

7월 중기 이유식

표준레시피(5주차)

(모든 레시피는 1인량 기준입니다)



양평군
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

7월 25일(월) 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 25일(월) 중기 이유식 - 오후
<ul style="list-style-type: none"> - 음식명 : 차조두부죽 - 재료 : 쌀20g 차조5g 두부20g 다시마0.2g - 열량109.4(kcal) 단백질3.6(g) 칼슘27.0(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 건다시마는 육수를 낸다. ③ 두부는 끓는 물에 데쳐내어 으깨준다. ④ 냄비에 다시마 육수를 붓고 갈은 쌀과 차조쌀, 으깬 두부를 넣고 쌀알이 퍼질 때까지 끓여준다.

7월 26일(화) 중기 이유식 - 오전
<ul style="list-style-type: none"> - 음식명 : 찹쌀닭살죽 - 재료 : 쌀 10g, 찹쌀 10g, 닭가슴살 20g, 당근 5g, 양파 5g, 깨소금 1g - 열량 104.7(kcal) / 단백질 6.2(g) / 칼슘 16.1(mg)
<ul style="list-style-type: none"> - 만드는 방법 <ol style="list-style-type: none"> 1. 쌀을 불리고 당근, 양파, 닭고기를 잘게 다져 둔다. 2. 냄비에 불린 쌀과 물을 붓고 끓인다. 3. 끓기 시작하면 잘게 다진 당근, 양파, 닭고기를 넣어준다. 4. 소금으로 간을 맞추어 낸다.

7월 26일(화) 중기 이유식 - 오후
<ul style="list-style-type: none"> - 음식명 : 단호박채소죽 - 재료 : 쌀20g 단호박10g 감자5g 당근7g 양파5g - 열량88.3(kcal) 단백질1.7(g) 칼슘5(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 단호박과 감자는 삶아 껍질을 제거한 후 으깨고, 당근과 양파는 잘게 다져준다. ③ 냄비에 물과 불린 쌀, 으깬 감자를 넣고 센 불에서 끓인 뒤 끓어오르면 단호박, 당근, 양파를 넣고 약한 불로 줄여 쌀이 퍼질 때까지 끓인다.

7월 27일(수) 중기 이유식 - 오전
<ul style="list-style-type: none"> - 음식명 : 흰살생선미역죽 - 재료 : 쌀20g 흰살생선20g 건미역0.5g 양파5g 참기름1g - 열량100.1(kcal) 단백질4.6(g) 칼슘16.0(mg)
<ul style="list-style-type: none"> - 만드는 방법 ① 쌀은 깨끗이 씻어 충분히 불린 후 쌀의 크기가 반쯤 되도록 갈아준다. ② 흰살생선은 익힌 뒤 잘게 다져주고, 양파도 잘게 다진다. ③ 건미역은 30분 이상 물에 불려 줄기를 제거하고 잘게 다진다. ④ 참기름에 불린 쌀, 건미역, 흰살 생선, 양파를 넣고 볶다가 물을 넣어 끓인다. Tip! 생선을 이용한 죽을 끓일 때는 알레르기 반응이 적은 흰살생선(동태, 대구, 임연수 등)을 이용하여 죽을 끓인다.

7월 27일(수) 중기 이유식 - 오후
<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 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 28일(목) 중기 이유식 - 오전
<ul style="list-style-type: none"> - 음식명 : 차조두부죽 - 재료 : 쌀20g 차조5g 두부20g 다시마0.2g - 열량109.4(kcal) 단백질3.6(g) 칼슘27.0(mg)
<ul style="list-style-type: none"> - 만드는 방법 ① 쌀은 깨끗이 씻어 충분히 불린 후 쌀의 크기가 반쯤 되도록 갈아준다. ② 건다시마는 육수를 낸다. ③ 두부는 끓는 물에 데쳐내어 으깨준다. ④ 냄비에 다시마 육수를 붓고 갈은 쌀과 차조쌀, 으깬 두부를 넣고 쌀알이 퍼질 때까지 끓여준다.

7월 28일(목) 중기 이유식 - 오후
<ul style="list-style-type: none"> - 음식명 : 찹쌀닭살죽 - 재료 : 쌀 10g, 찹쌀 10g, 닭가슴살 20g, 당근 5g, 양파 5g, 깨소금 1g - 열량 104.7(kcal) / 단백질 6.2(g) / 칼슘 16.1(mg)
<ul style="list-style-type: none"> - 만드는 방법 1. 쌀을 불리고 당근, 양파, 닭고기를 잘게 다져 둔다. 2. 냄비에 불린 쌀과 물을 붓고 끓인다. 3. 끓기 시작하면 잘게 다진 당근, 양파, 닭고기를 넣어준다. 4. 소금으로 간을 맞추어 낸다.

7월 29일(금) 중기 이유식 - 오전
<ul style="list-style-type: none"> - 음식명 : 단호박채소죽 - 재료 : 쌀20g 단호박10g 감자5g 당근7g 양파5g - 열량88.3(kcal) 단백질1.7(g) 칼슘5(mg)
<ul style="list-style-type: none"> - 만드는 방법 ① 쌀은 깨끗이 씻어 충분히 불린 후 쌀의 크기가 반쯤 되도록 갈아준다. ② 단호박과 감자는 삶아 껍질을 제거한 후 으깨고, 당근과 양파는 잘게 다져준다. ③ 냄비에 물과 불린 쌀, 으갠 감자를 넣고 센 불에서 끓인 뒤 끓어오르면 단호박, 당근, 양파를 넣고 약한 불로 줄여 쌀이 퍼질 때까지 끓인다.

7월 29일(금) 중기 이유식 - 오후
<ul style="list-style-type: none"> - 음식명 : 흰살생선미역죽 - 재료 : 쌀20g 흰살생선20g 건미역0.5g 양파5g 참기름1g - 열량100.1(kcal) 단백질4.6(g) 칼슘16.0(mg)
<ul style="list-style-type: none"> - 만드는 방법 ① 쌀은 깨끗이 씻어 충분히 불린 후 쌀의 크기가 반쯤 되도록 갈아준다. ② 흰살생선은 익힌 뒤 잘게 다져주고, 양파도 잘게 다진다. ③ 건미역은 30분 이상 물에 불려 줄기를 제거하고 잘게 다진다. ④ 참기름에 불린 쌀, 건미역, 흰살 생선, 양파를 넣고 볶다가 물을 넣어 끓인다. <p>Tip! 생선을 이용한 죽을 끓일 때는 알레르기 반응이 적은 흰살생선(동태, 대구, 임연수 등)을 이용하여 죽을 끓인다.</p>

7월 30일(토) 중기 이유식 - 오전
<ul style="list-style-type: none"> - 음식명 : 찹쌀채소죽 - 재료 : 쌀 25g, 당근 5g, 양파 5g, 애호박 5g, 참기름 1.2g, 소금 0.5g - 열량 105.8(kcal) / 단백질 1.7(g) / 칼슘 5.2(mg)
<ul style="list-style-type: none"> - 만드는 방법 ① 쌀은 불리고, 당근, 애호박, 양파는 잘게 다진다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①의 채소를 넣고 볶다가 불린 쌀을 넣고 물을 부어 끓이다가 소금으로 간을 한다.