 체에 내리거나 숟가락으로 으깬다. ③ 시원하게 식혀 제공한다.

2026년 11월 이유식형 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
23[월]	초기	오이미음	멥쌀	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	5	
		소고기당근죽	멥쌀	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으깨지도록 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 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			당근	10	
			소고기	0	
		소고기당근무른밥	멥쌀	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다. ② 소고기는 삶아 익히고 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 숟가락과 잇몸으로 으깰 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			당근	15	
			소고기	15	
	후기간식	찐오이당근스틱	당근	10	① 씨를 제거한 오이와 당근 껍질은 벗겨 스틱모양으로 썬다. ② 10분 정도 물에 삶는다.
			오이	10	

2026년 11월 이유식형 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
24[화]	초기	오이미음	멥쌀	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	5	
	중기	두부숙주죽	멥쌀	15	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으깨지도록 간다. ② 두부는 으깨고 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	5	
	후기	두부숙주무른밥	멥쌀	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다. ② 두부는 으깨고 숙주는 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	
			숙주나물	10	
	후기간식	잘게자른배	배	40	① 잘게 잘라 배식한다.

2026년 11월 이유식형 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
25[수]	초기	오이미음	멥쌀	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	5	
	중기	달걀노른자배추죽	멥쌀	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으깨지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 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.
			달걀	10	
			배추	10	
	후기	달걀노른자배추무른밥	멥쌀	21	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	15	
			배추	15	
	후기간식	아기플레인요구르트	요구르트	50	① 너무 차갑지 않게 제공한다.

2026년 11월 이유식형 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
26[목]	초기	오트밀미음	우유	10	① 쌀은 불린 후 오트밀과 함께 블렌더에 넣어 반쯤 으깨지도록 간다. ② 냄비에 ①과 물을 넣고 끓인다. ③ ②이 끓어 오르면 ①와 우유를 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			멥쌀	5	
			귀리	2	
	중기	닭가슴살열무죽	멥쌀	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으깨지도록 간다. ② 닭가슴살은 삶아 가늘게 찢어 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 열무는 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	10	
			열무	10	
	후기	닭가슴살열무무른밥	멥쌀	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다. ② 닭가슴살은 삶아 가늘게 찢어 0.5cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 열무는 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	15	
			열무	15	
	후기간식	귤	귤	25	

2026년 11월 이유식형 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
27[금]	초기	오트밀미음	우유	10	① 쌀은 불린 후 오트밀과 함께 블렌더에 넣어 반쯤 으깨지도록 간다. ② 냄비에 ①과 물을 넣고 끓인다. ③ ②이 끓어 오르면 ①와 우유를 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			멥쌀	5	
			귀리	2	
	중기	흰살생선양배추죽	멥쌀	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으깨지도록 간다. ② 흰살생선은 손질해 찜통에 찐 후 살만 발라 잘게 부수고, 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.
			대구	10	
			양배추	10	
	후기	흰살생선양배추무른밥	멥쌀	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다. ② 흰살생선은 손질해 찜통에 찐 후 살만 발라 잘게 부수고, 양배추는 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.
			대구	15	
			양배추	15	
	후기간식	아기쌀과자	멥쌀 과자	10	
		보리차	보리차	100	

2026년 11월 이유식형 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
28[토]	초기	오트밀미음	우유	10	① 쌀은 불린 후 오트밀과 함께 블렌더에 넣어 반쯤 으깨지도록 간다. ② 냄비에 ①과 물을 넣고 끓인다. ③ ②이 끓어 오르면 ①와 우유를 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			멥쌀	5	
			귀리	2	
	중기	새우살배추죽	멥쌀	14	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으깨지도록 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	10	
			새우살	10	
	후기	새우살배추무른밥	멥쌀	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 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 으깰 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다
			배추	15	
			새우	15	
	후기간식	바나나슬라이스	바나나	50	① 바나나 껍질을 벗기고 먹기 좋은 크기로 잘라 배식한다.
		보리차	보리차	100	

2026년 11월 이유식형 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
30[월]	초기	우엉미음	멥쌀	7	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 연근은 블렌더에 넣어 곱게 간다. ③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			우엉	5	
		연두부얼갈이죽	멥쌀	14	① 불린 쌀은 물기를 빼고 믹서에 담아 반쯤 으깨지도록 간다. ② 연두부는 체에 내려 곱게 으깬다. ③ 얼갈이는 끓는 물에 살짝 데친 후 사방 0.3cm 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 1~3과 적당량의 물을 넣고 센 불에서 끓이다가 끓어오르면 약한 불로 줄인 뒤, 쌀이 완전히 퍼질 때까지 끓인다.
			얼갈이배추	10	
			두부	10	
		연두부얼갈이무른밥	멥쌀	21	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다. ② 얼갈이배추는 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 얼갈이가 익으면 연두부를 넣은 후, 밥알이 보이면서 숟가락과 잇몸으로 으깰 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			얼갈이배추	15	
			연두부	15	
	후기간식	보리차	보리차	100	
		찐단호박	호박	40	① 껍질없는 단호박을 4등분 한다. ② 찜통에 단호박을 담아 찐다.