

5. 죽식 (1-2세)

1-2세 대상의 [오전간식(죽)+점심+오후간식]으로 구성된 식단

■ 영양소 ■

	에너지 (kcal)	탄수화물 : 단백질 : 지방 구성 비율(%)	단백질 (g)	비타민A (μgRAE)	비타민C (mg)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	칼슘 (mg)	철 (mg)
1-2세	900	55-65 : 7-20 : 20-35	20	250	40	0.4	0.5	500	6

* 「2020 한국인영양소섭취기준」 에너지는 필요추정량을 단백질, 비타민A, 비타민C, 티아민, 리보플라빈, 칼슘, 철은 권장섭취량을 영양 제공 목표량으로 설정

■ 식단 이용 안내 ■

① 식단 구성

- 1-2세 기준 1일 에너지 필요추정량 900kcal의 46%에 준하여 작성되었습니다. (오전간식 8%, 점심 28%, 오후간식 10%)
- 매일 끼니에 대한 열량/단백질 정보를 제공합니다.
- 오전간식(죽)은 전일 식재료 일부를 활용하여 구성합니다.**
- 칼슘 섭취를 위해 우유 및 유제품을 1일 1회 이상 제공합니다.
- 주 3회 이상 자연간식(🍃)을 제공합니다.
- 생일·견학식단은 급식계획단계에서 적용하여 활용 가능합니다.
- 수산물 대체(미역, 김 제외)를 원하는 경우, 파란색 글씨()의 메뉴를 활용 가능합니다.
- 1-2세 특성상 섭취가 어려운 딱딱한 음식(콩, 땅콩 등 견과류), 찢기있는 음식(떡 등), 질긴 해산물류는 구성하지 않습니다.**
- 테마식단 소개

싱겁Day1	저염 메뉴 혹은 조리법을 제공하거나 나트륨 배출을 돕는 메뉴를 포함시켜 나트륨 저감화를 실천하는 날 ; 해당일 국 권장 염도 실천 및 김치 미제공
싱겁Day2	'국 없는 날'로 수분감이 있는 메뉴를 구성하여 나트륨 저감화를 실천하는 날 ; '송송'을 선택 메뉴로 제공
푸드브릿지 Day	'푸드브릿지' 교육의 일환으로, 매일 선호도가 낮은 식재료를 조리법 및 형태를 개선하여 단계적 메뉴로 제공하는 날
가통Day	통신교육자료(가정통신문) 연계로 두뇌 발달에 도움이 되는 식재료 및 메뉴를 구성하여 제공하는 날

③ 식품알레르기 관리

- 알레르기 아동 자원 시설의 경우, 매월 식단 내 알레르기유발식품을 확인하여 보호자와 제공 방법에 대해 상의하시기 바랍니다.
- 대체식 : 유발 식품과 같은 식품군 내 영양이 비슷한 식품 제공
- 제거식 : 처음부터 원인 식품을 제외하고 조리하여 제공
- 가공식품 제품별 함유 성분이 다르므로 사용하는 식재료의 식품 표시사항을 반드시 확인합니다.
- 자세한 관리 방법은 [\[식품알레르기 관리\]](#) 안내문을 참고하여 대처 요령 및 대체메뉴 확인 바랍니다.

■ 식단 변경 및 감수 안내 ■

① 동일 식품군 및 조리법 변경

- 급식계획단계에서 변경 가능
- 식단 게시 후 변경할 경우
 - 운영(급식)일지에 변경 메뉴 및 사유 기록
 - 통신문 혹은 전자적 형태를 통해 보호자에게 메뉴 및 사유 공지

② 다른 식품군 및 조리법 변경 → 감수 진행

- 식단 제공 전 [\[식단감수\]](#) 안내문을 참고하여 [\[식단감수요청서\]](#) 작성 후 센터 메일로 신청 (가능한 전월 말일까지 신청 권장)
- 감수 완료 후 [\[식단감수확인서\]](#) 보관 권장
- ※ 추가메뉴에 대해서는 감수 없이 제공 가능

② 제공 방법

- ✓ : 1-2세 특성을 고려한 조리·배식 시 주의가 필요한 메뉴
- 고춧가루 및 고추장과 같은 매운 양념의 사용은 지양합니다.
- 단단한 채소, 오징어와 같은 씹고 삼키기 어려운 식재료는 잘게 잘라서 제공합니다.
- 생선 사용 시 가급적 순살을 사용합니다.
- 국수, 잡채 등의 면류는 꼭 익혀서 조리합니다.
- 매고럽고 동그란 음식(메추리알, 방울토마토, 포도 등)은 세로 방향으로 작게 썰고 가급적 껍질은 제거하여 제공합니다.
- 비가열메뉴(과일, 샐러드류)는 반드시 세척·소독하여 제공합니다.
- 찢고구마, 감자, 단호박 등은 음료/차와 함께 제공합니다.
- 빵류, 시리얼류, 주스류, 요구르트, 두유 등 가공식품의 경우, 영유아에 적합한 맛, 영양성분, 제품의 우수성을 고려하여 제공합니다. (초코맛 시리얼, 빵류 등 지양 / 저당 제품 제공 권장)
- 견학식단 사용 시, 조리 2시간 이내 배식할 수 있도록 주의하여 제공합니다.
- 적정배식량을 참고하여 제공합니다.

밥류	국류	주찬류	부찬류	김치류
80g (1주걱)	90g (1+1/3국자)	35g (3숟가락)	25g (2숟가락)	14g (가득 1숟가락)

④ 원산지 관리

- 「농산물의 원산지 표시에 관한 법률」에 따라 원산지가 기재된 식단표를 전자적 형태 등으로 제공합니다.
- 원산지 표시 항목
 - 쌀(밥, 죽, 누룽지 포함), 배추김치, 콩(두부류, 콩국수, 콩비지 포함), 소고기, 돼지고기, 닭고기, 양고기, 오리고기, 수산물(넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(건제품 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 꾸꾸미, 아귀, 다랑어, 가리비, 우렁쉥이, 방어, 전복, 부세)
- 자세한 표시 방법은 시설로 발송되는 [\[원산지 표시\]](#) 안내문을 참고하시기 바랍니다.

■ 어린이 기호식품 품질인증 표시 ■

- 식품의약품안전처의 심사를 통과한 안전하고 영양을 갖춘 어린이 기호식품(과자, 음료 등)에 부여하는 인증마크(인증 제품 사용 권장)
 - HACCP 적용업소에서 생산한 식품
 - 당류, 포화지방, 열량이 적은 식품
 - 단백질, 식이섬유, 비타민, 무기질 등의 영양성분을 강화한 식품
 - 식용타르색소, 합성보존료 및 화학적 합성품 미사용 식품
- QR코드를 통해 어린이 기호식품 품질인증 제품을 확인하세요!



[식품안전나라 바로가기]

일 자		표준조리법		1(목)	2(금)	3(토)
오전간식				✓달걀오이죽①	브로콜리죽	
점 심				백미밥 수제비국⑥ ✓소고기피망볶음 ⑤⑥⑩ 브로콜리무침 ✓백김치⑨	흑미밥 감자된장국⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ ✓백김치⑨	
오후간식		이달의 푸드브릿지		✓자른사인머스켓 /치즈②	후레쉬변①②⑤⑥ /우유②	
열량(kcal)/단백질(g)		연근		451/18	463/20	
일 자	5(월)	6(화)	7(수) 상급Day2	8(목) 가동Day	9(금)	10(토)
오전간식		두부당근죽	미역죽⑤⑥	소고기얼갈이죽 ⑤⑥⑩		달걀죽①
점 심	정보제공(식단 등)에 대한 보호자의 소중한 의견을 듣고자 만족도 조사를 진행하오니 많은 참여 부탁드립니다 🍎 일시 : 9/21 ~ 10/8	백미밥 맑은미역국⑤⑥ 닭살갓잎볶음⑤⑥⑩ ✓도토리묵무침⑤⑥ ✓백김치⑨	소고기자장밥 ①⑤⑥⑩⑫⑫⑫ (중하) 스크램블에그①②⑤ 얼갈이나물⑤⑥ ✓백김치⑨	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 구이김 ✓백김치⑨		된장마파두부덮밥 ⑤⑥⑩ ✓콩나물국⑤ ✓백김치⑨
오후간식		♣ 찐고구마/우유②	♣ 사과/우유②	한케이크 ①②⑤⑥⑫/우유②		우유②
열량(kcal)/단백질(g)		462/21	434/16(460/16)	468/20		386/16
일 자	12(월)	13(화)	14(수) 푸드브릿지Day	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	두부채소죽⑤⑥	소고기청경채죽 ⑤⑥⑩		✓연근죽⑤⑥	김가루두부죽⑤	달걀가지죽①
점 심	백미밥 달걀국① 소고기숙주볶음⑤⑥⑩ 청경채무침⑤⑥ ✓백김치⑨	백미밥 무채국⑤⑥ 토마토찜닭⑤⑥⑫⑫ ✓버섯나물⑤⑥ ✓백김치⑨		백미밥 닭곰탕⑫ 두부부침⑤⑥ 김자반⑤⑥ ✓백김치⑨	흑미밥 어육국⑤⑥ 달걀찜① 가지나물⑤⑥ ✓백김치⑨	돈육카레라이스 ①⑤⑥⑩⑫⑫⑫⑫ 미역국⑤⑥ ✓백김치⑨
오후간식	♣ 바나나/우유②	♣ 찐단호박/우유②	마들렌①②⑤⑥ /우유②	♣ 단감/칼슘두유⑤	물만두⑤⑥⑩⑫⑫ /액상요구르트②	우유②
열량(kcal)/단백질(g)	426/18	443/20	433/16	433/14	441/16	385/19
일 자	19(월) 상급Day1	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	누룽지죽	소고기무죽⑤⑥⑩	닭살아욱죽⑤⑥⑩	✓달걀버섯죽①	삼색채소죽	✓닭살고사리죽⑤⑥⑩
점 심	백미밥 순두부백탕①④⑤ 소고기배추찜⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 무초절임	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 닭살대리야끼조림 ⑤⑥⑩⑫ 참나물무침⑤⑥ ✓백김치⑨	두부달걀소보로덮밥 ①⑤⑥ ✓버섯양파국 시금치나물⑤⑥ ✓백김치⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 너비아니구이 ⑤⑥⑩⑫ ✓오이나물⑤⑥ ✓백김치⑨	흑미밥 ✓우동국⑤⑥ 고등어카레구이 ①⑤⑥⑦⑩⑫⑫⑫ ✓고사리나물⑤⑥ ✓백김치⑨	달걀대파볶음밥①⑤⑥ 미소장국⑤⑥ ✓백김치⑨
오후간식	✓잔치국수⑤⑥	♣ 찐감자/우유②	♣ 오렌지/우유②	♣ 토마토⑫ /떡먹는요구르트②	핑거스틱빵①②⑤⑥ /우유②	우유②
열량(kcal)/단백질(g)	407/18	439/20	440/17	442/17	462/21	376/16
일 자	26(월)	27(화)	28(수) 푸드브릿지Day	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	단호박죽	소고기근대죽 ⑤⑥⑩	달걀숙주죽①⑤⑥	✓소고기콩나물죽⑤⑩	✓모듬버섯죽	✓새우살양배추죽⑨
점 심	백미밥 콩비지찌개⑤⑨ 소고기가지볶음⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ ✓백김치⑨	백미밥 달걀팥국① ✓돈육시래기조림⑤⑥ 숙주무침 ✓백김치⑨	✓소고기연근밥 +양념장⑤⑥⑩ ✓콩나물국⑤ 연두부샐러드 +오리엔탈드레싱⑤⑥ ✓백김치⑨	백미밥 ✓버섯된장국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ ✓백김치⑨	흑미밥 두부미역국⑤⑥ 간장오리불고기⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ ✓백김치⑨	닭살마요덮밥 ①⑤⑥⑩⑫ 우거지된장국⑤⑥ ✓백김치⑨
오후간식	✓부추전⑤⑥ /액상요구르트②	♣ 찐고구마/우유②	♣ 굴/우유②	♣ 배/칼슘두유⑤	국물식빵①②⑤⑥ /우유②	우유②
열량(kcal)/단백질(g)	424/13	460/19	411/17	466/22	456/20	372/21

알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ㉠잣 ※ ㉡아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

안내사항 - ✓는 연령(1-2세) 특성에 따른 배식 및 조리 시 주의가 필요한 메뉴 표시
- ✓배추김치, ✓각두기는 고춧가루를 소량 첨가하거나 넣지 않은 김치를 의미

원	배추김치	쌀 (밥/죽/누룽지)	콩	소고기	돼지고기	닭고기
산	배추(국내산) 고춧가루(국내산)	백미(국내산) 흑미(국내산)	두부(국내산) 순두부(국내산)	콩비지(국내산) 연두부(국내산)	국내산[한우]	국내산
지	오리고기	고등어	동그랑땡전(완자)		너비아니구이	
표	국내산	국내산	돼지고기(국내산)		돼지고기(국내산)	
시						

1. 영아기 이유식

이유기 초기(5-6개월), 중기(7-9개월), 후기(10-12개월)로 월령 및 조리형태를 세분한 식단

■ 영양소 ■

	에너지(kcal)	단백질(g)	비타민A(μgRAE)	비타민C(mg)	티아민(mg)	리보플라빈(mg)	칼슘(mg)	철(mg)
0-5개월	500	10	350	40	0.2	0.3	250	0.3
6-11개월	600	15	450	55	0.3	0.4	300	6

* 「2020 한국인영양소섭취기준」 에너지는 필요추정량을 단백질, 비타민A, 비타민C, 티아민, 리보플라빈, 칼슘, 철은 권장섭취량을 영양 제공 목표량으로 설정

■ 식단 이용 안내 ■

① 식단 구성

- 매일 끼니에 대한 열량/단백질 정보를 제공합니다.
- 수산물 대체(미역, 김 제외)를 원하는 경우, 파란색 글씨()의 메뉴를 활용 가능합니다.
- 이유식에는 테마식단이 포함되지 않습니다.

- 중기와 후기는 식재료 구매와 조리 용이 등 급식 운영의 효율을 고려하여 **일반식 메뉴 식재료를 활용하여 구성합니다.**
- 후기 간식으로 주 3회 이상 유제품을 구성합니다.
(생우유는 조제분유보다 철분이나 비타민이 부족하므로 이유기 보충식으로 대부분의 영양 섭취가 가능한 생후 12개월 이후 제공)

② 월령별 제공 방법 및 유의사항

구분	초기(5-6개월)	중기(7-9개월)	후기(10-12개월)
이유식 농도	곱게 갈아 만든 10배 미음(불린쌀:물=1:10) '주르륵' 흘러내리는 묽은 스프 정도의 농도 - 미음, 채소즙, 과일즙과 같은 유동식	덩어리진 형태의 7배죽(불린쌀:물=1:7) 부드러운 덩어리가 약간 있으며, '뚝뚝' 떨어지는 묽기의 농도 - 죽 또는 으개거나 같은 반고형식	밥알 형태가 있는 5배 무른밥(불린쌀:물=1:5) 잇몸으로 으갠 수 있는 묽기의 농도 - 무른 밥 형태의 고형식
식품군	곡류	쌀, 찹쌀	쌀, 찹쌀, 현미, 차조, 옥수수, 보리, 수수
	고기	소고기, 닭고기 → 살코기로 제공	소고기, 닭고기 → 모든 부위 가능
	생선	X	흰살생선(대구살, 도미살, 동태살, 가자미살 등)
	달걀	X	달걀노른자(완숙)
	콩류	X	완두콩, 강남콩, 검은콩, 대두, 두부
채소	감자, 고구마, 애호박, 양배추, 브로콜리, 무, 콜리플라워, 단호박, 오이, 청경채	감자, 고구마, 애호박, 양배추, 브로콜리, 무, 콜리플라워, 단호박, 오이, 청경채, 배추, 양파, 아욱, 버섯, 연근, 당근, 시금치	감자, 고구마, 애호박, 양배추, 브로콜리, 무, 콜리플라워, 단호박, 오이, 청경채, 배추, 양파, 아욱, 버섯, 연근, 당근, 시금치, 숙주, 콩나물, 우엉, 가지, 도라지
과일/기타	사과, 바나나, 배	(초기) + 수박, 대추, 건포도, 다시마, 미역, 김	(중기) + 파래, 깨, 올리브유, 참기름
유제품	X	X	(짜지 않은)아기치즈, 플레인 호상요구르트
1회 제공량	3/5국자, 약 60g (미음 형태)	가득 1국자, 약 120g (죽 형태)	가득 2국자, 약 180g (무른 밥 형태)
권장 제공횟수	간식 개념으로 1일 2회 제공	주식으로 1회, 간식으로 2회	주식으로 2회, 간식으로 2회
조리	소금, 설탕 등 조미료는 이유식이 끝날 때까지 사용하지 않습니다.		
알레르기 유발식품	- 난류, 복숭아, 우유, 계, 고등어, 돼지고기, 새우, 땅콩, 토마토, 밀, 대두, 메밀> - 이유식을 먹고 알레르기 반응 보일 경우 해당 이유식 중단하고 다른 이유식으로 대체		
주의사항	- 쌀→고기→이파리채소→노란채소→과일 순 서로 첨가 2~3일 같은 이유식 제공, 알레르기 유무 확인(알레르기나 아토피가 있는 영아는 6개월부터 이유식 시작)	새로운 식품 한 번에 한 가지씩 추가	- 돼지고기, 생우유, 꿀, 토마토, 달걀흰자, 새우, 계, 조개류, 등푸른생선 등 알레르기 유발 가능성 식품 제한 - 꿀은 보툴리눔균 독소로 제공X

③ 식품알레르기 관리

- 알레르기 아동 재원 시설의 경우, 매월 식단 내 알레르기유발식품을 확인하여 보호자와 제공 방법에 대해 상의하시기 바랍니다.
- 자세한 관리 방법은 [식품알레르기 관리] 안내문을 참고하여 대처요령 및 대체메뉴 확인 바랍니다.

④ 원산지 관리

- 「농산물의 원산지 표시에 관한 법률」에 따라 원산지가 기재된 식단표를 전자적 형태 등으로 제공합니다.
- 원산지 표시 항목 및 자세한 표시 방법은 시설로 발송되는 [원산지 표시] 안내문을 참고하시기 바랍니다.

■ 식단 변경 및 감수 안내 ■

① 동일 식품군 및 조리법 변경

- 급식계획단계에서 변경 가능
- 식단 게시 후 변경할 경우
 - 운영(급식)일지에 변경 메뉴 및 사유 기록
 - 통신문 혹은 전자적 형태를 통해 보호자에게 메뉴 및 사유 공지

② 다른 식품군 및 조리법 변경 → 감수 진행

- 식단 제공 전 [식단감수] 안내문을 참고하여 [식단감수요청서] 작성 후 센터 메일로 신청 (가능한 전월 말일까지 신청 권장)
- 감수 완료 후 [식단감수확인서] 보관 권장
- ※ 추가메뉴에 대해서는 감수 없이 제공 가능

■ 어린이 기호식품 품질인증 표시 ■

- 식품의약품안전처의 심사를 통과한 안전하고 영양을 갖춘 어린이 기호식품(과자, 음료 등)에 부여하는 인증마크(인증 제품 사용 권장)
- HACCP 적용업체에서 생산한 식품
- 당류, 포화지방, 열량이 적은 식품
- 단백질, 식이섬유, 비타민, 무기질 등의 영양성분을 강화한 식품
- 식용타르색소, 합성보존료 및 화학적 합성품 미사용 식품
- QR코드를 통해 어린이 기호식품 품질인증 제품을 확인하세요!



[식품안전나라 바로가기]

일 자	[12개월 이전 제한 식품]			1(목)	2(금)	3(토)
초 기 (5~6개월)	▶ 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 : 2026.9.18.			브로콜리미음	브로콜리미음	
열량(kcal)/단백질(g)				29/1	29/1	
중 기 (7~9개월)				소고기브로콜리죽 ^⑥	두부수수죽 ^⑤	
열량(kcal)/단백질(g)				75/3	62/2	
일 자	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)
초 기 (5~6개월)	 정보제공(식단 등)에 대한 보호자의 소중한 의견을 듣고자 만족도 조사를 진행하오니 많은 참여 부탁드립니다. 일시 9/21~10/8	닭가슴살미음 ^⑤	닭가슴살미음 ^⑤	닭가슴살미음 ^⑤		쌀미음
열량(kcal)/단백질(g)		31/2	31/2	31/2		26/1
중 기 (7~9개월)		닭가슴살미역죽 ^⑤	소고기당근죽 ^⑥	달걀노른자애호박죽 ^①		두부양파죽 ^⑤
열량(kcal)/단백질(g)		65/4	83/3	86/3		64/2
일 자	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
초 기 (5~6개월)	청경채미음	청경채미음	청경채미음	사과미음	사과미음	사과미음
열량(kcal)/단백질(g)	26/1	26/1	26/1	31/1	31/1	31/1
중 기 (7~9개월)	소고기청경채죽 ^⑥	닭가슴살무죽 ^⑤	두부연근죽 ^⑤	닭가슴살당근죽 ^⑤	달걀노른자양파죽 ^①	두부미역죽 ^⑤
열량(kcal)/단백질(g)	73/3	64/3	68/2	65/3	87/3	62/2
일 자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
초 기 (5~6개월)	애호박미음	애호박미음	애호박미음	오이미음	오이미음	오이미음
열량(kcal)/단백질(g)	28/1	28/1	28/1	27/1	27/1	27/1
중 기 (7~9개월)	순두부애호박죽 ^⑤	닭가슴살청경채죽 ^⑤	달걀노른자버섯죽 ^①	소고기오이죽 ^⑥	닭가슴살수수죽 ^⑤	달걀노른자감자죽 ^①
열량(kcal)/단백질(g)	58/2	63/3	86/3	72/3	62/4	91/3
일 자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
초 기 (5~6개월)	소고기미음 ^⑥	소고기미음 ^⑥	소고기미음 ^⑥	양배추미음	양배추미음	양배추미음
열량(kcal)/단백질(g)	41/1	41/1	41/1	29/1	29/1	29/1
중 기 (7~9개월)	소고기양파죽 ^⑥	달걀노른자당근죽 ^①	연두부연근죽 ^⑤	달걀노른자시금치죽 ^①	두부양배추죽 ^⑤	닭가슴살양파죽 ^⑤
열량(kcal)/단백질(g)	83/3	87/3	64/2	87/3	64/2	65/3
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 표시	쌀(죽)		콩		소고기	
	백미 (국내산)		두부(국내산) 순두부(국내산) 연두부(국내산)		국내산[한우]	

일 자	[12개월 이전 제한 식품]			1(목)	2(금)	3(토)
오전간식	▶ 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 : 2026.9.18.			으깬과일(바나나)	으깬과일(배)	
점 심				소고기브로콜리무른밥 ^㉞	두부수수무른밥 ^㉞	
오후간식				소면 ^㉞ /보리차	찐감자/보리차	
열량(kcal)/단백질(g)				162/6	131/4	
일 자	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)
오전간식	 정보제공(식단 등)에 대한 보호자의 소중한 의견을 듣고자 만족도 조사를 진행하오니 많은 참여 부탁드립니다. 일시 9/21~10/8	으깬과일(사과)	으깬과일(바나나)	으깬과일(배)		으깬과일(사과)
점 심		닭가슴살미역무른밥 ^㉞	소고기당근무른밥 ^㉞	달걀노른자애호박무른밥 ^㉞		두부양파무른밥 ^㉞
오후간식		찐고구마/보리차	아기치즈 ^㉞	플레인요구르트 ^㉞		아기떡볶이/보리차
열량(kcal)/단백질(g)		143/6	186/7	192/7		157/4
일 자	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	으깬과일(바나나)	으깬과일(사과)	으깬과일(배)	으깬과일(사과)	으깬과일(바나나)	으깬과일(배)
점 심	소고기청경채무른밥 ^㉞	닭가슴살무른밥 ^㉞	두부연근무른밥 ^㉞	닭가슴살당근무른밥 ^㉞	달걀노른자양파무른밥 ^㉞	두부미역무른밥 ^㉞
오후간식	아기두유 ^㉞	찐단호박/보리차	아기떡볶이/보리차	소면 ^㉞ /보리차	아기치즈 ^㉞	아기요구르트 ^㉞
열량(kcal)/단백질(g)	215/8	129/5	159/4	139/6	191/6	159/4
일 자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	으깬과일(사과)	으깬과일(바나나)	으깬과일(배)	으깬과일(바나나)	으깬과일(배)	으깬과일(사과)
점 심	순두부애호박무른밥 ^㉞	닭가슴살청경채무른밥 ^㉞	달걀노른자버섯무른밥 ^㉞	소고기오이무른밥 ^㉞	닭가슴살수수무른밥 ^㉞	달걀노른자감자무른밥 ^㉞
오후간식	찐고구마/보리차	찐감자/보리차	아기두유 ^㉞	플레인요구르트 ^㉞	우동면 ^㉞ /보리차	아기치즈 ^㉞
열량(kcal)/단백질(g)	135/3	145/6	209/7	184/7	135/6	188/6
일 자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	으깬과일(바나나)	으깬과일(배)	으깬과일(사과)	으깬과일(배)	으깬과일(바나나)	으깬과일(사과)
점 심	소고기양파무른밥 ^㉞	달걀노른자당근무른밥 ^㉞	연두부연근무른밥 ^㉞	달걀노른자시금치무른밥 ^㉞	두부양배추무른밥 ^㉞	닭가슴살양파무른밥 ^㉞
오후간식	아기두유 ^㉞	찐고구마/보리차	아기치즈 ^㉞	아기떡볶이/보리차	식빵 ^㉞ ^㉞ ^㉞ ^㉞ /보리차	플레인요구르트 ^㉞
열량(kcal)/단백질(g)	218/8	175/4	148/4	187/6	182/5	164/8
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) ㉞젓 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.					
원산지 표 시	쌀(밥)		콩		소고기	
	백미 (국내산)		두부(국내산) 순두부(국내산) 연두부(국내산)		국내산[한우]	