

7월 후기 이유식

표준레시피(3주차)

(모든 레시피는 1인량 기준입니다)



양평군
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

7월 11일(월) 오전 간식
<ul style="list-style-type: none"> - 음식명 : 애호박느타리죽 - 재료 : 쌀20g 애호박10g 느타리버섯10g 건다시마0.2g - 열량79.4(kcal) 단백질1.6(g) 칼슘3.6(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 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) 후기 이유식
<ul style="list-style-type: none"> - 음식명 : 두부애호박무른밥 - 재료 : 쌀 28g, 두부 20g, 애호박 20g - 열량 125.4(kcal) / 단백질 3.9(g) / 칼슘 17.8(mg)
<ul style="list-style-type: none"> - 만드는 방법 ① 쌀은 불린다. ② 두부는 으깨고 애호박은 0.7cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 80g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 약불로 줄이고 ②를 넣어 눌러붙지 않게 잘 저어가며 끓인다.

7월 11일(월) 오후 간식
<ul style="list-style-type: none"> - 음식명 : 떠먹는요구르트 - 재료 : 요구르트 20g
<ul style="list-style-type: none"> - 만드는 방법 ① 분량의 떠먹는 요구르트를 제공한다.

7월 12일(화) 오전 간식
<ul style="list-style-type: none"> - 음식명 : 시금치죽 - 재료 : 쌀20g 시금치20g - 열량85.4(kcal) 단백질1.6(g) 칼슘6.8(mg)
<ul style="list-style-type: none"> - 만드는 방법 ① 불린 쌀은 물기를 빼고 분말기에 담아 반쯤 으개지도록 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) 후기 이유식
<ul style="list-style-type: none"> - 음식명 : 시금치치즈무른밥 - 재료 : 쌀 30g, 시금치 10g, 당근 10g, 양파 5g, 치즈 15g - 열량 169.0(kcal) / 단백질 5.2(g) / 칼슘 160.0(mg)
<ul style="list-style-type: none"> - 만드는 방법 ① 쌀은 충분히 불려둔다. ② 시금치는 끓는 물에 데쳐 물기를 짜고 잘게 다진다. ③ 당근, 양파는 잘게 다져 팬에 볶는다. ④ 냄비에 불린 쌀과 물, 시금치, 당근, 양파를 넣고 센 불에서 끓이다 치즈를 넣고 뜸을 들인다.

7월 12일(화) 오후 간식
<ul style="list-style-type: none"> - 음식명 : 바나나 - 재료 : 바나나 40g
<ul style="list-style-type: none"> - 만드는 방법 ① 바나나를 으개어 제공한다.

7월 13일(수) 오전 간식
<ul style="list-style-type: none"> - 음식명 : 노른자고구마죽 - 재료 : 쌀14g 달걀(난황)10g 고구마10g - 열량127.4(kcal) 단백질3.2(g) 칼슘22.9(mg)
<ul style="list-style-type: none"> - 만드는 방법 ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 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) 후기 이유식
<ul style="list-style-type: none"> - 음식명: 고구마참쌀무른밥 - 재료: 참쌀30g 고구마20g - 열량136.0(kcal) 단백질5.7(g) 칼슘12.4(mg)
<ul style="list-style-type: none"> - 만드는 방법 ① 참쌀로 진밥을 준비한다. ② 고구마는 찢 후 곱게 으갠다. ③ 냄비에 진밥, 고구마를 넣고 한소끔 더 끓인다.

7월 13일(수) 오후 간식
<ul style="list-style-type: none"> - 음식명 : 찢단호박 - 재료 : 단호박 40g
<ul style="list-style-type: none"> - 만드는 방법 ① 찜통에 단호박을 담아 찢다. ② 껍지를 없애 먹기 좋은 크기로 잘라 제공한다.

7월 14일(목) 오전 간식
<ul style="list-style-type: none"> - 음식명 : 대구살가지죽 - 재료 : 쌀 22.5g, 대구 22.5g, 가지 15g - 열량 104.1(kcal) / 단백질 6.0(g) / 칼슘 11.9(mg)
<ul style="list-style-type: none"> - 만드는 방법
<ul style="list-style-type: none"> ① 불린 쌀은 물기를 빼고 분말기에 담아 반쯤 으개지도록 간다. ② 불린 쌀을 대구 살과 가지를 넣고 함께 뭉근하게 끓인다.

7월 14일(목) 후기 이유식
<ul style="list-style-type: none"> - 음식명 : 대구살감자무른밥 - 재료 : 쌀30g 대구20g - 열량125.0(kcal) 단백질6.0(g) 칼슘9.4(mg)
<ul style="list-style-type: none"> - 만드는 방법
<ul style="list-style-type: none"> ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으개지도록 간다. ② 대구살은 손질해 찜통에 찐 후 잘게 부수고, 감자는 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 밥알이 보이면서 손가락과 잇몸으로 으깰 수 있는 정도가 될 때까지 끓인다.

7월 14일(목) 오후 간식
<ul style="list-style-type: none"> - 음식명 : 참외 - 재료 : 참외 40g
<ul style="list-style-type: none"> - 만드는 방법
<ul style="list-style-type: none"> ① 참외를 잘게 썰어 제공해준다.

7월 15일(금) 오전 간식
<ul style="list-style-type: none"> - 음식명 : 오트밀죽 - 재료 : 우유20g 쌀14g 귀리5g 당근5g - 열량84.5(kcal) 단백질22.2(g) 칼슘27.8(mg)
<ul style="list-style-type: none"> - 만드는 방법 ① 쌀은 불린 후 귀리와 함께 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 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) 후기 이유식
<ul style="list-style-type: none"> - 음식명 : 황태양파무른밥 - 재료 : 쌀30g 쇠고기15g 당근7g 애호박7g 참기름0.2g - 열량154.0(kcal) 단백질10.0(g) 칼슘46.0(mg)
<ul style="list-style-type: none"> - 만드는 방법 ① 쌀은 충분히 불려두었다가 진밥을 짓는다. ② 황태는 삶아서 익힌 뒤 살만 발라 잘게 다져주고, 황태를 우려낸 물은 따로 빼놓는다. ③ 당근과 양파는 다져준 뒤 기름을 두르지 않을 팬에 볶아준다. ④ 냄비에 불린 쌀과 황태 국물을 넣고 센 불에서 끓이다가 끓어오르면 약한 불로 줄인 뒤 황태 살과 당근, 양파를 넣고 쌀이 퍼질 때까지 끓인다.

7월 15일(금) 오후 간식
<ul style="list-style-type: none"> - 음식명 : 크림스프 - 재료 : 크림스프 5g
<ul style="list-style-type: none"> - 만드는 방법 ① 냄비에 물을 붓고 크림스프 분말을 넣어 저어가며 끓인다.

7월 16일(토) 오전 간식
<ul style="list-style-type: none"> - 음식명 : 대구살가지죽 - 재료 : 쌀 22.5g, 대구 22.5g, 가지 15g - 열량 104.1(kcal) / 단백질 6.0(g) / 칼슘 11.9(mg)
<ul style="list-style-type: none"> - 만드는 방법 ① 불린 쌀은 물기를 빼고 분말기에 담아 반쯤 으깨지도록 간다. ② 불린 쌀을 대구 살과 가지를 넣고 함께 둥글하게 끓인다.

7월 16일(토) 후기 이유식
<ul style="list-style-type: none"> - 음식명 : 가지닭고기무른밥 - 재료 : 쌀30g 닭고기15g 가지10g 양파5g - 열량127.6(kcal) 단백질4.5(g) 칼슘5.5(mg)
<ul style="list-style-type: none"> - 만드는 방법 ① 쌀은 충분히 불려두었다가 진밥을 짓는다. ② 닭고기는 삶아 잘게 다져주고, 닭고기 삶은 물은 육수로 이용한다. ③ 가지와 양파는 잘게 다져준다. ④ 냄비에 밥과 닭 육수, 다진 닭고기, 가지, 양파를 넣고 쌀알이 퍼질 때까지 푹 끓여 준다.