

일자/요일	기호 표시 안내			1(목)	2(금)서울미래밥상	3(토)개천절				
오전간식				우유미숫가루②⑤	●배					
점심	● 자연 간식 (과일, 채소, 서류)			혼합잡곡밥 바지락살맑은국⑩ 닭갈비⑤⑥⑫ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	혼합잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨					
심	★ 영아 섭취 시 주의가 필요한 메뉴									
오후간식	◆ 가공식품 사용 시 원산지 표기			쌀국수⑩	★●편단호박 우유②					
열량(kcal)/단백질(g)				617/30	607/21					
일자/요일	5(월)대체공휴일	6(화)일당오십DAY	7(수)	8(목)	9(금)한글날	10(토)				
오전간식		누룽지죽	●굴	씨리얼&우유②		브로콜리스프②⑥ 조각식빵①②⑥				
점심		혼합잡곡밥 들깨무쌈국 ◆훈제오리파프리카볶음⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	뿌리채소영양밥&양념장⑤⑥ 순두부백탕⑤ 돈사태찜⑤⑥⑩ 배추김치⑨	혼합잡곡밥 애호박새우젓국⑨ 소고기버섯조림⑤⑥⑫ 잘게자른미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨		김치볶음밥⑤⑨ 달걀프라이①⑤ 미역국⑤⑥				
오후간식		모닝빵①②⑥ 우유②	★삶은달걀① 우유②	간장비빔국수⑤⑥ 보리차		★편감자 보리차				
열량(kcal)/단백질(g)		748/22	613/30	602/23		500/17				
일자/요일	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)				
오전간식	●잘게자른방울토마토② 치즈②	소고기채소죽⑩	●멜론	우유미숫가루②⑤	●사과	씨리얼&우유②				
점심	혼합잡곡밥 소고기당면국⑤⑥⑫ 달걀찜① 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	혼합잡곡밥 안매운김치국⑨ 고등어구이⑤⑥⑦ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	닭살마요덮밥①⑤⑥⑫⑬ 팽이장국⑤⑥ 물만두⑤⑥⑩ 새콤오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑫ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	새우채소볶음밥⑨① 배	잔치국수⑤⑥ 배추김치⑨ 오렌지				
오후간식	해물부추전①⑤⑥⑦ 보리차	잼샌드위치①②⑥ 우유②	★●편감자 우유②	로제스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 보리차	★구운달걀① 우유②	모닝빵①②⑥ 포도주스				
열량(kcal)/단백질(g)	614/30	686/25	643/26	686/19	606/27	565/16				
일자/요일	19(월)	20(화)	21(수)국없DAY	22(목)	23(금)서울미래밥상	24(토)				
오전간식	●당근스틱 떠먹는요구르트②	감자스프②⑥	●골드키위	씨리얼&우유②	●단감	양송이스프②⑥ 조각식빵①②⑥				
점심	혼합잡곡밥 어묵국⑤⑥ 과일양념돈불고기⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	혼합잡곡밥 콩나물국⑤ 닭살채소볶음⑤⑥⑫ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 채소짜장⑤⑥⑩ ◆탕수육&소스①⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 마시는요구르트②	혼합잡곡밥 소고기묵국⑩ ★매추리알장조림①⑤⑥ 브로콜리맛살볶음①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	혼합잡곡밥 미역국⑤⑥ 새우살채소전⑤⑥⑨ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	채소볶음밥⑤⑥ 유부장국⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	치즈핫도그①②⑥⑩ 보리차	핑거스틱①②⑥ 우유②	★●편단호박 우유②	우동⑤⑥	★●편고구마 우유②	★삶은달걀① 동굴레차				
열량(kcal)/단백질(g)	676/26	759/29	688/22	692/26	661/21	476/18				
일자/요일	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)				
오전간식	●잘게자른포도 치즈②	영양닭죽⑫	●배	우유미숫가루②⑤	●사과	씨리얼&떠먹는요구르트②				
점심	혼합잡곡밥 복어국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑫ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	혼합잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 돈수육⑩ 양배추쌈&저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 우동국물⑤⑥ ◆생선까스&타르타르소스①⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	혼합잡곡밥 들깨버섯국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑫ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	혼합잡곡밥 두부된장국⑤⑥ 돈육찜⑤⑥⑩⑫ 연근개소스무침①⑤ 배추김치⑨	★수제비⑥ 배추김치⑨ 굴				
오후간식	김가루주먹밥 보리차	소보로빵①②④⑥ 우유②	★●편고구마 우유②	잔치국수⑤⑥	모닝빵①②⑥ 우유②	치즈빵①②⑥ 오렌지주스				
열량(kcal)/단백질(g)	615/29	735/36	704/18	655/30	677/27	518/15				
“서울미래밥상”		어린이와 지구의 미래를 위하여 서울시가 제안하는 식사로 식물성 재료와 영양가는 높이고 포화지방, 첨가당, 나트륨 함량은 낮은 지속 가능한 밥상입니다.								
* 알레르기 유발 식품 안내										
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣										
* 된장, 간장 등 장류에는 ⑤대두, ⑥밀이 포함되어있어 알레르기 유발 식품에 해당으로 제품의 식품표시사항을 확인하시기 바랍니다.										
* ⑬야생산란류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어있습니다.										
* 일부 식단이나 완제품의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기 표시를 확인해주시기 바랍니다.										
원산지 표시	쌀		콩		배추김치		소고기		돼지고기	닭고기
	밥(죽)	누룽지	두부	순(연)두부	배추	고춧가루	주찬육	국·죽용		
	국내산	국내산	주찬육: 외국산 그 외: 국내산		국내산	국내산	한우	한우		
	베이컨볶음밥		훈제오리파프리카볶음		탕수육		생선까스		오징어	
돼지고기: 국내산		오리고기: 국내산		돼지고기: 국내산		명태: 러시아		국내산		국내산

일자/요일	기호 표시 안내			1(목)	2(금)서울미래밥상	3(토)개천절
오전간식				우유미숫가루②⑤	●배	
점심	● 자연 간식 (과일, 채소, 서류)			혼합잡곡밥 바지락살맑은국⑩ 닭갈비⑤⑥⑫ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	혼합잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	★ 영아 섭취 시 주의가 필요한 메뉴					
	◆ 가공식품 사용 시 원산지 표기			쌀국수⑩	★●편단호박 우유②	
열량(kcal)/단백질(g)				401/20	394/14	
일자/요일	5(월)대체공휴일	6(화)일당오십DAY	7(수)	8(목)	9(금)한글날	10(토)
오전간식		누룽지죽	●굴	씨리얼&우유②		브로콜리스프②⑥ 조각식빵①②⑥
점심		혼합잡곡밥 들깨무쌈국 ◆훈제오리파프리카볶음⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	뿌리채소영양밥&양념장⑤⑥ 순두부백탕⑤ 돈사태찜⑤⑥⑩ 배추김치⑨	혼합잡곡밥 애호박새우젓국⑨ 소고기버섯조림⑤⑥⑫ 잘게자른미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨		김치볶음밥⑤⑨ 달걀프라이①⑤ 미역국⑤⑥
오후간식		모닝빵①②⑥ 우유②	★삶은달걀① 우유②	간장비빔국수⑤⑥ 보리차		★편감자 보리차
열량(kcal)/단백질(g)		486/14	399/20	391/15		325/11
일자/요일	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	●잘게자른방울토마토② 치즈②	소고기채소죽⑩	●멜론	우유미숫가루②⑤	●사과	씨리얼&우유②
점심	혼합잡곡밥 소고기당면국⑤⑥⑫ 달걀찜① 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	혼합잡곡밥 안매운김치국⑨ 고등어구이⑤⑥⑦ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	닭살마요덮밥①⑤⑥⑫⑩ 팽이장국⑤⑥ 물만두⑤⑥⑩ 새콤오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑫ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	새우채소볶음밥⑨① 배	잔치국수⑤⑥ 배추김치⑨ 오렌지
오후간식	해물부추전①⑤⑥⑦ 보리차	잼샌드위치①②⑥ 우유②	★●편감자 우유②	로제스파게티 ②⑤⑥⑫⑫⑫⑫ 보리차	★구운달걀① 우유②	모닝빵①②⑥ 포도주스
열량(kcal)/단백질(g)	399/20	446/16	418/17	446/13	394/18	367/10
일자/요일	19(월)	20(화)	21(수)국없DAY	22(목)	23(금)서울미래밥상	24(토)
오전간식	●당근스틱 떠먹는요구르트②	감자스프②⑥	●골드키위	씨리얼&우유②	●단감	양송이스프②⑥ 조각식빵①②⑥
점심	혼합잡곡밥 어묵국⑤⑥ 과일양념돈불고기⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	혼합잡곡밥 콩나물국⑤ 닭살채소볶음⑤⑥⑫ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 채소짜장⑤⑥⑩ ◆탕수육&소스①⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 마시는요구르트②	혼합잡곡밥 소고기묵국⑩ ★매추리알장조림①⑤⑥ 브로콜리맛살볶음①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	혼합잡곡밥 미역국⑤⑥ 새우살채소전⑤⑥⑨ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	채소볶음밥⑤⑥ 유부장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	치즈핫도그①②⑥⑩ 보리차	핑거스틱①②⑥ 우유②	★●편단호박 우유②	우동⑤⑥	★●편고구마 우유②	★삶은달걀① 동글레차
열량(kcal)/단백질(g)	439/17	493/19	447/14	450/17	430/14	310/12
일자/요일	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	●잘게자른포도 치즈②	영양닭죽⑫	●배	우유미숫가루②⑤	●사과	씨리얼&떠먹는요구르트②
점심	혼합잡곡밥 복어국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑫ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	혼합잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 돈수육⑩ 양배추쌈&저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 우동국물⑤⑥ ◆생선까스&타르타르소스①⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	혼합잡곡밥 들깨버섯국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑫ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	혼합잡곡밥 두부된장국⑤⑥ 돈육볶음⑤⑥⑫⑫ 연근개소스무침①⑤ 배추김치⑨	★수제비⑥ 배추김치⑨ 굴
오후간식	김가루주먹밥 보리차	소보로빵①②④⑥ 우유②	★●편고구마 우유②	잔치국수⑤⑥	모닝빵①②⑥ 우유②	치즈빵①②⑥ 오렌지주스
열량(kcal)/단백질(g)	400/19	478/24	457/12	426/19	440/18	336/10
“서울미래밥상”		어린이와 지구의 미래를 위하여 서울시가 제안하는 식사로 식물성 재료와 영양가는 높이고 포화지방, 첨가당, 나트륨 함량은 낮은 지속 가능한 밥상입니다.				
* 알레르기 유발 식품 안내						
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야채산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣						
* 된장, 간장 등 장류에는 ⑤대두,⑥밀이 포함되어있어 알레르기 유발 식품에 해당으로 제품의 식품표시사항을 확인하시기 바랍니다.						
* ⑬야채산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어있습니다.						
* 일부 식단이나 완제품의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기 표시를 확인해주시기 바랍니다.						
원산지 표시	쌀		콩		배추김치	
	밥(죽)		누룽지		두부	
	국내산		국내산		순(연)두부	
	국내산		주찬용: 외국산 그 외: 국내산		배추	
	국내산		국내산		고춧가루	
원산지 표시	베이컨볶음밥		훈제오리파프리카볶음		탕수육	
	돼지고기: 국내산		오리고기: 국내산		생선까스	
	국내산		국내산		오징어	
	국내산		국내산		고등어	
원산지 표시	명태: 러시아		국내산		국내산	
	국내산		국내산		국내산	

일자				1(목)	2(금)	3(토)개천절	
오전간식				아기치즈②	잘게자른배		
점심				닭살당근진밥⑮	두부콩나물진밥⑤		
오후간식				잘게자른면⑥	으깬편단호박		
열량(kcal)/단백질(g)				264/12	217/6		
일자	5(월)대체공휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)한글날	10(토)	
오전간식		누룽지죽	잘게자른굴	플레인요거트②		브로콜리죽	
점심		노른자파프리카진밥①	감자우영진밥	소고기버섯진밥⑮		미역감자진밥	
오후간식		잘게자른빵①②⑥	으깬노른자①	잘게자른면⑥		-	
열량(kcal)/단백질(g)		246/6	206/9	273/12		172/4	
일자	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)	
오전간식	아기치즈②	소고기채소죽⑮	잘게자른멜론	플레인요거트②	잘게자른사과	아기치즈②	
점심	소고기청경채진밥⑮	두부무진밥⑤	닭살오이진밥⑮	소고기미역진밥⑮	양배추감자진밥	모듬채소진밥	
오후간식	플레인요거트②	잘게자른빵①②⑥	으깬편감자	잘게자른면⑥	으깬노른자①	-	
열량(kcal)/단백질(g)	244/12	256/9	200/9	269/12	213/4	172/6	
일자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)	
오전간식	플레인요거트②	감자죽	플레인요거트②	아기치즈②	잘게자른단감	양송이죽	
점심	애호박당근진밥	닭살버섯진밥⑮	모듬채소진밥	소고기브로콜리진밥⑮	미역양파진밥	노른자채소진밥①	
오후간식	아기치즈②	잘게자른빵①②⑥	으깬편단호박	잘게자른면⑥	으깬편고구마	-	
열량(kcal)/단백질(g)	211/8	280/11	220/6	284/13	200/4	191/5	
일자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)	
오전간식	잘게자른포도	영양닭죽⑮	잘게자른배	플레인요거트②	잘게자른사과	플레인요거트②	
점심	닭살취나물진밥⑮	양배추근대진밥	노른자감자진밥①	소고기배추진밥⑮	두부연근진밥⑤	모듬채소진밥	
오후간식	아기치즈②	잘게자른빵①②⑥	으깬편고구마	잘게자른면⑥	잘게자른빵①②⑥	-	
열량(kcal)/단백질(g)	223/11	240/7	241/6	272/12	204/5	163/5	
* 알레르기 유발식품 안내 (각 번호의 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한)							
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭살 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 *된장, 간장 등 장류에는 ⑥밀이 포함되어있어 알레르기 유발 식품에 해당되므로 제품의 식품표시사항을 확인하시기 바랍니다. *⑬야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. *일부 식단이나 완제품의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기표시를 확인해주시기 바랍니다.							
원산지 표시	쌀		소고기		닭고기	콩	
	밥(죽)	누룽지				두부	순(연)두부
	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산
구분		이유식 후기(9~11개월, 고형식)			이유식 완료기(12~15개월, 고형식)		
이유식 농도		5배 죽(물:불린 쌀=5:1)			2배 죽(물:쌀=2:1)		
식품군	곡류	• 쌀, 찰쌀, 감자, 고구마, 밥, 밀가루 음식			• 쌀, 찰쌀, 잡곡, 감자, 고구마, 밥, 밀가루 음식		
	육류, 생선, 달걀, 콩류	• 소고기, 닭고기, 돼지고기, 흰살생선 • 달걀노른자(완숙), 두부 • 완두콩, 강낭콩			• 소고기, 닭고기, 돼지고기 • 흰살생선, 등푸른 생선, 조개, 오징어 • 달걀노른자(완숙), 흰자, 두부, 콩류		
	채소류	• 애호박, 양배추, 브로콜리, 당근, 시금치, 버섯류, 미역, 김, 우영, 연근, 콩나물					
	과일류	• 바나나, 사과, 배, 귤, 오렌지			• 사과, 배, 바나나, 귤, 오렌지, 키위, 딸기, 토마토		
	우유·유제품류	• 플레인요구르트			• 플레인요구르트, 생우유, 치즈		
	유지·당류	• 소량의 식물성 기름			• 소량의 식물성 기름, 견과류, 꿀		
제공 횟수 및 분량		하루 3회, 무른 밥(또는 5배 죽) 1/3공기			하루 3회, 무른 밥(또는 2배 죽) 1/2공기		
소금간		소금, 설탕 등 조미료 사용 금지					
알레르기 유발식품		• 달걀, 복숭아, 우유, 계, 고등어, 돼지고기, 새우, 땅콩, 토마토, 메밀 이유식을 먹고 알레르기 반응 보일 경우 → 해당 이유식 중단 → 다른 이유식으로 대체					
주의사항		• 주의 식품 : 생우유, 꿀, 토마토, 달걀흰자, 새우, 계, 조개, 오징어, 등푸른생선 등 • 알레르기 유발 가능성이 높은 식품은 완료기 때부터 제공					

일자				1(목)	2(금)	3(토)개천절
초기(4~5개월)				당근미음	당근미음	
열량(kcal)/단백질(g)				27/1	27/1	
중기(6~8개월)				닭살당근죽⑮	두부아욱죽⑤	
열량(kcal)/단백질(g)				65/3	63/2	
일자	5(월)대체공휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)한글날	10(토)
초기(4~5개월)		무미음	무미음	애호박미음		애호박미음
열량(kcal)/단백질(g)		26/1	26/1	27/1		27/1
중기(6~8개월)		노른자파프리카죽①	순두부감자죽⑤	소고기버섯죽⑮		미역감자죽
열량(kcal)/단백질(g)		75/2	62/2	74/3		59/1
일자	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
초기(4~5개월)	청경채미음	청경채미음	청경채미음	양배추미음	양배추미음	양배추미음
열량(kcal)/단백질(g)	26/1	26/1	26/1	27/1	27/1	27/1
중기(6~8개월)	소고기청경채죽⑮	두부무죽⑤	닭살오이죽⑮	소고기미역죽⑮	양배추감자죽	모듬채소죽
열량(kcal)/단백질(g)	73/3	63/2	64/3	72/3	64/1	58/1
일자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
초기(4~5개월)	소고기미음⑮	소고기미음⑮	소고기미음⑮	브로콜리미음	브로콜리미음	브로콜리미음
열량(kcal)/단백질(g)	36/1	36/1	36/1	27/1	27/1	27/1
중기(6~8개월)	애호박당근죽	닭살버섯죽⑮	모듬채소죽	소고기브로콜리죽⑮	미역양파죽	노른자채소죽①
열량(kcal)/단백질(g)	60/1	63/3	58/1	75/3	55/1	76/2
일자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
초기(4~5개월)	배미음	배미음	배미음	배추미음	배추미음	배추미음
열량(kcal)/단백질(g)	28/1	28/1	28/1	26/1	26/1	26/1
중기(6~8개월)	닭살무죽⑮	양배추근대죽	노른자감자죽①	소고기배추죽⑮	두부당근죽⑤	모듬채소죽
열량(kcal)/단백질(g)	64/3	59/1	77/2	72/3	64/2	58/1
* 알레르기 유발식품 안내 (각 번호의 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한)						
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭살 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 *된장, 간장 등 장류에는 ⑥밀이 포함되어있어 알레르기 유발 식품에 해당되므로 제품의 식품표시사항을 확인하시기 바랍니다. *⑬야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. *일부 식단이나 완제품의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기표시를 확인해주시기 바랍니다.						
원산지 표시	쌀		소고기		닭고기	콩
	밥(죽)	누룽지			두부	순(연)두부
	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산
구분	이유식 초기(5~6개월, 유동식)			이유식 중기(7~8개월, 반고형식)		
이유식 농도	10배 미음(물:불린 쌀=10:1)			7배 죽(물:불린 쌀=7:1)		
식품 군	곡류	• 쌀, 찹쌀, 감자, 고구마			• 쌀, 찹쌀, 감자, 고구마, 밥	
	육류, 생선, 달걀, 콩류	• 소고기 • 완두콩, 강낭콩, 달걀노른자			• 소고기, 닭고기, 흰살생선 • 달걀노른자(완숙), 두부 • 완두콩, 강낭콩	
	채소류	• 애호박, 양배추, 브로콜리, 당근, 시금치(6개월부터 시작)			• 애호박, 양배추, 브로콜리, 당근, 시금치, 버섯류, 미역, 김	
	과일류	• 바나나, 사과, 배				
	우유·유제품류	X			• 플레인요구르트	
제공 횟수 및 분량	하루 1~2회, 미음 3숟가락 정도			하루 2회, 죽 1/4~1/3 공기		
소금간	소금, 설탕 등 조미료 사용 금지					
알레르기 유발식품	* 달걀, 복숭아, 우유, 계, 고등어, 돼지고기, 새우, 땅콩, 토마토, 밀, 대두, 메밀 이유식을 먹고 알레르기 반응 보일 경우 → 해당 이유식 중단 → 다른 이유식으로 대체					
주의사항	• 쌀미음으로 시작하여 채소미음 → 과일미음 시작 • 알레르기나 아토피가 있는 영아는 6개월부터 이유식 시작 • 2~3일 같은 이유식 제공, 알레르기 유무 확인			• 새로운 식품 한 번에 한 가지씩 추가 • 소고기, 흰살생선, 달걀노른자, 두부 등은 알레르기 유발 가능성이 있으므로 3~4일 간격 두어 첨가		