

# 7월 후기 이유식 표준레시피(4주차)

(모든 레시피는 1인량 기준입니다)



양평군  
어린이급식관리지원센터  
Center for Children's Foodservice Management

7월 18일(월) 오전 간식

- 음식명 : 브로콜리배죽
- 재료 : 쌀 20g, 브로콜리 10g, 배 5g
- 열량 77.6(kcal) / 단백질 1.5(g) / 칼슘 2.9(mg)

- 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 툇툇 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.

7월 18일(월) 후기 이유식

- 음식명 : 잔멸치무른밥
- 재료 : 쌀30g 청경채10g 잔멸치3g
- 열량120.1(kcal) 단백질3.3(g) 칼슘37.2(mg)

- 만드는 방법

- ① 쌀은 충분히 불린 뒤 진밥을 짓는다.
- ② 멸치를 손질하여 살짝 볶은 후 육수를 낸다.
- ③ 청경채는 썬다.
- ④ 냄비에 진밥과 멸치육수를 넣고 끓이다 청경채를 넣고 한 번 더 끓여낸다.

7월 18일(월) 오후 간식

- 음식명: 물만두
- 재료: 물만두 30g

- 만드는 방법

- ① 분량의 물만두를 썰어서 배식한다.

7월 19일(화) 오전 간식

- 음식명 : 양배추양파죽
- 재료 : 쌀20g 양배추20g 양파5g
- 열량75.9(kcal) 단백질1.3(g) 칼슘7.8(mg)

- 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 19일(화) 후기 이유식

- 음식명 : 양배추노른자무른밥
- 재료 : 쌀30g 노른자20g 양배추20g 당근5g 다시마0.2g
- 열량118.5(kcal) 단백질2.2(g) 칼슘6.8(mg)

- 만드는 방법

- ① 쌀은 깨끗이 씻어 충분히 불린 후 밥을 짓는다.
- ② 다시마는 육수를 낸다.
- ③ 삶은 노른자는 체에 곱게 내리고, 양배추와 당근 잘게 다져준다.
- ④ 냄비에 불린 쌀과 다시마 육수, 양배추, 당근을 넣고 끓이다 노른자를 넣어 마무리한다.

7월 19일(화) 오후 간식

- 음식명 : 토마토
- 재료 : 토마토 40g

- 만드는 방법

- ① 토마토를 잘게 썰어 제공해준다.

### 7월 20일(수) 오전 간식

- 음식명 : 가자미우영죽
- 재료 : 쌀15g 우영10g 가자미10g
- 열량64.3(kcal) 단백질3.28(g) 칼슘9.1(mg)

#### - 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) 후기 이유식

- 음식명 : 삼색채소무른밥
- 재료 : 쌀30g 당근10g 시금치10g 양파5g
- 열량120.0(kcal) 단백질2.4(g) 칼슘10.0(mg)

#### - 만드는 방법

- ① 쌀은 충분히 불려두었다가 진밥을 짓는다.
- ② 당근과 시금치, 양파는 모두 잘게 다진 뒤 마른 팬에 볶아준다.
- ③ 냄비에 진밥과 물, 삼색채소를 넣어 끓여준다.

### 7월 20일(수) 오후 간식

- 음식명 : 찜감자
- 재료 : 감자 40g

#### - 만드는 방법

- ① 찜통에 감자를 담아 찐다.
- ② 먹기 좋은 크기로 잘라 제공한다.

### 7월 21일(목) 오전 간식

- 음식명 : 쇠고기새송이죽

- 재료 : 쌀20g 쇠고기15g 새송이버섯10g

- 열량90.0(kcal) 단백질3.3(g) 칼슘1.5(mg)

- 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) 후기 이유식

- 음식명 : 두부청경채무른밥

- 재료 : 쌀 31.5g, 두부 22.5g, 청경채 22.5g

- 열량 138.4(kcal) / 단백질 4.5(g) / 칼슘 36.2(mg)

- 만드는 방법

- ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다.
- ② 두부는 으깨고 청경채는 0.5cm 정도의 크기로 잘게 다진다.
- ③ 냄비에 ①과 물 150g을 넣고 끓인다.
- ④ ③이 끓어오르면 ②를 넣고 밥알이 보이면서 손가락과 잇몸으로 으깰 수 있는 점도가 될 때까지 끓인다.

### 7월 21일(목) 오후 간식

- 음식명 : 수박

- 재료 : 수박 40g

- 만드는 방법

- ① 수박을 잘게 썰어 제공해준다.

7월 22일(금) 오전 간식

- 음식명 : 오이치즈죽
- 재료 : 쌀20g 오이20g 치즈15g
- 열량118.2(kcal) 단백질4.2(g) 칼슘83.4(mg)

- 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 22일(금) 후기 이유식

- 음식명 : 오이검은깨무른밥
- 재료 : 쌀30g 오이25g 검은깨2g 건다시마0.2g
- 열량125.7(kcal) 단백질2.6(g) 칼슘30.8(mg)

- 만드는 방법

- ① 건다시마는 육수를 낸다.
- ② 쌀은 충분히 불려둔다.
- ③ 오이는 깨끗이 씻어 껍질을 제거한 후 잘게 다져주고, 검은깨는 절구에 넣고 살짝 빻아준다.
- ④ 냄비에 불린 쌀, 육수를 넣고 충분히 끓인 후 오이와 검은깨를 넣어 퍼질 때까지 끓여준다.

7월 22일(금) 오후 간식

- 음식명 : 커스터드푸딩
- 재료 : 달걀노른자 15g, 분유 15g

- 만드는 방법

1. 물에 분유를 타서 분유물을 만든다.
2. 달걀노른자와 1의 분유물을 골고루 섞어 체에 내린다.
3. 그릇에 담아 찜통에 10분 정도 찌거나 중탕으로 익힌다.

### 7월 23일(토) 오전 간식

- 음식명 : 찹쌀강낭콩죽
- 재료 : 쌀 22.5g, 강낭콩 15g
- 열량 98.9(kcal) / 단백질 3.3(g) / 칼슘 11.3(mg)

#### - 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 23일(토) 후기 이유식

- 음식명 : 밥경단
- 재료 : 쌀30g 쇠고기20g 표고버섯15g 아욱15g
- 열량140.1(kcal) 단백질7.7(g) 칼슘20.5(mg)

#### - 만드는 방법

- ① 쇠고기는 찬물에 담가 핏물을 빼고 곱게 다진다.
- ② 표고는 갓 부분만 흐르는 물에 깨끗이 씻은 후 끓는 물에 살짝 데쳐 찬물에 헹군 뒤 물기를 짜고 곱게 다진다.
- ③ 아욱은 줄기를 떼고 잎 부분만 끓는 물에 데쳐낸 후 찬물에 헹귀 썬다.
- ④ 아이가 집어 먹기 쉬운 크기로 동글게 빚는다.