

7월 초기 이유식

표준레시피

(모든 레시피는 1인량 기준입니다)



양평군
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

7월 1일(금) ~ 2일(토) 초기 이유식
<ul style="list-style-type: none"> - 음식명 : 무미음 - 재료 : 쌀 14g, 무 10g - 열량 46.4(kcal) / 단백질 0.8(g) / 칼슘 3.0(mg)
<ul style="list-style-type: none"> - 만드는 방법 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 때까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.

7월 4일(월) ~ 6일(수) 초기 이유식
<ul style="list-style-type: none"> - 음식명 : 오이미음 - 재료 : 쌀 14g, 오이 10g - 열량 52.2(kcal) / 단백질 1.0(g) / 칼슘 2.8(mg)
<ul style="list-style-type: none"> - 만드는 방법 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 때까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.

7월 7일(목) ~ 9일(토) 초기 이유식
<ul style="list-style-type: none"> - 음식명 : 쇠고기미음 - 재료 : 쌀 14g, 쇠고기(등심) 10g - 열량 78.6(kcal) / 단백질 2.6(g) / 칼슘 6.1(mg)
<ul style="list-style-type: none"> - 만드는 방법 ① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 쇠고기는 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.

7월 11일(월) ~ 13일(수) 초기 이유식
<ul style="list-style-type: none"> - 음식명 : 옥수수미음 - 재료 : 쌀 14g, 옥수수 10g - 열량 64.3(kcal) / 단백질 1.3(g) / 칼슘 3.1(mg)
<ul style="list-style-type: none"> - 만드는 방법 ① 불린 쌀은 물기를 빼고 찐옥수수와 함께 믹서에 담아 곱게 간다. ② 냄비에 ①과 적당량의 물을 넣고 센 불에서 저어가며 끓이다가 끓어오르면 약한 불로 줄인 뒤, 쌀이 부드럽게 퍼질 때까지 끓인다. ③ 완전히 끓으면 농도를 확인한 후 고운체에 거른다.

7월 14일(목) ~ 16일(토) 초기 이유식
<ul style="list-style-type: none"> - 음식명 : 당근미음 - 재료 : 쌀 14g, 당근 10g - 열량 53.9(kcal) / 단백질 1.0(g) / 칼슘 3.4(mg)
<ul style="list-style-type: none"> - 만드는 방법 ① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 당근은 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.

7월 18일(월) ~ 20일(수) 초기 이유식
<ul style="list-style-type: none"> - 음식명 : 쌀미음 - 재료 : 쌀 13g - 열량 47.2(kcal) / 단백질 0.8(g) / 칼슘 0.9(mg)
<ul style="list-style-type: none"> - 만드는 방법 ① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 한소끔 끓인다. ③ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때까지 ②을 끓인 후 고운체에 내린다.

7월 21일(목) ~ 23일(토) 초기 이유식
<ul style="list-style-type: none"> - 음식명 : 단호박미음 - 재료 : 쌀 14g, 단호박 10g - 열량 56.5(kcal) / 단백질 1.0(g) / 칼슘 2.2(mg)
<ul style="list-style-type: none"> - 만드는 방법 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 때까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.

7월 25일(월) ~ 27일(수) 초기 이유식
<ul style="list-style-type: none"> - 음식명 : 닭고기미음 - 재료 : 쌀 14g, 닭고기 10g - 열량 62.3(kcal) / 단백질 3.3(g) / 칼슘 2.1(mg)
<ul style="list-style-type: none"> - 만드는 방법 ① 닭고기는 찬물에 1시간 정도 담가 핏물을 제거한 후 얇게 편 썬다 ② 쌀은 불린 후 블렌더에 갈아준다. ③ 핏물 뺀 닭고기는 물에 데친다. ④ 닭고기 삶은 육수에 닭고기와 쌀을 넣고 블렌더에 갈아준다. ⑤ 냄비에 ④을 물 100g을 넣고 끓여준다. ⑥ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때까지 ④을 끓인 후 고운체에 내린다.

7월 28일(목) ~ 30일(토) 초기 이유식
<ul style="list-style-type: none"> - 음식명 : 청경채미음 - 재료 : 쌀 14g, 청경채 10g - 열량 51.8(kcal) / 단백질 1.0(g) / 칼슘 9.7(mg)
<ul style="list-style-type: none"> - 만드는 방법 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 때까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.