

# 2025년 11월 이유식 식단표

0세 영아 초기, 중기, 후기  
(초기:4~5개월, 중기:6~8개월, 후기:9~11개월)

영양팀 : 신은경, 이현주, 김민영 영양사

날짜							11/1 (토)
초기	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 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳찹 <아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.>						사과미음
열량/단백질							28.4/0.5
중기							쇠고기아육죽⑩
열량/단백질							75.4/3.2
오전간식							으깬감자
후기	쇠고기아육무른밥⑩						
오후간식	영아용 치즈②						
열량/단백질	213/9.7						
날짜	11/3 (월)	11/4 (화)	11/5 (수)	11/6 (목)	11/7 (금)	11/8 (토)	
초기	쇠고기미음⑩	쇠고기미음⑩	쇠고기미음⑩	양배추미음	양배추미음	양배추미음	
열량/단백질	41.1/1.4	41.1/1.4	41.1/1.4	27.3/0.6	27.3/0.6	27.3/0.6	
중기	달걀노른자애호박죽①	흰살생선감자죽	쇠고기콩나물죽⑤⑩	새우살양배추죽⑨	달걀브로콜리죽⑮	새우살채소죽⑨	
열량/단백질	86/2.6	70.7/3.3	78.9/3.2	63.5/3.1	64.6/3.5	63.1/3	
오전간식	얇은 배 슬라이스	얇은 사과 슬라이스	단호박죽	연두부찜⑤	잘게 썬 굴	삶은달걀노른자①	
후기	달걀노른자애호박무른밥①	흰살생선감자무른밥	쇠고기콩나물무른밥⑤⑩	새우살양배추무른밥⑨	달걀브로콜리무른밥⑮	새우살채소무른밥⑨	
오후간식	아기쌀과자⑤⑥	영아용 치즈②	삶은달걀노른자①	떠먹는 요구르트②	영아용 두유⑤	영아용 치즈②	
열량/단백질	184/6.1	179.7/8.7	219/7.4	158.9/9	151.4/7.7	196.3/9	
날짜	11/10 (월)	11/11 (화)	11/12 (수)	11/13 (목)	11/14 (금)	11/15 (토)	
초기	감자미음	감자미음	감자미음	쌀미음	쌀미음	쌀미음	
열량/단백질	29/0.6	29/0.6	29/0.6	47.6/0.9	47.6/0.9	47.6/0.9	
중기	쇠고기시금치죽⑩	두부당근죽⑤	달걀버섯죽⑮	달걀노른자유채죽①	치즈단호박죽②	달걀노른자양파죽①	
열량/단백질	74.6/3.2	64/2	63/3.5	85.6/2.8	86.3/2.9	86.7/2.6	
오전간식	얇은 오이 스틱	으깬 바나나	청경채죽	연두부찜⑤	잘게 썬 단감	으깬 감자	
후기	쇠고기시금치무른밥⑩	두부당근무른밥⑤	달걀버섯무른밥⑮	달걀노른자유채무른밥①	치즈단호박무른밥②	달걀노른자양파무른밥①	
오후간식	아기쌀과자⑤⑥	영아용 치즈②	으깬 감자	떠먹는 요구르트②	영아용 두유⑤	영아용 치즈②	
열량/단백질	158/7.1	186.5/7.2	160.6/6.9	192.9/8.6	185.6/6.5	229.9/8.9	
날짜	11/17 (월)	11/18 (화)	11/19 (수)	11/20 (목)	11/21 (금)	11/22 (토)	
초기	배추미음	배추미음	배추미음	당근미음	당근미음	당근미음	
열량/단백질	26.4/0.5	26.4/0.5	26.4/0.5	27.2/0.5	27.2/0.5	27.2/0.5	
중기	쇠고기김가루죽⑩	달걀연근죽⑮	두부오이죽⑤	달걀노른자속주죽①	잔멸치채소죽	두부배추죽⑤	
열량/단백질	77.1/3.4	69.3/3.4	62.3/2	83.9/2.5	65/3.1	62.4/2	
오전간식	잘게 썬 굴	잘게 썬 사인머스켓	파프리카죽	연두부찜⑤	잘게 썬 토마토⑫	으깬 고구마	
후기	쇠고기김가루무른밥⑩	달걀연근무른밥⑮	두부오이무른밥⑤	달걀노른자속주무른밥①	잔멸치채소무른밥	두부배추무른밥⑤	
오후간식	아기쌀과자⑤⑥	영아용 치즈②	으깬 고구마	떠먹는 요구르트②	영아용 두유⑤	영아용 치즈②	
열량/단백질	187.4/8.2	196.6/9.1	224.4/4.6	188.4/8	149.6/8	230.3/7.3	
날짜	11/24 (월)	11/25 (화)	11/26 (수)	11/27 (목)	11/28 (금)	11/29 (토)	
초기	청경채미음	청경채미음	청경채미음	무미음	무미음	무미음	
열량/단백질	26.1/0.5	26.1/0.5	26.1/0.5	26.6/0.5	26.6/0.5	26.6/0.5	
중기	달걀노른자감자죽①	두부애호박죽⑤	쇠고기청경채죽⑯	달걀무죽⑮	치즈미역죽②	두부양파죽⑤	
열량/단백질	90.5/2.7	63.1/2	72.7/3	63.8/3.3	71/2.1	63.8/2	
오전간식	얇은 양배추 스틱	으깬 바나나	브로콜리죽	연두부찜⑤	얇은 사과 슬라이스	삶은달걀노른자①	
후기	달걀노른자감자무른밥①	두부애호박무른밥⑤	쇠고기청경채무른밥⑯	달걀무무른밥⑮	치즈미역무른밥②	두부양파무른밥⑤	
오후간식	아기쌀과자⑤⑥	영아용 치즈②	삶은달걀노른자①	떠먹는 요구르트②	영아용 두유⑤	영아용 치즈②	
열량/단백질	192.4/6.9	185.1/7.2	212.5/8.1	160.3/9.4	165.3/5	204.3/9.1	

원산지 표시	밥, 죽 누룽지		김치		두부	콩비지	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물				
	쌀(흑미, 현미, 찰쌀 포함)		배추	고춧가루	콩	콩	국내산				주꾸미	고등어	오징어	명태	다랑어
	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	원양산
	식육가공품(햄, 소시지, 베이컨 등) 어육가공품(어묵, 어육소시지 등)					* 식품의 수급상황에 따라 위의 원산지 표시가 변경될 수 있습니다.									

## 초기 이유식

- 4~5개월 영아에게 1일 1회 이유식을 제공합니다.
  - 농도는 주르륵 흐를 정도로 합니다. (10배죽)
  - 1/4작은술 정도의 소량으로 시작해 점차 1회 먹이는 양, 횟수를 늘립니다.
  - 첫 이유식은 가장 안전한 쌀미음으로 시작하고, 한 가지 재료를 섞을 땐 2~3일간 먹여봅니다.
  - 이유식을 시작했더라도 아기의 주식은 모유와 분유입니다.
    - 돌 전에는 하루 600ml내외의 분유나 모유를 먹여 영양이 부족 하지 않도록 합니다.
    - 돌 부터는 하루 400ml로 수유량을 줄이고 수분은 물로 보충합니다.
  - 알레르기 반응을 보인 식품은 즉각 중단하고 소아과 전문의와 상의합니다.
  - 소금, 설탕 등 조미료는 첨가하지 않습니다. (어른 음식을 그대로 주는 것 제한)
- ※ 금지 음식 : 기름기 많은 육류부위, 과일주스, 밀, 단단한 잡곡, 유제품, 견과류, 유지류, 계란 흰자(흰자는 돌 이후에 제공)

## 중기 이유식

- 6~8개월 영아에게 1일 2회 이유식을 제공합니다.
  - 아기가 혀로 으깨 먹기 좋은 연두부 정도의 묽기로 준비합니다.
  - 알레르기 반응을 보인 식품은 즉각 중단하고 소아과 전문의와 상의 합니다.
  - 달걀은 노른자만 제공합니다.
  - 중기 이유식 제공 가능한 과일 : 사과, 배, 바나나, 참외, 수박, 대추
  - 소금, 설탕 등 조미료는 첨가하지 않습니다. (어른 음식을 그대로 주는 것 제한)
- ※ 금지 음식 : 기름기 많은 육류부위, 꿀, 복숭아, 과일주스, 딸기와 토마토는 알레르기 반응을 살펴가며 먹어야 합니다. 유제품, 견과류, 유지류, 계란 흰자(흰자는 돌 이후에 제공)

## 후기 이유식

- 바나나처럼 잇몸으로 으깨 먹을 수 있는 굳기로 제공합니다.
  - 자극성이 강한 음식재료는 피하고 소화하기 쉬운 조리법을 사용합니다.
  - 후기 이유식 제공 가능한 과일 : 사과, 배, 바나나, 참외, 수박, 대추 등(딸기, 복숭아는 제공하지 않습니다.)
  - 달걀은 노른자만 제공합니다.
  - 소금, 설탕 등 조미료는 첨가하지 않습니다. (어른 음식을 그대로 주는 것은 제한)
  - 하루 세 끼 이유식을 잘 먹는다면 점차 수유를 줄이되 돌 전까지는 하루 600ml 정도 먹여 양질의 지방을 공급합니다.
- ※ 금지음식 : 기름기 많은 육류 부위, 등푸른생선, 큰 생선(참치 등), 조개류, 꿀, 어른용 과자류, 사탕, 초콜릿, 유제품(생우유, 성인용 치즈), 견과류, 유지류, 계란 흰자(흰자는 돌 이후에 제공), 복숭아, 과일주스, 딸기와 토마토는 알레르기 반응을 잘 살펴가며 먹입니다. 참기름이나 깨 등을 자주 넣어 먹이는 것은 피합니다. 후기 단계에서 하루에 한 번 정도면 괜찮습니다.

## 이유식 제공 횟수 (주식/간식)

	이유기 초기(4-5개월)	이유기 중기(6-8개월)	이유기 후기(9-12개월)	이유 완료기(1-2세)
아침	수유	수유	수유	아침식사
	<b>이유식</b>	<b>이유식</b>	<b>이유식</b>	간식
점심	수유	수유	<b>이유식</b>	점심식사
	수유	수유	수유	간식
저녁	수유	<b>이유식</b>	<b>이유식</b>	저녁식사
	수유	수유	수유	간식

출처 : 어린이 식단 운영·관리지침서, 식품의약품안전처, 2025

## 이유식 농도 및 분량

이유기 초기(4-5개월)	이유기 중기(6-8개월)	이유기 후기(9-12개월)
10배죽, 물:쌀=10:1	7~8배죽, 물:쌀=7~8:1	4~6배죽, 물:쌀=4~6:1

