

# 7월 중기 이유식

## 표준레시피(2주차)

(모든 레시피는 1인량 기준입니다)



양평군  
어린이급식관리지원센터  
Center for Children's Foodservice Management

7월 4일(월) 중기 이유식 - 오전
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 음식명 : 호박죽</li> <li>- 재료 : 쌀20g 단호박20g</li> <li>- 열량75.4(kcal) 단백질1.7(g) 칼슘7.2(mg)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 만드는 방법</li> <li>① 쌀은 깨끗이 씻어 충분히 불린 후 쌀의 크기가 반쯤 되도록 갈아준다.</li> <li>② 단호박은 깨끗이 씻어 뜨거운 물에 데친 후 다진다.</li> <li>③ 냄비에 1과 물을 넣고 센불에서 끓인다.</li> <li>④ 끓기 시작하면 불을 약하게 줄여 단호박을 넣고 한소끔 더 끓인다.</li> </ul>

7월 4일(월) 중기 이유식 - 오후
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 음식명 : 닭살브로콜리죽</li> <li>- 재료 : 쌀20g 브로콜리20g 닭가슴살20g</li> <li>- 열량84.1(kcal) 단백질4.5(g) 칼슘6.9(mg)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 만드는 방법</li> <li>① 불린 쌀은 물기를 빼고 분말기에 담아 반쯤 으개지도록 간다.</li> <li>② 브로콜리는 밑동을 제거한 후 꽃잎만 떼어 끓는 물에 삶은 후 0.3cm 크기로 썬다.</li> <li>③ 닭가슴살을 끓는 물에 삶아 0.3cm 크기로 썬다.</li> <li>④ 냄비에 1과 물을 넣고 센 불에서 끓인다.</li> <li>⑤ 끓기 시작하면 2, 3을 넣고 쌀알이 완전히 퍼질 때까지 끓인다.</li> </ul>

7월 5일(화) 중기 이유식 - 오전
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 음식명 : 완두콩죽</li> <li>- 재료 : 쌀20g 완두콩10g</li> <li>- 열량82.0(kcal) 단백질2.8(g) 칼슘9.0(mg)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 만드는 방법</li> <li>① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다.</li> <li>② 완두콩은 삶아 껍질을 벗기고 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다.</li> <li>③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다.</li> <li>④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 손가락을 기울여 툇툇 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.</li> </ul>

7월 5일(화) 중기 이유식 - 오후
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 음식명 : 누룽지죽</li> <li>- 재료 : 누룽지 25g</li> <li>- 열량99.1(kcal) 단백질5.6(g) 칼슘3.8(mg)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 만드는 방법</li> <li>① 냄비에 누룽지와 물을 붓고 약불에서 끓여 충분히 퍼지도록 한다.</li> </ul>

7월 6일(수) 중기 이유식 - 오전
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 음식명 : 새우살당근죽</li> <li>- 재료 : 쌀 21g, 당근 15g, 새우 15g</li> <li>- 열량 95.0(kcal) / 단백질 4.5(g) / 칼슘 16.6(mg)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 만드는 방법</li> <li>① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다.</li> <li>② 새우살과 당근은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다.</li> <li>③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다.</li> <li>④ ③이 끓어오르면 ②를 넣고 손가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.</li> </ul>

7월 6일(수) 중기 이유식 - 오후
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 음식명 : 호박죽</li> <li>- 재료 : 쌀20g 단호박20g</li> <li>- 열량75.4(kcal) 단백질1.7(g) 칼슘7.2(mg)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 만드는 방법</li> <li>① 쌀은 깨끗이 씻어 충분히 불린 후 쌀의 크기가 반쯤 되도록 갈아준다.</li> <li>② 단호박은 깨끗이 씻어 뜨거운 물에 데친 후 다진다.</li> <li>③ 냄비에 1과 물을 넣고 센불에서 끓인다.</li> <li>④ 끓기 시작하면 불을 약하게 줄여 단호박을 넣고 한소끔 더 끓인다.</li> </ul>

7월 7일(목) 중기 이유식 - 오전
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 음식명 : 닭살브로콜리죽</li> <li>- 재료 : 쌀20g 브로콜리20g 닭가슴살20g</li> <li>- 열량84.1(kcal) 단백질4.5(g) 칼슘6.9(mg)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 만드는 방법</li> <li>① 불린 쌀은 물기를 빼고 분말기에 담아 반쯤 으개지도록 간다.</li> <li>② 브로콜리는 밀동을 제거한 후 꽃잎만 떼어 끓는 물에 삶은 후 0.3cm 크기로 썬다.</li> <li>③ 닭가슴살을 끓는 물에 삶아 0.3cm 크기로 썬다.</li> <li>④ 냄비에 1과 물을 넣고 센 불에서 끓인다.</li> <li>⑤ 끓기 시작하면 2, 3을 넣고 쌀알이 완전히 퍼질 때까지 끓인다.</li> </ul>

7월 7일(목) 중기 이유식 - 오후
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 음식명 : 완두콩죽</li> <li>- 재료 : 쌀20g 완두콩10g</li> <li>- 열량82.0(kcal) 단백질2.8(g) 칼슘9.0(mg)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 만드는 방법</li> <li>① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다.</li> <li>② 완두콩은 삶아 껍질을 벗기고 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다.</li> <li>③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다.</li> <li>④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 손가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.</li> </ul>

7월 8일(금) 중기 이유식 - 오전
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 음식명 : 누룽지죽</li> <li>- 재료 : 누룽지 25g</li> <li>- 열량99.1(kcal) 단백질5.6(g) 칼슘3.8(mg)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 만드는 방법</li> </ul>
① 냄비에 누룽지와 물을 붓고 약불에서 끓여 충분히 퍼지도록 한다.

7월 8일(금) 중기 이유식 - 오후
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 음식명 : 새우살당근죽</li> <li>- 재료 : 쌀 21g, 당근 15g, 새우 15g</li> <li>- 열량 95.0(kcal) / 단백질 4.5(g) / 칼슘 16.6(mg)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 만드는 방법</li> </ul>
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 끓어오르면 ②를 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.

7월 9일(토) 중기 이유식 - 오전
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 음식명 : 연두부채소죽</li> <li>- 재료 : 쌀 25g, 두부 15g, 당근 5g, 양파 5g</li> <li>- 열량 101.2(kcal) / 단백질 2.4(g) / 칼슘 8.2(mg)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 만드는 방법</li> </ul>
① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다.
② 연두부와 양파, 당근은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다.
③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다.
④ ③이 끓어오르면 ②를 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.