



# 이유식 식단 안내문

## ▶ 단계별 이유식 안내사항

| 구분      | 초기(만 4~5개월)                                                                                                          | 중기(만 6~8개월)                                                                                                    | 후기(만 9~11개월)                                                                       |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 형태 및 농도 | - 유동식(미음, 채소즙, 과일즙 등)<br>- 10배 미음 (불린쌀:물=1:10)                                                                       | - 반고형식(죽, 으깨거나 간 것)<br>- 7배 죽 (불린쌀:물=1:7)                                                                      | - 고형식(무른 밥)<br>- 5배 죽 (불린쌀:물=1:5)                                                  |
| 하루 섭취분량 | 이유식 30~80g<br>모유 또는 분유 800~1,000ml                                                                                   | 이유식 70~100g<br>모유 또는 분유 700~800ml                                                                              | 이유식 100~150g<br>모유 또는 분유 600~800ml                                                 |
| 식재료 선택  | 쌀, 찹쌀, 쇠고기, 닭고기(살코기), 감자, 고구마, 애호박, 양배추, 브로콜리, 무, 콜리플라워, 단호박, 오이, 청경채, 사과, 바나나, 배 등                                  | 현미, 차조, 옥수수, 보리, 수수, 현살생선, 달걀노른자(완숙), 대두, 두부, 배추, 양파, 아욱, 버섯, 연근, 당근, 시금치, 김, 미역, 수박, 대추, 건포도 등                | 녹두, 쇠고기, 닭고기(모든부위), 숙주, 콩나물, 우엉, 가지, 도라지, 파래, 멜론, 참외, 참기름, 짜지않은치즈, 플레인호상 요구르트, 깨 등 |
| 재료크기    | 건더기가 없도록 갈아서 조리                                                                                                      | 0.3cm 크기로 잘게 썰어서 조리                                                                                            | 0.5cm 크기로 잘게 썰어서 조리                                                                |
| 주의사항    | · 소화되기 쉽고 알레르기 발생 가능성이 낮은 곡류군(쌀미음)으로 시작<br>· 발달에 따라 채소류에서 과일류로 교체<br>· 3일간 같은 식재료를 활용한 이유식을 제공하여 재료에 따른 식품알레르기 유무 확인 | · 쇠고기, 현살생선, 달걀, 두부 등 알레르기 유발 가능성이 있는 단백질 식품은 3일 간격을 유지하며 추가<br>(※ 달걀흰자는 12개월 이후 도입)<br>· 영아용 요구르트, 치즈 등 활용 시작 | · 시판 우유, 꿀, 어른용 과자, 사탕, 등 푸른 생선, 과일주스, 지방이 많은 육류, 라면 제공 금지<br>· 수저 사용이 가능함         |

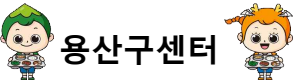
출처:「영유아 단체급식 가이드라인 1인 1회 적정배식량」,「2025년 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침」

## 2026년 10월 이유식 열량 및 단백질 함량

| 날짜 |        |        |        | 1일(목)  | 2일(금)  | 3일(토)  |
|----|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 초기 |        |        |        | 26/1   | 26/1   | 개천절    |
| 중기 |        |        |        | 75/3   | 76/4   |        |
| 후기 |        |        |        | 234/8  | 253/10 |        |
| 날짜 | 5일(월)  | 6일(화)  | 7일(수)  | 8일(목)  | 9일(금)  | 10일(토) |
| 초기 | 대체휴일   | 27/1   | 27/1   | 27/1   | 한글날    | 27/1   |
| 중기 |        | 75/3   | 72/5   | 76/2   |        | 76/2   |
| 후기 |        | 222/7  | 260/13 | 225/5  |        | 244/10 |
| 날짜 | 12일(월) | 13일(화) | 14일(수) | 15일(목) | 16일(금) | 17일(토) |
| 초기 | 28/1   | 28/1   | 28/1   | 29/1   | 29/1   | 29/1   |
| 중기 | 73/3   | 70/4   | 77/2   | 73/2   | 70/2   | 72/4   |
| 후기 | 264/7  | 226/7  | 264/9  | 216/6  | 251/7  | 262/11 |
| 날짜 | 19일(월) | 20일(화) | 21일(수) | 22일(목) | 23일(금) | 24일(토) |
| 초기 | 29/1   | 29/1   | 29/1   | 28/1   | 28/1   | 28/1   |
| 중기 | 73/4   | 74/2   | 72/4   | 79/3   | 72/2   | 77/2   |
| 후기 | 252/9  | 261/7  | 224/12 | 246/12 | 228/8  | 231/10 |
| 날짜 | 26일(월) | 27일(화) | 28일(수) | 29일(목) | 30일(금) | 31일(토) |
| 초기 | 27/1   | 27/1   | 27/1   | 27/1   | 27/1   | 27/1   |
| 중기 | 72/2   | 72/2   | 75/3   | 76/2   | 73/4   | 71/4   |
| 후기 | 257/5  | 235/8  | 227/8  | 270/7  | 221/11 | 257/11 |

[ 단위: 열량(kcal) / 단백질(g) ]

(식생활안전관리원 식단작성프로그램 산출 결과에 따라 작성합니다.)



2026년 10월 이유식 식단표

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                      |                   |              |                                                                                     |                                                                                     |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 날짜 | · 2024년 식약처 급식관리지침에 따라 신선한 채소, 과일, 찐 서류 등의 간식 메뉴 제공<br>· 어린이 급식소의 현장 상황을 반영하여 (아기)저염,저당 간식 메뉴를 추가적으로 구성하여 메뉴 보완<br>가능합니다. (단, 우유, 어른용 과자, 사탕, 지방이 많은 간식 등 금지)<br>· 과일의 껍질 및 씨, 생선의 가시를 완전히 제거 후 제공하세요.<br>· 죽순, 갯잎 등 향이 강하고 섬유질이 질긴 채소는 돌 전까지는 피해주세요.<br>· 수산물은 갑각류를 제외한 흰살생선으로 제공해주세요.<br>· 죽, 무른밥 이외에 음식 제공 시 원아 발달상황에 맞게 잘라서 제공해주세요. |                      |                   | 1일(목)        | 2일(금)                                                                               | 3일(토) 개천절                                                                           |
| 초기 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                      |                   | 청경채미음        | 청경채미음                                                                               |  |
| 중기 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                      |                   | 쇠고기버섯죽⑬      | 닭살우거지죽⑮                                                                             |                                                                                     |
| 후기 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                      |                   | 치즈당근죽②       | (아기)떠먹는요구르트②                                                                        |                                                                                     |
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                      |                   | 쇠고기버섯무른밥⑬    | 닭살우거지무른밥⑮                                                                           |                                                                                     |
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 찐 감자                 | 아기빵(크로와상)①②⑥      |              |                                                                                     |                                                                                     |
| 날짜 | 5일(월) 대체휴일                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 6일(화)                | 7일(수)             | 8일(목)        | 9일(금) 한글날                                                                           | 10일(토)                                                                              |
| 초기 |                                                                                                                                                                                                                                                        | 근대미음                 | 근대미음              | 시금치미음        |  | 시금치미음                                                                               |
| 중기 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 쇠고기영양죽⑬              | 닭살양배추죽⑮           | 치즈채소죽②       |                                                                                     | 달걀노른자참깨죽①                                                                           |
| 후기 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 제철과일(단감)             | 아기치즈②             | 애호박죽         |                                                                                     | 아기두유⑤                                                                               |
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 쇠고기영양무른밥⑬            | 닭살양배추무른밥⑮         | 치즈채소무른밥②     |                                                                                     | 달걀노른자참깨무른밥①                                                                         |
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 아기토마토스파게티<br>②⑤⑥⑬⑮⑯⑰ | 아기호박씨팬케이크<br>①②⑤⑥ | 찐 고구마        |                                                                                     | 아기치즈②                                                                               |
| 날짜 | 12일(월)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 13일(화)               | 14일(수)            | 15일(목)       | 16일(금)                                                                              | 17일(토)                                                                              |
| 초기 | 아욱미음                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 아욱미음                 | 아욱미음              | 우영미음         | 우영미음                                                                                | 우영미음                                                                                |
| 중기 | 쇠고기오이죽⑬                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 오리열무죽                | 달걀노른자배추죽①         | 두부들깨죽⑤       | 치즈고사리죽②                                                                             | 잔멸치죽                                                                                |
| 후기 | (아기)마시는요구르트②                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 제철과일(배)              | 아기두유⑤             | 청경채죽         | (아기)떠먹는요구르트②                                                                        | 아기쌀과자                                                                               |
|    | 쇠고기오이무른밥⑬                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 오리열무무른밥              | 달걀노른자배추무른밥①       | 두부들깨무른밥⑤     | 치즈고사리무른밥②                                                                           | 잔멸치무른밥                                                                              |
|    | 아기삼색주먹밥⑤                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 아기부추전⑤⑥              | 아기치즈샌드위치<br>①②⑤⑥  | 찐 단호박        | 아기빵(마들렌)①②⑥                                                                         | (아기)떠먹는요구르트②                                                                        |
| 날짜 | 19일(월)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 20일(화)               | 21일(수)            | 22일(목)       | 23일(금)                                                                              | 24일(토)                                                                              |
| 초기 | 감자미음                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 감자미음                 | 감자미음              | 숙주미음         | 숙주미음                                                                                | 숙주미음                                                                                |
| 중기 | 닭살참나물죽⑮                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 치즈열갈이죽②              | 새우살시래기죽⑨          | 쇠고기연근죽⑬      | 두부무죽⑤                                                                               | 달걀노른자채소죽①                                                                           |
| 후기 | (아기)마시는요구르트②                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 제철과일(사과)             | 아기치즈②             | 녹두죽          | (아기)떠먹는요구르트②                                                                        | 아기두유⑤                                                                               |
|    | 닭살참나물무른밥⑮                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 치즈열갈이무른밥②            | 새우살시래기무른밥⑨        | 쇠고기연근무른밥⑬    | 두부무무른밥⑤                                                                             | 달걀노른자채소무른밥①                                                                         |
|    | 아기찐빵⑤⑥                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 아기칼국수⑤               | 아기찐만두⑤⑥⑩          | 삶은 달걀①       | 아기빵(밤식빵)①②⑥                                                                         | 아기치즈②                                                                               |
| 날짜 | 26일(월)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 27일(화)               | 28일(수)            | 29일(목)       | 30일(금)                                                                              | 31일(토)                                                                              |
| 초기 | 당근미음                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 당근미음                 | 당근미음              | 파프리카미음       | 파프리카미음                                                                              | 파프리카미음                                                                              |
| 중기 | 순두부양파죽⑤                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 치즈애호박죽②              | 쇠고기우거지죽⑬          | 달걀노른자취나물죽①   | 닭살콩나물죽⑤⑮                                                                            | 황태참쌀죽                                                                               |
| 후기 | (아기)마시는요구르트②                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 제철과일(감귤)             | 아기두유⑤             | 오트밀바나나죽②     | (아기)떠먹는요구르트②                                                                        | 아기쌀과자                                                                               |
|    | 순두부양파무른밥⑤                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 치즈애호박무른밥②            | 쇠고기우거지무른밥⑬        | 달걀노른자취나물무른밥① | 닭살콩나물무른밥⑤⑮                                                                          | 황태참쌀무른밥                                                                             |
|    | 아기배추전⑤⑥                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 아기유부주먹밥⑤             | 아기구운도넛①②⑤⑥        | 찐 고구마        | 아기빵(롤)①②⑤⑥                                                                          | (아기)떠먹는요구르트②                                                                        |

[ 알레르기 유발식품 안내 ]  
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲▶ <아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.>

[원산지표시사항]  
쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추, 고춧가루), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지), 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양(염소)고기, 우력, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(건제품 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁챙이(명게), 전복, 방어, 부세  
※ 식육가공품, 수산물가공품 포함(ex. 돈까스 돼지고기국내산)

|        |                   |     |            |     |     |     |     |     |          |       |  |
|--------|-------------------|-----|------------|-----|-----|-----|-----|-----|----------|-------|--|
| 원산지 표시 | 농산물               |     |            |     | 축산물 |     |     |     | 수산물      | 식육가공품 |  |
|        | 쌀<br>(밥·죽·누룽지·미음) |     | 콩<br>(두부류) |     |     | 쇠고기 |     | 닭고기 | 오리<br>고기 |       |  |
|        | 백미                | 잡쌀  | 두부         | 순두부 |     | 국내산 | 외국산 |     |          |       |  |
|        | 국내산               | 국내산 | 국내산        | 국내산 |     | 한우  |     | 국내산 | 국내산      |       |  |