



2026년 10월 이유식B

[초기+중기+후기(죽+무른밥+간식)+완료기(죽+진밥+간식)]

지성어린이집

노원구어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀 (02-970-7937)

날짜				10/1 (목)	10/2 (금)	10/3(토) 개천절
초기(5-6) 이유식1회	☑ 이유식을 처음 시작하는 경우 [초기(5-6개월)]	☑ 알려드립니다 기관의 요청에 따라 후기 이유식의 죽/간식 구성에 따라 2종으로 제공해드리니, 기관 상황에 맞게 선택하여 이용 바랍니다.		양배추죽 노른자새송이죽①	양배추미음 부추죽 쇠고기호박죽⑯	
중기(7-8) 이유식2회	① 처음 3-4일 쌀미음 제공			양배추죽 노른자새송이무른밥① 으깬고구마(자른과일(감))	부추죽 쇠고기호박무른밥⑯ 자른과일(바나나or포도)	
후기(9-11) 오전간식 점심 오후간식	② 한 가지 식품 미음으로 3-4일씩 제공			양배추죽 노른자새송이무른밥① 으깬고구마(자른과일(감))	부추죽 쇠고기호박무른밥⑯ 자른과일(바나나or포도)	
완료기(12-15) 오전간식 점심 오후간식	③ 새로운 식품은 한 번에 한 가지씩만 추가					
	④ 3-4일 동일한 미음 제공하여 알레르기 유발 확인 권장					
날짜	10/5(월) 대체휴일	10/6 (화)	10/7 (수)	10/8 (목)	10/9(금) 한글날	10/10 (토)
초기(5-6) 이유식1회		배추미음 (밤미음)			감자미음	
중기(7-8) 이유식2회	쇠고기팽이죽⑯ 노른자취나물죽①	배추죽 쇠고기(미역)죽⑯	밤죽(노른자죽①) 달걀아욱죽⑯	두부죽⑤ 노른자팽이죽①		달걀연근죽⑯ 노른자파프리카죽①
후기(9-11) 오전간식 점심 오후간식	쇠고기팽이죽⑯ 노른자취나물무른밥① 자른과일(배or사과)	배추죽 쇠고기(미역)무른밥⑯ 자른과일(사과or바나나)	밤죽(노른자죽①) 달걀아욱무른밥⑯ 현미스낵	두부죽⑤(게살죽⑧) 노른자팽이무른밥① 어린이치즈②		달걀연근죽⑯ 노른자파프리카무른밥① 자른과일(굴or사과)
완료기(12-15) 오전간식 점심 오후간식	쇠고기팽이죽⑯ 노른자취나물진밥① 자른과일(배or사과)	배추죽 쇠고기(미역)진밥⑯ 자른과일(사과or바나나)	밤죽(노른자죽①) 달걀아욱진밥⑯ 현미스낵	두부죽⑤(게살죽⑧) 노른자팽이진밥① 어린이치즈②		달걀연근죽⑯ 노른자파프리카진밥① 자른과일(굴or사과)
날짜	10/12 (월)	10/13 (화)	10/14 (수)	10/15 (목)	10/16 (금)	10/17 (토)
초기(5-6) 이유식1회		브로콜리미음			당근미음	
중기(7-8) 이유식2회	브로콜리죽 (쇠고기⑯)미역죽	파프리카죽 쇠고기배추죽⑯	근대죽 (순두부⑤)양배추죽	노른자죽① 달걀당근죽⑯	콩나물죽⑤ 노른자(연근)죽①	(쇠고기⑯)가지죽 노른자애호박죽①
후기(9-11) 오전간식 점심 오후간식	브로콜리죽 (쇠고기⑯)미역무른밥 으깬고구마	파프리카죽 쇠고기배추무른밥⑯ 자른과일(사과or포도)	근대죽 (순두부⑤)양배추무른밥 현미스낵	노른자죽① 달걀당근무른밥⑯ 자른과일(굴or바나나)	콩나물죽⑤ 노른자(연근)무른밥① 무른채소(플레인요거트②)	(쇠고기⑯)가지죽 노른자애호박무른밥① 으깬노른자①(자른과일(포도))
완료기(12-15) 오전간식 점심 오후간식	브로콜리죽 (쇠고기⑯)미역진밥 으깬고구마	파프리카죽 쇠고기배추진밥⑯ 자른과일(사과or포도)	근대죽 (순두부⑤)양배추진밥 현미스낵	노른자죽① 달걀당근진밥⑯ 자른과일(굴or바나나)	콩나물죽⑤ 노른자(연근)진밥① 무른채소(플레인요거트②)	(쇠고기⑯)가지죽 노른자애호박진밥① 으깬노른자①(자른과일(포도))
날짜	10/19 (월)	10/20 (화)	10/21 (수)	10/22 (화)	10/23 (금)	10/24 (토)
초기(5-6) 이유식1회		(단) 호박미음			밤미음(쇠고기미음⑯)	
중기(7-8) 이유식2회	감자죽 쇠고기버섯죽⑯	(단) 호박죽 달걀시금치죽⑯	두부배추죽⑤ 노른자연근죽①	장국죽⑯ 쇠고기숙주죽⑯	김가루죽 노른자근대죽①	두부배추죽⑤ 달걀브로콜리죽⑯
후기(9-11) 오전간식 점심 오후간식	감자죽 쇠고기버섯무른밥⑯ 어린이치즈②(무른채소)	(단) 호박죽 달걀시금치무른밥⑯ 으깬고구마(자른과일(바나나))	두부배추죽⑤ 노른자연근무른밥① 현미스낵	장국죽⑯ 쇠고기숙주무른밥⑯ 으깬감자	김가루죽 노른자근대무른밥① 자른과일(바나나or굴)	두부배추죽⑤ 달걀브로콜리무른밥⑯ 자른과일(배or사과)
완료기(12-15) 오전간식 점심 오후간식	감자죽 쇠고기버섯무른밥⑯ 어린이치즈②(무른채소)	(단) 호박죽 달걀시금치무른밥⑯ 으깬고구마(자른과일(바나나))	두부배추죽⑤ 노른자연근무른밥① 현미스낵	장국죽⑯ 쇠고기숙주무른밥⑯ 으깬감자	김가루죽 노른자근대무른밥① 자른과일(바나나or굴)	두부배추죽⑤ 달걀브로콜리무른밥⑯ 자른과일(배or사과)
날짜	10/26 (월)	10/27 (화)	10/28 (수)	10/29 (목)	10/30 (금)	10/31 (토)
초기(5-6) 이유식1회		감자미음			고구마미음	
중기(7-8) 이유식2회	콩나물죽⑤ 두부(시금치)죽⑤	미역죽 (쇠고기⑯)우거지죽	가지죽 달걀단호박죽⑯	고구마죽 (두부⑤)양배추죽	연근죽 노른자부추죽①	(쇠고기⑯)브로콜리죽 두부고구마죽⑤
후기(9-11) 오전간식 점심 오후간식	콩나물죽⑤ 두부(시금치)무른밥⑤ 으깬감자	미역죽 (쇠고기⑯)우거지무른밥 자른과일(사과or배)	가지죽 달걀단호박무른밥⑯ 으깬단호박(자른과일(포도))	고구마죽 (두부⑤)양배추무른밥 자른과일(바나나or배)	연근죽 노른자부추무른밥① 현미스낵	(쇠고기⑯)브로콜리죽 두부고구마무른밥⑤ 자른과일(배or사과)
완료기(12-15) 오전간식 점심 오후간식	콩나물죽⑤ 두부(시금치)진밥⑤ 으깬감자	미역죽 (쇠고기⑯)우거지진밥 자른과일(사과or배)	가지죽 달걀단호박진밥⑯ 으깬단호박(자른과일(포도))	고구마죽 (두부⑤)양배추진밥 자른과일(바나나or배)	연근죽 노른자부추진밥① 현미스낵	(쇠고기⑯)브로콜리죽 두부고구마진밥⑤ 자른과일(배or사과)

영양단백질 kcal/g	초기 중기 후기 완료기			10/1 (목)	10/2 (금)	10/3 (토)
		10/5 (월)	10/6 (화)	10/7 (수)	10/8 (목)	10/9 (금)
영양단백질 kcal/g	초기 중기 후기 완료기	45.9/2.5 177.5/6.1 256.9/8.7 350.7/9.5	50.2/1.9 177.5/6.1 256.9/8.7 350.7/9.5	43.2/1.2 152.7/5.1 261.9/9.4 328.2/11.3	45.9/2.5 177.5/6.1 256.9/8.7 350.7/9.5	45.6/1.8 189.4/5.5 267.8/7.9 341.5/10.8
영양단백질 kcal/g	초기 중기 후기 완료기	45.6/1.8 189.4/5.5 267.8/7.9 341.5/10.8	50.2/1.9 177.5/6.1 256.9/8.7 350.7/9.5	43.2/1.2 152.7/5.1 261.9/9.4 328.2/11.3	45.9/2.5 177.5/6.1 256.9/8.7 350.7/9.5	45.6/1.8 189.4/5.5 267.8/7.9 341.5/10.8
영양단백질 kcal/g	초기 중기 후기 완료기	45.6/1.8 189.4/5.5 267.8/7.9 341.5/10.8	50.2/1.9 177.5/6.1 256.9/8.7 350.7/9.5	43.2/1.2 152.7/5.1 261.9/9.4 328.2/11.3	45.9/2.5 177.5/6.1 256.9/8.7 350.7/9.5	45.6/1.8 189.4/5.5 267.8/7.9 341.5/10.8
영양단백질 kcal/g	초기 중기 후기 완료기	45.6/1.8 189.4/5.5 267.8/7.9 341.5/10.8	50.2/1.9 177.5/6.1 256.9/8.7 350.7/9.5	43.2/1.2 152.7/5.1 261.9/9.4 328.2/11.3	45.9/2.5 177.5/6.1 256.9/8.7 350.7/9.5	45.6/1.8 189.4/5.5 267.8/7.9 341.5/10.8
영양단백질 kcal/g	초기 중기 후기 완료기	45.6/1.8 189.4/5.5 267.8/7.9 341.5/10.8	50.2/1.9 177.5/6.1 256.9/8.7 350.7/9.5	43.2/1.2 152.7/5.1 261.9/9.4 328.2/11.3	45.9/2.5 177.5/6.1 256.9/8.7 350.7/9.5	45.6/1.8 189.4/5.5 267.8/7.9 341.5/10.8
영양단백질 kcal/g	초기 중기 후기 완료기	45.6/1.8 189.4/5.5 267.8/7.9 341.5/10.8	50.2/1.9 177.5/6.1 256.9/8.7 350.7/9.5	43.2/1.2 152.7/5.1 261.9/9.4 328.2/11.3	45.9/2.5 177.5/6.1 256.9/8.7 350.7/9.5	45.6/1.8 189.4/5.5 267.8/7.9 341.5/10.8
영양단백질 kcal/g	초기 중기 후기 완료기	45.6/1.8 189.4/5.5 267.8/7.9 341.5/10.8	50.2/1.9 177.5/6.1 256.9/8.7 350.7/9.5	43.2/1.2 152.7/5.1 261.9/9.4 328.2/11.3	45.9/2.5 177.5/6.1 256.9/8.7 350.7/9.5	45.6/1.8 189.4/5.5 267.8/7.9 341.5/10.8
영양단백질 kcal/g	초기 중기 후기 완료기	45.6/1.8 189.4/5.5 267.8/7.9 341.5/10.8	50.2/1.9 177.5/6.1 256.9/8.7 350.7/9.5	43.2/1.2 152.7/5.1 261.9/9.4 328.2/11.3	45.9/2.5 177.5/6.1 256.9/8.7 350.7/9.5	45.6/1.8 189.4/5.5 267.8/7.9 341.5/10.8

원산지	식품알레르기 유발물질
쌀 (밥,죽,누룽지)	국내산
두부	국내산
순두부	국내산
쇠고기	국내산 한우
닭고기	국내산
(이유식) 감수없이 변경 가능 안내 ■ 후기 및 완료기 이유식의 '오전간식'과 '오후간식'은 아래의 경우, 별도의 식단감수 없이 변경 가능합니다. - 죽류 ⇔ 자른과일류⑩⑪(구체적인 과일명 명시) ⇔ 무른채소 예) 두부죽⑤ → 자른사과, 열무죽 → 으깬고구마	

■ 영아 1일 한국인 영양소 섭취기준(2025년): 0-5개월 500kcal, 6-11개월 600kcal, 12-15개월 900kcal, **철분** 섭취를 위하여 **단백질 식품이 없는 날은 쇠고기 육수로 조리 & 단백질준(쇠고기, 닭고기, 두부, 난황 등) 추가하여 조리 가능합니다!**

■ 분홍색 음영이 들어간 날은 중식 메뉴에 이유식으로 적합한 재료가 없으므로 **추가 발주** 하셔야 합니다.

■ 무른채소는 오이, 당근, 파프리카, 무, 양배추, 브로콜리, 감자, 고구마, 밤, 단호박 등을 익혀서 으개거나 먹기 좋은 크기로 제공 가능합니다!