7월 중기 이유식 표준레시피(3주차)

(모든 레시피는 1인량 기준입니다)

양평군
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

7월 11일(월) 중기 이유식 - 오전
- 음식명 : 애호박느타리죽 - 재료 : 쌀20g 애호박10g 느타리버섯10g 건다시마0.2g - 열량79.4(kcal) 단백질1.6(g) 칼슘3.6(mg)
- 만드는 방법 ① 쌀은 깨끗이 씻어 충분히 불린 후 쌀의 크기가 반쯤 되도록 갈아준다. ② 건다시마는 육수를 낸다. ③ 애호박은 끓는 물에 데쳐낸 후 잘게 다져준다. ④ 느타리는 끓는 물에 데친 후 잘게 다져준다. ⑤ 다시마육수에 불린 쌀을 넣어 끓여주다 애호박, 느타리버섯을 넣어 쌀이 퍼질 때까지 끓여낸다.

7월 11일(월) 중기 이유식 - 오후
- 음식명 : 연두부채소죽 - 재료 : 쌀 25g, 두부 15g, 당근 5g, 양파 5g - 열량 101.2(kcal) / 단백질 2.4(g) / 칼슘 8.2(mg)
- 만드는 방법 ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으깨지도록 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.

7월 12일(화) 중기 이유식 - 오전
- 음식명 : 시금치죽 - 재료 : 쌀20g 시금치20g - 열량85.4(kcal) 단백질1.6(g) 칼슘6.8(mg)
- 만드는 방법 ① 불린 쌀은 물기를 빼고 분말기에 담아 반쯤 으깨지도록 간다. ② 시금치를 깨끗이 씻어 0.3cm 크기로 썬다. ③ 냄비에 1과 물을 넣고 센 불에서 끓인다. ④ 끓기 시작하면 2를 넣고 쌀알이 완전히 퍼질 때까지 끓인다.

7월 12일(화) 중기 이유식 - 오후
- 음식명 : 오트밀죽 - 재료 : 우유20g 쌀14g 귀리5g 당근5g - 열량84.5(kcal) 단백질22.2(g) 칼슘27.8(mg)
- 만드는 방법 ① 쌀은 불린 후 귀리와 함께 블렌더에 넣어 반쯤 으깨지도록 간다. ② 당근은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②와 우유를 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.

7월 13일(수) 중기 이유식 - 오전
- 음식명 : 노른자고구마죽 - 재료 : 쌀14g 달걀(난황)10g 고구마10g - 열량127.4(kcal) 단백질3.2(g) 칼슘22.9(mg)
- 만드는 방법 ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으깨지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 고구마는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될때까지 끓인다.

7월 13일(수) 중기 이유식 - 오후
- 음식명 : 애호박느타리죽 - 재료 : 쌀20g 애호박10g 느타리버섯10g 건다시마0.2g - 열량79.4(kcal) 단백질1.6(g) 칼슘3.6(mg)
- 만드는 방법 ① 쌀은 깨끗이 씻어 충분히 불린 후 쌀의 크기가 반쯤 되도록 갈아준다. ② 건다시마는 육수를 낸다. ③ 애호박은 끓는 물에 데쳐낸 후 잘게 다져준다. ④ 느타리는 끓는 물에 데친 후 잘게 다져준다. ⑤ 다시마육수에 불린 쌀을 넣어 끓여주다 애호박, 느타리버섯을 넣어 쌀이 퍼질 때까지 끓여낸다.

7월 14일(목) 중기 이유식 - 오전
- 음식명 : 대구살가지죽 - 재료 : 쌀 22.5g, 대구 22.5g, 가지 15g - 열량 104.1(kcal) / 단백질 6.0(g) / 칼슘 11.9(mg)
- 만드는 방법 ① 불린 쌀은 물기를 빼고 분말기에 담아 반쯤 으깨지도록 간다. ② 불린 쌀을 대구 살과 가지를 넣고 함께 뭉근하게 끓인다.

7월 14일(목) 중기 이유식 - 오후
- 음식명 : 시금치죽 - 재료 : 쌀20g 시금치20g - 열량85.4(kcal) 단백질1.6(g) 칼슘6.8(mg)
- 만드는 방법 ① 불린 쌀은 물기를 빼고 분말기에 담아 반쯤 으깨지도록 간다. ② 시금치를 깨끗이 씻어 0.3cm 크기로 썬다. ③ 냄비에 1과 물을 넣고 센 불에서 끓인다. ④ 끓기 시작하면 2를 넣고 쌀알이 완전히 퍼질 때까지 끓인다.

7월 15일(금) 중기 이유식 - 오전
- 음식명 : 오트밀죽 - 재료 : 우유20g 쌀14g 귀리5g 당근5g - 열량84.5(kcal) 단백질22.2(g) 칼슘27.8(mg)
- 만드는 방법 ① 쌀은 불린 후 귀리와 함께 블렌더에 넣어 반쯤 으깨지도록 간다. ② 당근은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②와 우유를 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.

7월 15일(금) 중기 이유식 - 오후
- 음식명 : 노른자고구마죽 - 재료 : 쌀14g 달걀(난황)10g 고구마10g - 열량127.4(kcal) 단백질3.2(g) 칼슘22.9(mg)
- 만드는 방법 ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으깨지도록 간다. ② 그릇에 달걀노른자를 분리하여 풀고, 고구마는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될때까지 끓인다.

7월 16일(토) 중기 이유식 - 오전
- 음식명 : 대구살가지죽 - 재료 : 쌀 22.5g, 대구 22.5g, 가지 15g - 열량 104.1(kcal) / 단백질 6.0(g) / 칼슘 11.9(mg)
- 만드는 방법 ① 불린 쌀은 물기를 빼고 분말기에 담아 반쯤 으깨지도록 간다. ② 불린 쌀을 대구 살과 가지를 넣고 함께 뭉근하게 끓인다.