동대문구 어린이·사회복지급식관리지원센터

[2026년 11월 이유식(초기5-6개월·중기7-9개월)]

꿈동산어린이집

일 자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
초 기 (5~6개월)	무미음	무미음	무미음	애호박미음	애호박미음	애호박미음
열량(kcal)/단백질(g)	28/1	28/1	28/1	28/1	28/1	28/1
중 기 (7~9개월)	닭가슴살무죽⑮	순두부당근죽⑤	달걀노른자배추죽①	두부애호박죽⑤	달걀노른자오이죽①	닭가슴살감자죽⑮
열량(kcal)/단백질(g)	64/3	59/2	85/3	63/2	85/3	69/4
일 자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
초 기 (5~6개월)	양배추미음	양배추미음	양배추미음	고구마미음	고구마미음	고구마미음
열량(kcal)/단백질(g)	29/1	29/1	29/1	41/1	41/1	41/1
중 기 (7~9개월)	두부수수죽⑤	닭가슴살미역죽⑮	소고기버섯죽⑯	연두부아욱죽⑤	닭가슴살양파죽⑮	두부당근죽⑤
열량(kcal)/단백질(g)	62/2	65/4	82/3	64/2	65/3	64/2
일 자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
초 기 (5~6개월)	청경채미음	청경채미음	청경채미음	닭가슴살미음⑮	닭가슴살미음⑮	닭가슴살미음⑮
열량(kcal)/단백질(g)	26/1	26/1	26/1	31/2	31/2	31/2
중 기 (7~9개월)	달걀노른자연근죽①	두부양파죽⑤	달걀노른자청경채죽①	소고기오이죽⑯	달걀노른자당근죽①	닭가슴살수수죽⑮
열량(kcal)/단백질(g)	90/3	64/2	84/3	72/3	87/3	62/4
일 자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
초 기 (5~6개월)	브로콜리미음	브로콜리미음	브로콜리미음	소고기미음⑯	소고기미음⑯	소고기미음⑯
열량(kcal)/단백질(g)	29/1	29/1	29/1	41/1	41/1	41/1
중 기 (7~9개월)	소고기브로콜리죽⑯	닭가슴살양배추죽⑮	달걀노른자수수죽①	두부미역죽⑤	소고기무죽⑯	달걀노른자양파죽①
열량(kcal)/단백질(g)	75/3	64/3	84/3	62/2	79/3	87/3
일 자	30(월)					
초 기 (5~6개월)	감자미음					
열량(kcal)/단백질(g)	32/1					
중 기 (7~9개월)	닭가슴살버섯죽⑮					
열량(kcal)/단백질(g)	63/4					

[12개월 이전 제한 식품]

- ▶ 과일류 : 귤, 오렌지, 복숭아, 토마토, 딸기, 키위, 레몬, 파인애플, 망고, 단감
- ▶ 유제품 : 생우유, 생크림, 연유, 액상요구르트
- ▶ 어육류 : 돼지고기, 등푸른생선, 달걀흰자, 갑각류
- ▶ 기타 : 가공식품, 견과류
- ▶ 발행처 : 영양기획팀 (문의 02-6925-1839)
- ▶ 발급일 : 2026.10.20.

안내사항	※ 식재료 수급에 따른 식재료 변경 시, 반드시 식단 안내문(1P)을 참고하여 제공 가능한 식재료로 제공합니다. ※ 소금, 설탕, 간장 등 조미료는 이유식 종료 때까지 사용하지 않습니다.	표준조리법
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.	

원산지 표 시	쌀(죽)	콩	소고기	닭고기
	백미(국내산)	두부(국내산) 순두부(국내산) 연두부(국내산)	국내산 [한우] *국내산 해당	국내산

동대문구 어린이·사회복지급식관리지원센터

[2026년 11월 이유식(후기10-12개월)]

꿈동산어린이집

일 자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	으깬과일(배)	으깬과일(사과)	으깬과일(바나나)	으깬과일(사과)	으깬과일(배)	으깬과일(바나나)
점 심	닭가슴살무무른밥⑮	순두부당근무른밥⑤	달걀노른자배추무른밥①	두부애호박무른밥⑤	달걀노른자오이무른밥①	닭가슴살감자무른밥⑮
오후간식	쌀국수면/보리차	찐단호박/보리차	아기두유⑤	플레인요구르트②	아기치즈②	찐감자/보리차
열량(kcal)/단백질(g)	167/6	122/3	221/7	162/6	176/6	154/6
일 자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	으깬과일(사과)	으깬과일(바나나)	으깬과일(배)	으깬과일(바나나)	으깬과일(배)	으깬과일(사과)
점 심	두부수수무른밥⑤	닭가슴살미역무른밥⑮	소고기버섯무른밥⑯	연두부아욱무른밥⑤	닭가슴살양파무른밥⑮	두부당근무른밥⑤
오후간식	아기두유⑤	찐감자/보리차	소면⑥/보리차	찐고구마/보리차	모닝빵①②⑤⑥/보리차	아기떡뻥/보리차
열량(kcal)/단백질(g)	177/6	145/6	160/5	153/4	179/7	157/4
일 자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	으깬과일(바나나)	으깬과일(배)	으깬과일(사과)	으깬과일(배)	으깬과일(바나나)	으깬과일(사과)
점 심	달걀노른자연근무른밥①	두부양파무른밥⑤	달걀노른자청경채무른밥①	소고기오이무른밥⑯	달걀노른자당근무른밥①	닭가슴살수수무른밥⑮
오후간식	플레인요구르트②	찐고구마/보리차	아기치즈②	아기두유⑤	식빵①②⑤⑥/보리차	소면⑥/보리차
열량(kcal)/단백질(g)	211/7	140/3	178/6	189/8	217/6	135/6
일 자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	으깬과일(배)	으깬과일(사과)	으깬과일(바나나)	으깬과일(사과)	으깬과일(바나나)	으깬과일(배)
점 심	소고기브로콜리무른밥⑯	닭가슴살양배추무른밥⑮	달걀노른자수수무른밥①	두부미역무른밥⑤	소고기무무른밥⑯	달걀노른자양파무른밥①
오후간식	아기치즈②	찐단호박/보리차	아기두유⑤	아기떡뻥/보리차	플레인요구르트②	아기요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)	161/7	130/5	219/8	153/4	200/8	197/5
일 자	30(월)					
오전간식	으깬과일(사과)					
점 심	닭가슴살버섯무른밥⑮					
오후간식	찐감자/보리차					
열량(kcal)/단백질(g)	137/6					

[12개월 이전 제한 식품]

- ▶ 과일류 : 귤, 오렌지, 복숭아, 토마토, 딸기, 키위, 레몬, 파인애플, 망고, 단감
- ▶ 유제품 : 생우유, 생크림, 연유, 액상요구르트
- ▶ 어육류 : 돼지고기, 등푸른생선, 달걀흰자, 갑각류
- ▶ 기타 : 가공식품, 견과류
- ▶ 발행처 : 영양기획팀 (문의 02-6925-1839)
- ▶ 발급일 : 2026.10.20.

안내사항	※ 식재료 수급에 따른 식재료 변경 시, 반드시 식단 안내문(1P)을 참고하여 제공 가능한 식재료로 제공합니다. ※ 소금, 설탕, 간장 등 조미료는 이유식 종료 때까지 사용하지 않습니다.	표준조리법
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.	

원산지 표 시	쌀(죽)	콩	소고기	닭고기
	백미(국내산)	두부(국내산) 순두부(국내산) 연두부(국내산)	국내산 [한우] *국내산 해당	국내산