

7월 후기 이유식

표준레시피(2주차)

(모든 레시피는 1인량 기준입니다)



양평군
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

7월 4일(월) 오전 간식
<ul style="list-style-type: none"> - 음식명 : 호박죽 - 재료 : 쌀20g 단호박20g - 열량75.4(kcal) 단백질1.7(g) 칼슘7.2(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 단호박은 깨끗이 씻어 뜨거운 물에 데친 후 다진다. ③ 냄비에 1과 물을 넣고 센불에서 끓인다. ④ 끓기 시작하면 불을 약하게 줄여 단호박을 넣고 한소끔 더 끓인다.

7월 4일(월) 후기 이유식
<ul style="list-style-type: none"> - 음식명 : 참치파프리카무른밥 - 재료 : 쌀30g 참치15g 파프리카10g - 열량148.6(kcal) 단백질4.8(g) 칼슘12.0(mg)
<ul style="list-style-type: none"> - 만드는 방법 <ol style="list-style-type: none"> ① 쌀은 충분히 불려두었다가 진밥을 짓는다. ② 참치는 체에 걸러 기름을 충분히 빼준 후 다져준다. ③ 파프리카는 깨끗이 씻어 잘게 다져준다. ④ 냄비에 진밥과 참치, 물 조금을 넣고 끓여준 후 파프리카를 넣어 마무리한다.

7월 4일(월) 오후 간식
<ul style="list-style-type: none"> - 음식명 : 두유 - 재료 : 두유 70g
<ul style="list-style-type: none"> - 만드는 방법 <ol style="list-style-type: none"> ① 1회 분량을 따뜻하게 데워 제공한다.

7월 5일(화) 오전 간식
<ul style="list-style-type: none"> - 음식명 : 완두콩죽 - 재료 : 쌀20g 완두콩10g - 열량82.0(kcal) 단백질2.8(g) 칼슘9.0(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 완두콩은 삶아 껍질을 벗기고 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 5일(화) 후기 이유식
<ul style="list-style-type: none"> - 음식명 : 찹쌀완두콩무른밥 - 재료 : 찹쌀30g 완두콩20g - 열량121.2(kcal) 단백질4.0(g) 칼슘13.0(mg)
<ul style="list-style-type: none"> - 만드는 방법 <ol style="list-style-type: none"> ① 찹쌀 진밥을 준비한다. ② 완두콩은 찬물에 20분 정도 불렸다가 삶아낸 후 껍질을 벗겨 으깬다. ③ 냄비에 찹쌀 진밥과 2를 넣고 잘 섞은 뒤 물을 넣고 끓인다. ④ 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 늘어붙지 않게 잘 저어가며 끓인다.

7월 5일(화) 오후 간식
<ul style="list-style-type: none"> - 음식명 : 자두 - 재료 : 자두 40g
<ul style="list-style-type: none"> - 만드는 방법 <ol style="list-style-type: none"> ① 자두를 잘게 썰어 제공해준다.

7월 6일(수) 오전 간식
<ul style="list-style-type: none"> - 음식명 : 새우살당근죽 - 재료 : 쌀 21g, 당근 15g, 새우 15g - 열량 95.0(kcal) / 단백질 4.5(g) / 칼슘 16.6(mg)
<ul style="list-style-type: none"> - 만드는 방법 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 6일(수) 후기 이유식
<ul style="list-style-type: none"> - 음식명 : 팽이새우무른밥 - 재료 : 쌀30g 팽이버섯10g 새우살10g 양파5g - 열량120.4(kcal) 단백질3.2(g) 칼슘6.1(mg)
<ul style="list-style-type: none"> - 만드는 방법 ① 쌀은 충분히 불려두었다가 진밥을 짓는다. ② 새우는 삶아내어 잘게 다져주고 팽이버섯과 양파는 곱게 다진다. ③ 냄비에 물을 붓고 쌀, 버섯, 양파, 새우살을 넣어 무르게 밥을 짓는다.

7월 6일(수) 오후 간식
<ul style="list-style-type: none"> - 음식명 : 찢고구마 - 재료 : 고구마 40g
<ul style="list-style-type: none"> - 만드는 방법 ① 찜통에 고구마를 담아 찐다. ② 먹기 좋은 크기로 잘라 제공한다.

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

7월 7일(목) 후기 이유식
<ul style="list-style-type: none"> - 음식명 : 치즈채소무른밥 - 재료 : 쌀30g 당근10g 호박10g 양파10g 치즈15g - 열량161.9(kcal) 단백질5.0(g) 칼슘86.9(mg)
<ul style="list-style-type: none"> - 만드는 방법 ① 당근, 애호박, 양파는 다진다. ② 냄비에 물과 1, 2를 넣고 센 불에서 끓이다가 끓어 오르면 준비한 진밥을 넣는다. ③ 마지막에 아기용 치즈를 넣고 한 번 더 끓여준다.

7월 7일(목) 오후 간식
<ul style="list-style-type: none"> - 음식명 : 블루베리 - 재료 : 블루베리 40g
<ul style="list-style-type: none"> - 만드는 방법 ① 블루베리를 잘게 썰어 제공해준다.

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

7월 8일(금) 후기 이유식
<ul style="list-style-type: none"> - 음식명 : 쇠고기숙주무른밥 - 재료 : 쌀30g 쇠고기15g 숙주나물15g 당근7g 애호박7g 참기름0.2g - 열량147.6(kcal) 단백질5.3(g) 칼슘9.2(mg)
<ul style="list-style-type: none"> - 만드는 방법
① 쌀은 충분히 불려두었다가 진밥을 짓는다.
② 당근과 애호박은 깨끗이 씻어 곱게 다져주고, 숙주나물은 잘라준다.
③ 쇠고기는 삶아서 다지고, 육수는 따로 준비해둔다.
④ 팬에 참기름을 두르고 당근과 애호박, 쌀을 넣어 볶은 후 육수를 부어 퍼질 때까지 끓이다 쇠고기, 숙주나물을 넣어 낸다.

7월 8일(금) 오후 간식
<ul style="list-style-type: none"> - 음식명: 토스트 - 재료: 식빵10g 우유10g 달걀10g 콩기름1g
<ul style="list-style-type: none"> - 만드는 방법
① 식빵은 가장자리를 도려내고 2등분한다.
② 우유와 계란을 잘 푼다.
③ 식빵은 2에 적셔 팬에서 구워낸다.
④ 잘게 썰어 배식한다.

7월 9일(토) 오전 간식
<ul style="list-style-type: none"> - 음식명 : 연두부채소죽 - 재료 : 쌀 25g, 두부 15g, 당근 5g, 양파 5g - 열량 101.2(kcal) / 단백질 2.4(g) / 칼슘 8.2(mg)
<ul style="list-style-type: none"> - 만드는 방법 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.

7월 9일(토) 후기 이유식
<ul style="list-style-type: none"> - 음식명 : 연두부아욱무른밥 - 재료 : 쌀30g 연두부30g 아욱25g - 열량121.7(kcal) 단백질4.4(g) 칼슘46.3(mg)
<ul style="list-style-type: none"> - 만드는 방법 ① 진밥을 준비한다. ② 연두부는 끓는 물에 10초 정도 데친 후 물기를 빼고 으깨준다. ③ 아욱은 0.5cm크리고 다진다. ④ 냄비에 진밥과 연두부, 아욱을 넣고 잘 섞은 뒤 끓인다. ⑤ 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 눌러붙지 않게 잘 저어가며 끓여준다.