

2월 초기 이유식

표준레시피

(모든 레시피는 1인량 기준입니다)



양평군
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

2월 3일(목)~5일(토) 초기이유식

- 음식명 : 바나나미음
- 재료 : 쌀12g 바나나15g
- 열량44.1(kcal) 단백질0.8(g) 칼슘2.1(mg)

- 만드는 방법

- ① 쌀은 깨끗이 씻어 충분히 불린 후 믹서에 넣고 곱게 갈아준다.
- ② 바나나는 껍질을 벗기고 곱게 으갠다.
- ③ 냄비에 1과 으갠 바나나, 물을 넣고 센 불에서 저어가며 끓인다.
- ④ 한소끔끓어오르면 불을 줄이고 쌀이퍼질 때까지 끓인 뒤 불을 끄고 고운체에 거른다.

2월 7일(월)~9일(수) 초기이유식

- 음식명 : 애호박표고미음
- 재료 : 쌀10g 애호박5g 표고버섯5g
- 열량40.3(kcal) 단백질0.8(g) 칼슘1.3(mg)

- 만드는 방법

- ① 쌀은 깨끗이 씻어 충분히 불린 후 믹서에 넣고 곱게 갈아준다.
- ② 애호박과 표고버섯은 가늘게 채 썬 후 기름을 두르지 않은 팬에 볶아 곱게 갈아준다.
- ③ 갈아 놓은 쌀에 애호박, 표고버섯을 넣고 한소끔 끓인다.

2월 10일(목)~12일(토) 초기이유식

- 음식명 : 닭고기미음
- 재료 : 쌀10g 닭고기10g
- 열량51.4(kcal) 단백질3.4(g) 칼슘1.3(mg)

- 만드는 방법

- ① 쌀은 깨끗이 씻어 충분히 불린 후 믹서에 넣고 곱게 갈아준다.
- ② 닭가슴살을 푹 삶아 육수를 내고, 다진다.
- ③ 냄비에 1과 다진 닭가슴살, 육수를넣고 센 불에서 약불로 조절하며 걸쭉하게 끓여준다.
- ④ 걸쭉하게 끓은 미음을 체에 걸러 곱게 만든 후 제공한다.

2월 14일(월)~16일(수) 초기이유식

- 음식명 : 브로콜리미음
- 재료 : 쌀12g 브로콜리10g
- 열량47.4(kcal) 단백질1.2(g) 칼슘5.2(mg)

- 만드는 방법

- ① 쌀은 깨끗이 씻어 충분히 불린 후 믹서에 넣고 곱게 갈아준다.
- ② 브로콜리를 깨끗이 씻어 곱게 다진다.
- ③ 냄비에 곱게 갈은 쌀과 브로콜리, 물을 넣고 센 불에서 약불로 조절하며 걸쭉하게 끓여준다

Tip! 브로콜리 알갱이가 거의 보이지 않을 때까지 갈아주고, 고운체에 잘 걸러서 제공한다.

2월 17일(목)~19일(토) 초기이유식

- 음식명 : 고구마미음
- 재료 : 쌀12g 고구마10g
- 열량50.8(kcal) 단백질0.8(g) 칼슘2.8(mg)

- 만드는 방법

- ① 쌀은 깨끗이 씻어 충분히 불린 후 믹서에 넣고 곱게 갈아준다.
- ② 고구마는 삶아 으깬다.
- ③ 냄비에 곱게 뺀 쌀과 고구마에 물을 넣고 센 불에서 약불로 조절하며 걸쭉하게 끓여준다.
- ④ 체에 곱게 걸러 제공한다.

2월 21일(월)~23일(수) 초기이유식

음식명 : 수수미음

- 재료 : 쌀10g 수수5g
- 열량55.4(kcal) 단백질1.1(g) 칼슘1.1(mg)

- 만드는 방법

- ① 쌀은 깨끗이 씻어 충분히 불린 후 믹서에 넣고 곱게 갈아준다.
- ② 냄비에 곱게 뺀 쌀과 수수쌀에 물을 넣고 센 불에서 약불로 조절하며 걸쭉하게 끓여준다

2월 24일(목)~26일(토) 초기이유식

- 음식명 : 쇠고기미음
- 재료 : 쌀10g 쇠고기10g
- 열량48.3(kcal) 단백질3.1(g) 칼슘2.2(mg)

- 만드는 방법

- ① 쌀은 깨끗이 씻어 충분히 불린 후 믹서에 넣고 곱게 갈아준다.
- ② 쇠고기는 핏물을 제거한 후 폭 삶아 3mm의 두께로 썬다.
- ③ 냄비에 1과 다진 쇠고기, 물을 넣고 센 불에서 저어가며 끓인다.
- ④ 한소끔끓어오르면 불을 줄이고 쌀이퍼질 때까지 끓인 뒤 불을 끄고 고운체에 거른다

2월 28일(월) 초기이유식

음식명 : 찹쌀미음

- 재료 : 쌀10g 찹쌀5g
- 열량55.9(kcal) 단백질1.0(g) 칼슘0.6(mg)

- 만드는 방법

- ① 쌀은 깨끗이 씻어 충분히 불린 후 믹서에 넣고 곱게 갈아준다.
- ② 냄비에 곱게 뺀 쌀과 찹쌀에 물을 넣고 센 불에서 약불로 조절하며 걸쭉하게 끓여준다.