

에너지 및 영양소 분석표(6월)

만 4-5개월_점심(이유식 초기)

요일 (날짜)	구분	음식명	에너지 (kcal)	단백질 (g)	비타민A (µg RAE)	비타민C (mg)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	칼슘 (mg)	철 (mg)	나트륨 (mg)
01(화)	점심	감자미음	28.8	0.5	0.0	0.5	0.0	0.0	0.9	0.1	0.6
02(수)	점심	감자미음	28.8	0.5	0.0	0.5	0.0	0.0	0.9	0.1	0.6
03(목)	점심	닭고기미음	30.8	1.6	0.5	0.0	0.0	0.0	0.7	0.1	2.8
04(금)	점심	닭고기미음	30.8	1.6	0.5	0.0	0.0	0.0	0.7	0.1	2.8
05(토)	점심	닭고기미음	30.8	1.6	0.5	0.0	0.0	0.0	0.7	0.1	2.8
주간 평균			30.0	1.2	0.3	0.2	0.0	0.0	0.8	0.1	1.9
07(월)	점심	청경채미음	25.9	0.5	0.0	0.9	0.0	0.0	4.8	0.1	1.4
08(화)	점심	청경채미음	25.9	0.5	0.0	0.9	0.0	0.0	4.8	0.1	1.4
09(수)	점심	청경채미음	25.9	0.5	0.0	0.9	0.0	0.0	4.8	0.1	1.4
10(목)	점심	기장미음	43.4	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.2	0.2	0.9
11(금)	점심	기장미음	43.4	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.2	0.2	0.9
12(토)	점심	기장미음	43.4	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.2	0.2	0.9
주간 평균			34.7	0.8	0.0	0.5	0.0	0.0	3.0	0.2	1.1
14(월)	점심	바나나당근미음	28.6	0.5	0.0	0.2	0.0	0.0	1.2	0.1	1.0
15(화)	점심	바나나당근미음	28.6	0.5	0.0	0.2	0.0	0.0	1.2	0.1	1.0
16(수)	점심	바나나당근미음	28.6	0.5	0.0	0.2	0.0	0.0	1.2	0.1	1.0
17(목)	점심	완두콩미음	31.1	0.8	0.0	0.6	0.0	0.0	2.3	0.2	0.6
18(금)	점심	완두콩미음	31.1	0.8	0.0	0.6	0.0	0.0	2.3	0.2	0.6
19(토)	점심	완두콩미음	31.1	0.8	0.0	0.6	0.0	0.0	2.3	0.2	0.6
주간 평균			29.8	0.7	0.0	0.4	0.0	0.0	1.7	0.1	0.8
21(월)	점심	쇠고기미음	40.6	1.2	1.3	0.0	0.0	0.0	1.0	0.2	3.4
22(화)	점심	쇠고기미음	40.6	1.2	1.3	0.0	0.0	0.0	1.0	0.2	3.4
23(수)	점심	쇠고기미음	40.6	1.2	1.3	0.0	0.0	0.0	1.0	0.2	3.4
24(목)	점심	고구마미음	33.1	0.5	0.0	0.3	0.0	0.0	1.2	0.1	0.9
25(금)	점심	고구마미음	33.1	0.5	0.0	0.3	0.0	0.0	1.2	0.1	0.9
26(토)	점심	고구마미음	33.1	0.5	0.0	0.3	0.0	0.0	1.2	0.1	0.9
주간 평균			36.9	0.9	0.7	0.2	0.0	0.0	1.1	0.2	2.1
28(월)	점심	배추미음	26.0	0.5	0.0	0.5	0.0	0.0	1.9	0.1	1.3
29(화)	점심	배추미음	26.0	0.5	0.0	0.5	0.0	0.0	1.9	0.1	1.3
30(수)	점심	배추미음	26.0	0.5	0.0	0.5	0.0	0.0	1.9	0.1	1.3
주간 평균			26.0	0.5	0.0	0.5	0.0	0.0	1.9	0.1	1.3

에너지 및 영양소 분석표(6월)

만 6-8개월_점심(이유식 중기)

요일 (날짜)	구분	음식명	에너지 (kcal)	단백질 (g)	비타민A (μg RAE)	비타민C (mg)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	칼슘 (mg)	철 (mg)	나트륨 (mg)
01(화)	점심	가자미(살)근대죽	65.5	3.3	0.8	0.7	0.0	0.0	9.9	0.3	41.4
02(수)	점심	쇠고기무죽	72.8	2.9	0.5	0.9	0.0	0.0	3.8	0.5	6.5
03(목)	점심	두부채소죽	63.4	1.9	0.0	0.4	0.0	0.0	9.3	0.3	2.5
04(금)	점심	닭가슴살양배추죽	64.8	3.3	1.0	1.9	0.1	0.0	5.9	0.2	6.4
05(토)	점심	흰살생선잡쌀죽	87.5	3.4	1.7	0.9	0.0	0.0	13.9	0.6	14.2
주간 평균			70.8	3.0	0.8	1.0	0.0	0.0	8.6	0.4	14.2
07(월)	점심	달걀노른자청경채죽	83.6	2.5	43.1	1.9	0.1	0.0	24.8	0.7	8.5
08(화)	점심	두부부추죽	62.7	2.0	0.0	0.5	0.0	0.0	10.2	0.7	1.5
09(수)	점심	쇠고기단호박죽	76.5	2.9	0.5	1.2	0.0	0.0	2.7	0.5	5.6
10(목)	점심	대구살가지죽	69.4	4.0	3.5	0.1	0.0	0.0	7.9	0.3	1.2
11(금)	점심	닭가슴살감자죽	68.2	3.4	1.0	1.1	0.1	0.0	2.3	0.2	5.7
12(토)	점심	달걀노른자김가루죽	77.9	2.4	34.5	0.7	0.1	0.1	17.2	0.8	5.7
주간 평균			73.1	2.9	13.8	0.9	0.0	0.0	10.8	0.5	4.7
14(월)	점심	쇠고기시금치죽	74.1	3.1	0.5	6.0	0.0	0.1	5.5	0.7	11.0
15(화)	점심	두부당근죽	63.6	1.9	0.0	0.3	0.0	0.0	9.8	0.3	3.5
16(수)	점심	닭가슴살버섯죽	63.0	3.4	1.0	0.0	0.1	0.0	1.4	0.3	5.8
17(목)	점심	달걀노른자양파죽	85.3	2.5	43.1	0.6	0.1	0.0	17.6	0.7	7.1
18(금)	점심	게살채소죽	65.5	2.0	0.0	0.4	0.0	0.0	24.7	0.3	81.6
19(토)	점심	참쌀완두콩죽	65.9	2.2	0.0	1.2	0.0	0.0	7.5	0.4	0.8
주간 평균			69.6	2.5	7.4	1.4	0.0	0.0	11.1	0.5	18.3
21(월)	점심	쇠고기브로콜리죽	74.0	3.1	0.5	2.9	0.0	0.0	5.4	0.5	5.9
22(화)	점심	닭가슴살애호박죽	63.7	3.3	1.0	0.3	0.1	0.0	2.9	0.2	5.6
23(수)	점심	명태(살)채소죽	61.8	2.7	1.7	0.4	0.0	0.0	13.8	0.3	15.6
24(목)	점심	쇠고기오이죽	72.2	2.9	0.5	1.1	0.0	0.0	3.3	0.5	5.9
25(금)	점심	새우살당근죽	63.3	3.0	0.0	0.4	0.0	0.0	11.1	0.5	30.4
26(토)	점심	두부고구마죽	75.9	1.9	0.0	0.7	0.0	0.0	8.9	0.4	1.9
주간 평균			68.5	2.8	0.6	1.0	0.0	0.0	7.6	0.4	10.9
28(월)	점심	달걀노른자채소죽	85.5	2.5	43.1	0.4	0.1	0.0	18.0	0.7	8.1
29(화)	점심	흰살생선부추죽	66.7	3.3	0.8	1.7	0.0	0.0	10.9	0.3	24.1
30(수)	점심	두부배추죽	61.7	2.0	0.0	1.0	0.1	0.0	10.3	0.4	2.7
주간 평균			71.3	2.6	14.6	1.1	0.0	0.0	13.1	0.5	11.7

에너지 및 영양소 분석표(6월)

만 9-11개월_점심(이유식 후기)

요일 (날짜)	구분	음식명	에너지 (kcal)	단백질 (g)	비타민A (µg RAE)	비타민C (mg)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	칼슘 (mg)	철 (mg)	나트륨 (mg)
01(화)	점심	가자미(살)근대무른밥	98.3	4.9	1.2	1.0	0.1	0.0	14.8	0.4	62.1
02(수)	점심	쇠고기무무른밥	109.2	4.3	0.8	1.3	0.1	0.0	5.7	0.7	9.8
03(목)	점심	두부채소무른밥	125.7	3.4	0.0	0.4	0.1	0.0	13.2	0.6	3.4
04(금)	점심	닭가슴살양배추무른밥	97.2	5.0	1.5	2.9	0.1	0.0	8.8	0.3	9.6
05(토)	점심	흰살생선참살무른밥	91.5	4.2	2.5	1.2	0.0	0.0	20.4	0.6	21.5
주간 평균			104.4	4.4	1.2	1.4	0.1	0.0	12.6	0.5	21.3
07(월)	점심	달걀노른자청경채무른밥	125.4	3.8	64.7	2.8	0.1	0.1	37.2	1.1	12.8
08(화)	점심	두부부추무른밥	94.1	3.0	0.0	0.8	0.1	0.0	15.3	1.0	2.3
09(수)	점심	쇠고기단호박무른밥	114.8	4.4	0.8	1.9	0.1	0.1	4.0	0.7	8.4
10(목)	점심	대구살가지무른밥	92.1	4.4	3.5	0.1	0.1	0.0	9.1	0.4	1.7
11(금)	점심	닭가슴살감자무른밥	102.3	5.1	1.5	1.6	0.1	0.0	3.4	0.4	8.6
12(토)	점심	달걀노른자김가루무른밥	155.1	4.3	60.3	0.7	0.1	0.1	27.4	1.3	10.4
주간 평균			114.0	4.2	21.8	1.3	0.1	0.0	16.1	0.8	7.4
14(월)	점심	쇠고기시금치무른밥	111.2	4.7	0.8	9.1	0.1	0.1	8.2	1.1	16.5
15(화)	점심	두부당근무른밥	95.4	2.9	0.0	0.5	0.0	0.0	14.7	0.5	5.3
16(수)	점심	닭가슴살버섯무른밥	94.5	5.2	1.5	0.0	0.1	0.0	2.1	0.4	8.7
17(목)	점심	달걀노른자양파무른밥	128.0	3.7	64.7	0.9	0.1	0.1	26.4	1.1	10.7
18(금)	점심	게살채소무른밥	130.6	3.6	0.0	0.6	0.1	0.0	37.5	0.5	122.5
19(토)	점심	참쌀완두콩무른밥	93.5	3.1	0.0	1.8	0.1	0.0	10.9	0.6	1.1
주간 평균			108.9	3.9	11.2	2.1	0.1	0.0	16.6	0.7	27.5
21(월)	점심	쇠고기브로콜리무른밥	111.0	4.7	0.8	4.4	0.1	0.1	8.1	0.8	8.9
22(화)	점심	닭가슴살애호박무른밥	127.2	5.5	1.5	0.3	0.1	0.0	4.2	0.5	9.2
23(수)	점심	명태(살)채소무른밥	92.7	4.1	2.5	0.7	0.0	0.0	20.7	0.5	23.4
24(목)	점심	쇠고기오이무른밥	108.3	4.4	0.8	1.7	0.1	0.0	4.9	0.7	8.9
25(금)	점심	새우살당근무른밥	93.4	4.5	0.0	0.5	0.0	0.0	15.4	0.7	44.5
26(토)	점심	두부고구마무른밥	113.9	2.9	0.0	1.1	0.1	0.0	13.3	0.6	2.9
주간 평균			107.8	4.3	0.9	1.4	0.1	0.0	11.1	0.6	16.3
28(월)	점심	달걀노른자채소무른밥	128.3	3.7	64.7	0.7	0.1	0.1	27.0	1.1	12.2
29(화)	점심	흰살생선부추무른밥	100.9	4.5	3.5	0.5	0.1	0.0	6.2	1.8	2.0
30(수)	점심	두부배추무른밥	92.6	2.9	0.0	1.5	0.1	0.0	15.4	0.6	4.1
주간 평균			107.3	3.7	22.7	0.9	0.1	0.0	16.2	1.1	6.1

[이유식 초기-만 4-5개월 점심]
6월 식단 레시피(조리지시서)

생채소 및 생과일은 생채소 소독한 후 흐르는 물에 3회 이상 헹구주세요.

날짜	끼니	음식명	식재료명	1인량(g)	조리방법
01(화)	점심	감자미음	멸살, 백미, 생것	7.0	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	5.0	
02(수)	점심	감자미음	멸살, 백미, 생것	7.0	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	5.0	
03(목)	점심	닭고기미음	멸살, 백미, 생것	7.0	① 불린 쌀은 물기를 빼고 분말기에 담아 곱게 간다. ② 닭가슴살을 꼭 삶아 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 다진 닭가슴살, 물을 넣고 센 불에서 저어가며 끓인다. ④ 한소끔 끓여오르면 불을 줄이고 쌀이 퍼질 때까지 끓인 뒤 불을 끄고 고운체에 거른다.
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	5.0	
04(금)	점심	닭고기미음	멸살, 백미, 생것	7.0	① 불린 쌀은 물기를 빼고 분말기에 담아 곱게 간다. ② 닭가슴살을 꼭 삶아 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 다진 닭가슴살, 물을 넣고 센 불에서 저어가며 끓인다. ④ 한소끔 끓여오르면 불을 줄이고 쌀이 퍼질 때까지 끓인 뒤 불을 끄고 고운체에 거른다.
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	5.0	
05(토)	점심	닭고기미음	멸살, 백미, 생것	7.0	① 불린 쌀은 물기를 빼고 분말기에 담아 곱게 간다. ② 닭가슴살을 꼭 삶아 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 다진 닭가슴살, 물을 넣고 센 불에서 저어가며 끓인다. ④ 한소끔 끓여오르면 불을 줄이고 쌀이 퍼질 때까지 끓인 뒤 불을 끄고 고운체에 거른다.
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	5.0	
07(월)	점심	청경채미음	멸살, 백미, 생것	7.0	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, 생것	5.0	
08(화)	점심	청경채미음	멸살, 백미, 생것	7.0	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, 생것	5.0	
09(수)	점심	청경채미음	멸살, 백미, 생것	7.0	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, 생것	5.0	
10(목)	점심	기장미음	멸살, 백미, 생것	7.0	① 쌀과 기장은 찬물에 불린 뒤 물기를 빼고 분말기에 담아 곱게 간다. ② 냄비에 ①과 물을 넣고 센 불에서 저어가며 끓인다. ③ 끓기 시작하면 불을 약하게 줄여 쌀과 기장이 부드럽게 퍼질 때까지 끓인 뒤 불을 끄고 고운체에 거른다.
			기장, 도정, 생것	5.0	
11(금)	점심	기장미음	멸살, 백미, 생것	7.0	① 쌀과 기장은 찬물에 불린 뒤 물기를 빼고 분말기에 담아 곱게 간다. ② 냄비에 ①과 물을 넣고 센 불에서 저어가며 끓인다. ③ 끓기 시작하면 불을 약하게 줄여 쌀과 기장이 부드럽게 퍼질 때까지 끓인 뒤 불을 끄고 고운체에 거른다.
			기장, 도정, 생것	5.0	
12(토)	점심	기장미음	멸살, 백미, 생것	7.0	① 쌀과 기장은 찬물에 불린 뒤 물기를 빼고 분말기에 담아 곱게 간다. ② 냄비에 ①과 물을 넣고 센 불에서 저어가며 끓인다. ③ 끓기 시작하면 불을 약하게 줄여 쌀과 기장이 부드럽게 퍼질 때까지 끓인 뒤 불을 끄고 고운체에 거른다.
			기장, 도정, 생것	5.0	
14(월)	점심	바나나당근미음	멸살, 백미, 생것	7.0	① 불린 쌀은 물기를 빼고 분말기에 담아 반쯤 으개지도록 간다. ② 바나나와 당근은 블렌더에 넣어 곱게 간다. ③ 냄비에 ①과 물을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			바나나, 생것	3.0	
			당근, 뿌리, 생것	2.0	
15(화)	점심	바나나당근미음	멸살, 백미, 생것	7.0	① 불린 쌀은 물기를 빼고 분말기에 담아 반쯤 으개지도록 간다. ② 바나나와 당근은 블렌더에 넣어 곱게 간다. ③ 냄비에 ①과 물을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			바나나, 생것	3.0	
			당근, 뿌리, 생것	2.0	
16(수)	점심	바나나당근미음	멸살, 백미, 생것	7.0	① 불린 쌀은 물기를 빼고 분말기에 담아 반쯤 으개지도록 간다. ② 바나나와 당근은 블렌더에 넣어 곱게 간다. ③ 냄비에 ①과 물을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			바나나, 생것	3.0	
			당근, 뿌리, 생것	2.0	
17(목)	점심	완두콩미음	멸살, 백미, 생것	7.0	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.
			완두콩, 생것	5.0	
18(금)	점심	완두콩미음	멸살, 백미, 생것	7.0	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.
			완두콩, 생것	5.0	
19(토)	점심	완두콩미음	멸살, 백미, 생것	7.0	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.
			완두콩, 생것	5.0	
21(월)	점심	쇠고기미음	멸살, 백미, 생것	7.0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 쇠고기는 핏물을 제거한 후 꼭 삶아 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 다진 쇠고기, 물을 넣고 센 불에서 저어가며 끓인다. ④ 한소끔 끓여오르면 불을 줄이고 쌀이 퍼질 때까지 끓인 뒤 불을 끄고 고운체에 거른다.
			쇠고기, 한우, 등심, 생것	5.0	

[이유식 초기-만 4-5개월 점심]
6월 식단 레시피(조리지시서)

생채소 및 생과일은 생채소 소독한 후 흐르는 물에 3회 이상 행귀주세요.

날짜	끼니	음식명	식재료명	1인량(g)	조리방법
22(화)	점심	쇠고기미음	엷살, 백미, 생것	7.0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 쇠고기는 핏물을 제거한 후 꼭 삶아 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 다진 쇠고기, 물을 넣고 센 불에서 저어가며 끓인다. ④ 한소끔 끓어오르면 불을 줄이고 쌀이 퍼질 때까지 끓인 뒤 불을 끄고 고운체에 거른다.
			쇠고기, 한우, 등심, 생것	5.0	
23(수)	점심	쇠고기미음	엷살, 백미, 생것	7.0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 쇠고기는 핏물을 제거한 후 꼭 삶아 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 다진 쇠고기, 물을 넣고 센 불에서 저어가며 끓인다. ④ 한소끔 끓어오르면 불을 줄이고 쌀이 퍼질 때까지 끓인 뒤 불을 끄고 고운체에 거른다.
			쇠고기, 한우, 등심, 생것	5.0	
24(목)	점심	고구마미음	엷살, 백미, 생것	7.0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 고구마는 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.
			고구마, 분질(밤) 고구마, 생것	5.0	
25(금)	점심	고구마미음	엷살, 백미, 생것	7.0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 고구마는 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.
			고구마, 분질(밤) 고구마, 생것	5.0	
26(토)	점심	고구마미음	엷살, 백미, 생것	7.0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 고구마는 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.
			고구마, 분질(밤) 고구마, 생것	5.0	
28(월)	점심	배추미음	엷살, 백미, 생것	7.0	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 때까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			배추, 생것	5.0	
29(화)	점심	배추미음	엷살, 백미, 생것	7.0	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 때까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			배추, 생것	5.0	
30(수)	점심	배추미음	엷살, 백미, 생것	7.0	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 때까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			배추, 생것	5.0	

[이유식 중기-만 6-8개월_점심]
6월 식단 레시피(조리지시서)

생채소 및 생과일은 생채소 소독한 후 흐르는 물에 3회 이상 행귀주세요.

날짜	끼니	음식명	식재료명	1인량(g)	조리방법
01(화)	점심	가자미(살)근대죽	멸살, 백미, 생것	14.0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 가자미는 손질해 점통에 쥔 후 살만 발라 잘게 부수고, 근대는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 손가락을 기울여 툇툇 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			근대, 생것	10.0	
			가자미, 생것	10.0	
02(수)	점심	쇠고기무죽	멸살, 백미, 생것	14.0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 쇠고기는 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 손가락을 기울여 툇툇 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			무, 재래(조선무), 뿌리, 생것	10.0	
			쇠고기, 한우, 안심, 생것	10.0	
03(목)	점심	두부채소죽	멸살, 백미, 생것	14.0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 두부는 으개고 양파와 당근은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 손가락을 기울여 툇툇 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			대두 가공(두부류), 두부	10.0	
			양파, 생것	5.0	
			당근, 뿌리, 생것	5.0	
04(금)	점심	닭가슴살양배추죽	멸살, 백미, 생것	14.0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 닭가슴살은 삶아 가늘게 찢어 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 양배추는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 손가락을 기울여 툇툇 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			양배추, 생것	10.0	
			닭고기, 가슴살, 생것	10.0	
05(토)	점심	현살생선참살죽	참살, 백미, 생것	20.0	① 참살은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 현살생선은 삶아 익히고 먹기 좋은 크기로 잘게 찢는다. ③ 양파는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 손가락을 기울여 툇툇 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			양파, 생것	15.0	
			현살생선, 생것	10.0	
07(월)	점심	달걀노른자청경채죽	멸살, 백미, 생것	14.0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 청경채는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 손가락을 기울여 툇툇 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			청경채, 생것	10.0	
			달걀, 난황, 생것	10.0	
08(화)	점심	두부부추죽	멸살, 백미, 생것	14.0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 두부는 으개고 부추는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 손가락을 기울여 툇툇 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			부추, 재래종, 생것	10.0	
			대두 가공(두부류), 두부	10.0	
09(수)	점심	쇠고기단호박죽	멸살, 백미, 생것	14.0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 쇠고기는 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 툇툇 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			호박, 단호박, 생것	10.0	
			쇠고기, 한우, 안심, 생것	10.0	
10(목)	점심	대구살가지죽	멸살, 백미, 생것	15.0	① 불린 쌀은 물기를 빼고 분말기에 담아 반 줌 으개지도록 간다. ② 불린쌀을 대구살과 가지를 넣고 함께 문근하게 끓인다.
			대구, 생것	15.0	
			가지, 생것	10.0	
11(금)	점심	닭가슴살감자죽	멸살, 백미, 생것	14.0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 닭가슴살은 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 툇툇 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	10.0	
			감자, 대지, 생것	10.0	
12(토)	점심	달걀노른자김가루죽	멸살, 백미, 생것	14.0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 김 1/4장은 불에 살짝 구워 가위로 잘게 자른다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 달걀을 넣고 손가락을 기울여 툇툇 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인 후, 구운 김을 넣어 완성한다.
			달걀, 난황, 생것	8.0	
			김, 돌김, 말린것	1.0	
14(월)	점심	쇠고기시금치죽	멸살, 백미, 생것	14.0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 쇠고기는 삶아 익히고 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 시금치는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 손가락을 기울여 툇툇 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			시금치, 생것	10.0	
			쇠고기, 한우, 안심, 생것	10.0	
15(화)	점심	두부당근죽	멸살, 백미, 생것	14.0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 두부는 으개고 당근은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 손가락을 기울여 툇툇 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			대두 가공(두부류), 두부	10.0	
			당근, 뿌리, 생것	10.0	
16(수)	점심	닭가슴살버섯죽	멸살, 백미, 생것	14.0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 닭가슴살은 삶아 가늘게 찢어 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 툇툇 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			닭고기, 가슴살, 생것	10.0	
			버섯, 생것	10.0	

[이유식 중기-만 6-8개월_점심]
6월 식단 레시피(조리지시서)

생채소 및 생과일은 생채소 소독한 후 흐르는 물에 3회 이상 행귀주세요.

날짜	끼니	음식명	식재료명	1인량(g)	조리방법
17(목)	점심	달걀노른자양파죽	멸살, 백미, 생것	14.0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 양파는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 손가락을 기울여 똑똑 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			달걀, 난황, 생것	10.0	
			양파, 생것	10.0	
18(금)	점심	게살채소죽	멸살, 백미, 생것	14.0	① 불린 쌀은 물기를 빼고 분말기에 담어 반쯤 으개지도록 간다. ② 당근과 양파는 깨끗이 씻은 후 게맛살과 함께 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물을 넣고 센불에서 끓인다. ④ 끓기 시작하면 불을 약하게 줄여 ②를 넣고 한소끔 더 끓인다.
			게맛살	10.0	
			당근, 뿌리, 생것	5.0	
19(토)	점심	참쌀완두콩죽	참쌀, 생것	15.0	① 참쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 완두콩은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③가 끓어 오르면 ②를 넣고 손가락을 기울여 똑똑 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			완두, 삶은것	10.0	
21(월)	점심	쇠고기브로콜리죽	멸살, 백미, 생것	14.0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 쇠고기는 삶아 익히고 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 브로콜리는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 손가락을 기울여 똑똑 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			브로콜리, 생것	10.0	
			쇠고기, 한우, 안심, 생것	10.0	
22(화)	점심	닭가슴살애호박죽	멸살, 백미, 생것	14.0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 닭가슴살은 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 손가락을 기울여 똑똑 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			호박, 애호박, 생것	10.0	
			닭고기, 가슴살, 생것	10.0	
23(수)	점심	명태(살)채소죽	멸살, 백미, 생것	14.0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 명태는 손질해 찜통에 찐 후 살만 발라 잘게 부수고, 양파와 당근은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 손가락을 기울여 똑똑 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			명태, 생것	10.0	
			당근, 뿌리, 생것	5.0	
24(목)	점심	쇠고기오이죽	멸살, 백미, 생것	14.0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 쇠고기는 삶아 익히고 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 오이는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 손가락을 기울여 똑똑 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			오이, 개량종, 생것	10.0	
			쇠고기, 한우, 안심, 생것	10.0	
25(금)	점심	새우살당근죽	멸살, 백미, 생것	14.0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 새우살과 당근은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 손가락을 기울여 똑똑 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			당근, 뿌리, 생것	10.0	
			새우, 시바새우, 생것	10.0	
26(토)	점심	두부고구마죽	멸살, 백미, 생것	14.0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 두부는 으개고 고구마는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 손가락을 기울여 똑똑 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			두부	10.0	
			고구마, 분질(밤) 고구마, 생것	10.0	
28(월)	점심	달걀노른자채소죽	멸살, 백미, 생것	14.0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 양파와 당근은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 손가락을 기울여 똑똑 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			달걀, 난황, 생것	10.0	
			당근, 뿌리, 생것	5.0	
29(화)	점심	흰살생선부추죽	멸살, 백미, 생것	14.0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3정도 으개지도록 간다. ② 흰살생선은 손질하여 찜통에 찐 후 살만 발라 잘게 부순다. ③ 부추는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어오르면 ②, ③을 넣고 밥알이 보이면서 손가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 정도가 될 때까지 끓인다.
			부추, 호부추, 생것	10.0	
			흰살생선, 생것	10.0	
30(수)	점심	두부배추죽	멸살, 백미, 생것	14.0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 두부는 으개고 배추는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 손가락을 기울여 똑똑 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			배추, 생것	10.0	
			대두 가공(두부류), 두부	10.0	

[이유식 후기-만 9-11개월 점심]
6월 식단 레시피(조리지시서)

생채소 및 생과일은 생채소 소독한 후 흐르는 물에 3회 이상 행구주세요.

날짜	끼니	음식명	식재료명	1인량(g)	조리방법
01(화)	점심	가자미(살)근대무른밥	멸살, 백미, 생것	21.0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 가자미는 손질해 점통에 찢 후 살만 발라 잘게 부수고, 근대는 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 정도가 될 때까지 끓인다.
			근대, 생것	15.0	
			가자미, 생것	15.0	
02(수)	점심	쇠고기무루른밥	멸살, 백미, 생것	21.0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 쇠고기는 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 손가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 정도가 될 때까지 끓인다.
			쇠고기, 한우, 안심, 생것	15.0	
			무, 재래(조선무), 뿌리, 생것	15.0	
03(목)	점심	두부채소무른밥	멸살, 백미, 생것	30.0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 두부는 물기를 빼고 으깨고, 당근과 양파는 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물을 넣고 센 불에서 끓인다. ④ ③이 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 ②를 넣고 손가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 정도가 될 때까지 끓인다.
			두부	15.0	
			양파, 생것	5.0	
04(금)	점심	닭가슴살양배추무른밥	멸살, 백미, 생것	21.0	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 손가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 정도가 될 때까지 끓인다.
			닭고기, 가슴살, 생것	15.0	
			양배추, 생것	15.0	
05(토)	점심	흰살생선참쌀무른밥	양파, 생것	20.0	① 백미와 참쌀은 물에 불린 후 진밥을 짓는다. ② 흰살생선은 삶아서 가시를 제거 한 후 곱게 다진다. ③ 양파는 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 ②, ③, 물을 부어 끓인다.
			흰살생선, 생것	15.0	
			참쌀, 백미, 생것	10.0	
07(월)	점심	달걀노른자청경채무른밥	멸살, 백미, 생것	21.0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 청경채는 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 정도가 될 때까지 끓인다.
			청경채, 생것	15.0	
			달걀, 난황, 생것	15.0	
08(화)	점심	두부부추무른밥	멸살, 백미, 생것	21.0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 두부는 으깨고 부추는 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 정도가 될 때까지 끓인다.
			부추, 재래종, 생것	15.0	
			대두 가공(두부류), 두부	15.0	
09(수)	점심	쇠고기단호박무른밥	멸살, 백미, 생것	21.0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 쇠고기는 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 정도가 될 때까지 끓인다.
			호박, 단호박, 생것	15.0	
			쇠고기, 한우, 안심, 생것	15.0	
10(목)	점심	대구살가지무른밥	멸살, 백미, 생것	21.0	① 끓는물에 손질한 대구를 끓여준다 ② 한김 식히고 결대로 잘게 찢어준다 ③ 가지는 데쳐서 먹서기에 갈아준다 ④ 쌀을 물에 불린후 가지와 대구를 넣고 10분정도 끓여준다
			대구, 생것	15.0	
			가지, 생것	15.0	
11(금)	점심	닭가슴살감자무른밥	멸살, 백미, 생것	21.0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 닭가슴살은 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 정도가 될 때까지 끓인다.
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	15.0	
			감자, 대지, 생것	15.0	
12(토)	점심	달걀노른자김가루무른밥	멸살, 백미, 생것	30.0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 김 1/4장은 불에 살짝 구워 가위로 잘게 자른다. ③ 냄비에 ①과 물을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 달걀을 넣고 밥알이 보이면서 손가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 정도가 될 때까지 끓인 후, 구운 김을 넣어 완성한다.
			달걀, 난황, 생것	14.0	
			김, 돌김, 말린것	1.0	
14(월)	점심	쇠고기시금치무른밥	멸살, 백미, 생것	21.0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 쇠고기는 삶아 익히고 0.5cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 시금치는 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 정도가 될 때까지 끓인다.
			쇠고기, 한우, 안심, 생것	15.0	
			시금치, 생것	15.0	
15(화)	점심	두부당근무른밥	멸살, 백미, 생것	21.0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 두부는 으깨고 당근은 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 정도가 될 때까지 끓인다.
			대두 가공(두부류), 두부	15.0	
			당근, 뿌리, 생것	15.0	
16(수)	점심	닭가슴살버섯무른밥	멸살, 백미, 생것	21.0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 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 정도가 될 때까지 끓인다.
			닭고기, 가슴살, 생것	15.0	
			버섯, 생것	15.0	
17(목)	점심	달걀노른자양파무른밥	멸살, 백미, 생것	21.0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 양파는 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 정도가 될 때까지 끓인다.
			달걀, 난황, 생것	15.0	
			양파, 생것	15.0	

[이유식 후기-만 9-11개월 점심]
6월 식단 레시피(조리지시서)

생채소 및 생과일은 생채소 소독한 후 흐르는 물에 3회 이상 행귀주세요.

날짜	끼니	음식명	식재료명	1인량(g)	조리방법
18(금)	점심	게살채소무른밥	멸살, 백미, 생것	30.0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다. ② 게맛살은 잘게 찢고, 당근과 양파, 애호박은 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물을 넣고 센불에 끓인다. ④ ③이 끓어오르면 불을 약하게 줄인 후 ②를 넣고 손가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			게맛살	15.0	
			호박, 애호박, 생것	5.0	
			양파, 생것	5.0	
			당근, 뿌리, 생것	5.0	
19(토)	점심	참쌀완두콩무른밥	참쌀, 생것	21.0	① 참쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다. ② 완두콩은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다. ③ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다. ④ 죽이 끓어 오르면 완두콩을 넣고 밥알이 보이면서 손가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			완두, 삶은것	15.0	
21(월)	점심	쇠고기브로콜리무른밥	멸살, 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 브로콜리는 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.
			쇠고기, 한우, 안심, 생것	15.0	
			브로콜리, 생것	15.0	
22(화)	점심	닭가슴살애호박무른밥	멸살, 백미, 생것	30.0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다. ② 닭가슴살은 흐르는 물에 씻어 폭 삶아 잘게 찢는다. ③ 애호박은 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물을 넣고 센불에 끓인다 ⑤ ④가 끓어오르면 불을 약하게 줄인후 닭가슴살과 애호박을 넣어 손가락과 잇몸으로 으갠 수
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	15.0	
			호박, 애호박, 생것	10.0	
23(수)	점심	명태(살)채소무른밥	멸살, 백미, 생것	21.0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다. ② 명태는 손질해 점통에 쥔 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 손가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			명태, 생것	15.0	
			당근, 뿌리, 생것	7.5	
			양파, 생것	7.5	
24(목)	점심	쇠고기오이무른밥	멸살, 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 손가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			오이, 개량종, 생것	15.0	
			쇠고기, 한우, 안심, 생것	15.0	
25(금)	점심	새우살당근무른밥	멸살, 백미, 생것	21.0	① 쌀은 불린다. ② 새우는 삶아 익히고 0.7cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 당근은 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	15.0	
			당근, 뿌리, 생것	10.0	
26(토)	점심	두부고구마무른밥	멸살, 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 손가락과 잇몸으로 으갠 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.
			두부	15.0	
			고구마, 분질(밤) 고구마, 생것	15.0	
28(월)	점심	달걀노른자채소무른밥	멸살, 백미, 생것	21.0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 양파와 당근은 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	15.0	
			당근, 뿌리, 생것	7.5	
			양파, 생것	7.5	
29(화)	점심	현살생선부추무른밥	멸살, 백미, 생것	21.0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다. ② 현살생선은 손질해 점통에 쥔 후 살만 발라 잘게 부수고, 부추는 0.5cm크기로 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.
			현살생선, 생것	15.0	
			부추, 재래종, 생것	10.0	
30(수)	점심	두부배추무른밥	멸살, 백미, 생것	21.0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다. ② 두부는 으깨고 배추는 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.
			배추, 생것	15.0	
			대두 가공(두부류), 두부	15.0	