

7월 중기 이유식 표준레시피(4주차)

(모든 레시피는 1인량 기준입니다)



양평군
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

7월 18일(월) 중기 이유식 - 오전
<ul style="list-style-type: none"> - 음식명 : 브로콜리배죽 - 재료 : 쌀 20g, 브로콜리 10g, 배 5g - 열량 77.6(kcal) / 단백질 1.5(g) / 칼슘 2.9(mg)
<ul style="list-style-type: none"> - 만드는 방법 ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 브로콜리는 데친 후 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 배는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어오르면 배와 브로콜리를 넣고 손가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.

7월 18일(월) 중기 이유식 - 오후
<ul style="list-style-type: none"> - 음식명 : 쇠고기새송이죽 - 재료 : 쌀20g 쇠고기15g 새송이버섯10g - 열량90.0(kcal) 단백질3.3(g) 칼슘1.5(mg)
<ul style="list-style-type: none"> - 만드는 방법 ① 쌀은 깨끗이 씻어 충분히 불린 후 쌀의 크기가 반쯤 되도록 갈아준다. ② 쇠고기는 익힌 후 잘게 다져주고, 육수는 남겨둔다. ③ 새송이버섯은 끓인 물에 데쳐내어 잘게 다진다. ④ 냄비에 쌀과 쇠고기 육수를 넣어 센 불에서 끓이다가 쇠고기를 넣고 끓어오르면 새송이버섯을 넣고 약한 불에서 쌀이 완전히 퍼질 때까지 끓여준다.

7월 19일(화) 중기 이유식 - 오전
<ul style="list-style-type: none"> - 음식명 : 양배추양파죽 - 재료 : 쌀20g 양배추20g 양파5g - 열량75.9(kcal) 단백질1.3(g) 칼슘7.8(mg)
<ul style="list-style-type: none"> - 만드는 방법 ① 쌀은 깨끗이 씻어 충분히 불린 후 쌀의 크기가 반쯤 되도록 갈아준다. ② 양배추는 삶아서 잘게 다져주고, 양배추 삶은 물을 육수로 이용한다. ③ 양파는 잘게 다져준다. ④ 냄비에 육수와 쌀을 넣어 끓이다가 양파와 양배추를 넣고 쌀이 충분히 퍼질 때 까지 끓여낸다.

7월 19일(화) 중기 이유식 - 오후
<ul style="list-style-type: none"> - 음식명 : 찹쌀강낭콩죽 - 재료 : 쌀 22.5g, 강낭콩 15g - 열량 98.9(kcal) / 단백질 3.3(g) / 칼슘 11.3(mg)
<ul style="list-style-type: none"> - 만드는 방법 ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 강낭콩은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③가 끓어오르면 ①, ②을 넣고 손가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.

7월 20일(수) 중기 이유식 - 오전
<ul style="list-style-type: none"> - 음식명 : 가자미우영죽 - 재료 : 쌀15g 우영10g 가자미10g - 열량64.3(kcal) 단백질3.28(g) 칼슘9.1(mg)
<ul style="list-style-type: none"> - 만드는 방법 ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 가자미는 손질해 찜통에 찐 후 살만 발라 잘게 부수고, 우영은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어오르면 ②를 넣고 손가락을 기울여 푹푹 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.

7월 20일(수) 중기 이유식 - 오후
<ul style="list-style-type: none"> - 음식명 : 브로콜리배죽 - 재료 : 쌀 20g, 브로콜리 10g, 배 5g - 열량 77.6(kcal) / 단백질 1.5(g) / 칼슘 2.9(mg)
<ul style="list-style-type: none"> - 만드는 방법 ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 브로콜리는 데친 후 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 배는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어오르면 배와 브로콜리를 넣고 손가락을 기울여 푹푹 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.

7월 21일(목) 중기 이유식 - 오전
<ul style="list-style-type: none"> - 음식명 : 쇠고기새송이죽 - 재료 : 쌀20g 쇠고기15g 새송이버섯10g - 열량90.0(kcal) 단백질3.3(g) 칼슘1.5(mg)
<ul style="list-style-type: none"> - 만드는 방법 ① 쌀은 깨끗이 씻어 충분히 불린 후 쌀의 크기가 반쯤 되도록 갈아준다. ② 쇠고기는 익힌 후 잘게 다져주고, 육수는 남겨둔다. ③ 새송이버섯은 끓인 물에 데쳐내어 잘게 다진다. ④ 냄비에 쌀과 쇠고기 육수를 넣어 센 불에서 끓이다가 쇠고기를 넣고 끓어오르면 새송이버섯을 넣고 약한 불에서 쌀이 완전히 퍼질 때까지 끓여준다.

7월 21일(목) 중기 이유식 - 오후
<ul style="list-style-type: none"> - 음식명 : 양배추양파죽 - 재료 : 쌀20g 양배추20g 양파5g - 열량75.9(kcal) 단백질1.3(g) 칼슘7.8(mg)
<ul style="list-style-type: none"> - 만드는 방법 ① 쌀은 깨끗이 씻어 충분히 불린 후 쌀의 크기가 반쯤 되도록 갈아준다. ② 양배추는 삶아서 잘게 다져주고, 양배추 삶은 물을 육수로 이용한다. ③ 양파는 잘게 다져준다. ④ 냄비에 육수와 쌀을 넣어 끓이다가 양파와 양배추를 넣고 쌀이 충분히 퍼질 때까지 끓여낸다.

7월 22일(금) 중기 이유식 - 오전
<ul style="list-style-type: none"> - 음식명 : 오이치즈죽 - 재료 : 쌀20g 오이20g 치즈15g - 열량118.2(kcal) 단백질4.2(g) 칼슘83.4(mg)
<ul style="list-style-type: none"> - 만드는 방법 <ol style="list-style-type: none"> ① 쌀은 깨끗이 씻어 충분히 불린 후 쌀의 크기가 반쯤 되도록 갈아준다. ② 오이는 깨끗이 씻어 껍질을 벗기고 씨를 제거한 후 다진다. ③ 냄비에 1과 물을 넣고 센 불에서 끓인다. ④ 끓기 시작하면 불을 약하게 줄여 오이, 치즈를 넣고 한소끔 더 끓인다.

7월 22일(금) 중기 이유식 - 오후
<ul style="list-style-type: none"> - 음식명 : 가자미우영죽 - 재료 : 쌀15g 우영10g 가자미10g - 열량64.3(kcal) 단백질3.28(g) 칼슘9.1(mg)
<ul style="list-style-type: none"> - 만드는 방법 <ol style="list-style-type: none"> ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 가자미는 손질해 찜통에 찐 후 살만 발라 잘게 부수고, 우영은 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 23일(토) 중기 이유식 - 오전
<ul style="list-style-type: none"> - 음식명 : 찹쌀강낭콩죽 - 재료 : 쌀 22.5g, 강낭콩 15g - 열량 98.9(kcal) / 단백질 3.3(g) / 칼슘 11.3(mg)
<ul style="list-style-type: none"> - 만드는 방법 <ol style="list-style-type: none"> ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 강낭콩은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③가 끓어오르면 ①, ②을 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.