

# 7월 중기 이유식 표준레시피(1주차)

(모든 레시피는 1인량 기준입니다)



양평군  
어린이급식관리지원센터  
Center for Children's Foodservice Management

7월 1일(금) 중기 이유식 - 오전

- 음식명 : 현미뭉은죽
- 재료 : 쌀 15g, 현미 5g
- 열량 69.9(kcal) / 단백질 1.3(g) / 칼슘 2.2(mg)

- 만드는 방법

- ① 쌀은 깨끗이 씻어 충분히 불린 후 쌀의 크기가 반쯤 되도록 갈아준다.
- ② 냄비에 으갠 쌀, 현미, 물을, 넣고 센 불에서 끓인다.
- ③ 끓기 시작하면 불을 약하게 줄이고 쌀이 완전히 퍼질 때까지 끓인다.

7월 1일(금) 중기 이유식 - 오후

- 음식명 : 노른자양배추죽
- 재료 : 쌀 20g, 노른자 20g, 양배추 20g
- 열량 115.4(kcal) / 단백질 3.5(g) / 칼슘 28.8(mg)

- 만드는 방법

- ① 쌀은 깨끗이 씻어 충분히 불린 후 쌀의 크기가 반쯤 되도록 갈아준다.
- ② 달걀은 완숙으로 삶아 노른자만 준비해 고운 체에 담고 손가락으로 으갠다.
- ③ 양배추를 깨끗이 씻어 0.3cm 크기로 썬다.
- ④ 냄비에 ①과 물을 넣고 센 불에서 끓인다.
- ⑤ 끓기 ②, ③ 시작하면 을 넣고 쌀알이 완전히 퍼질 때까지 끓인다.

7월 2일(토) 중기 이유식 - 오전

- 음식명 : 표고버섯죽
- 재료 : 쌀 25g, 표고버섯 15g, 참기름 1.5g, 소금 0.5g
- 열량 107.2(kcal) / 단백질 1.9(g) / 칼슘 3.5(mg)

- 만드는 방법

- ① 쌀은 불리고, 표고버섯은 잘게 다진다.
- ② 냄비에 참기름을 두르고 불린 쌀을 넣고 볶다가 표고버섯을 함께 넣어 볶는다.
- ③ ②에 물을 붓고 끓이다가 소금으로 간을 한다.