노원구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

2026년 11월 이유식B
[초기+중기+후기(죽+무른밥+간식)+완료기(죽+진밥+간식)]

지성어린이집

노원구어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀(02-970-7937)

날짜	11/2 (월)	11/3 (화)	11/4 (수)	11/5 (목)	11/6 (금)	11/7 (토)
초기(5-6) ·이유식1회	애호박미음 (첫시작시: 쌀미음)			고구마미음 (첫시작시: 쌀미음)		
중기(7-8) ·이유식2회	파프리카죽 쇠고기(부추)죽⑯	(노른자①)버섯죽 (닭살⑮)오이죽	가지죽 노른자아욱죽①	애호박죽 노른자감자죽①	쇠고기죽⑯ 닭살시금치죽⑮	노른자배추죽① 두부파프리카죽⑤
후기(9-11) ·오전간식 ·처식 ·오후간식	파프리카죽 쇠고기(부추)무른밥⑯ 자른과일(귤or배)	(노른자①)버섯죽 (닭살⑮)오이무른밥 자른과일(사과or바나나)	가지죽 노른자아욱무른밥① 현미스낵	애호박죽 노른자감자무른밥① 으깬고구마	쇠고기죽⑯ 닭살시금치무른밥⑮ 무른오이(플레인요거트②)	노른자배추죽① 두부파프리카무른밥⑤ 자른과일(감or사과)
완료기(12-15) ·오전간식 ·처식 ·오후간식	파프리카죽 쇠고기(부추)진밥⑯ 자른과일(귤or배)	(노른자①)버섯죽 (닭살⑮)오이진밥 자른과일(사과or바나나)	가지죽 노른자아욱진밥① 현미스낵	애호박죽 노른자감자진밥① 으깬고구마	쇠고기죽⑯ 닭살시금치진밥⑮ 무른오이(플레인요거트②)	노른자배추죽① 두부파프리카진밥⑤ 자른과일(감or사과)
날짜	11/9 (월)	11/10 (화)	11/11 (수)	11/12 (목)	11/13 (금)	11/14 (토)
초기(5-6) ·이유식1회	감자미음			양배추미음		
중기(7-8) ·이유식2회	청경채죽 두부미역죽⑤	콩나물죽⑤ 닭살배추죽⑮	고구마죽 쇠고기무죽⑯	닭살죽⑮ 노른자배추죽①	양배추죽 쇠고기팽이죽⑯	쇠고기당근죽⑯ 노른자연근죽①
후기(9-11) ·오전간식 ·처식 ·오후간식	청경채죽 두부미역무른밥⑤ 으깬감자	콩나물죽⑤ 닭살배추무른밥⑮ 자른과일(감or바나나)	고구마죽 쇠고기무무른밥⑯ 무른당근(플레인요거트②)	닭살죽⑮ 노른자배추무른밥① 자른과일(귤or사과)	양배추죽 쇠고기팽이무른밥⑯ 자른과일(바나나)(현미스낵)	쇠고기당근죽⑯ 노른자연근무른밥① 자른과일(배or사과)
완료기(12-15) ·오전간식 ·처식 ·오후간식	청경채죽 두부미역진밥⑤ 으깬감자	콩나물죽⑤ 닭살배추진밥⑮ 자른과일(감or바나나)	고구마죽 쇠고기무진밥⑯ 무른당근(플레인요거트②)	닭살죽⑮ 노른자배추진밥① 자른과일(귤or사과)	양배추죽 쇠고기팽이진밥⑯ 자른과일(바나나)(현미스낵)	쇠고기당근죽⑯ 노른자연근진밥① 자른과일(배or사과)
날짜	11/16 (월)	11/17 (화)	11/18 (수)	11/19 (목)	11/20 (금)	11/21 (토)
초기(5-6) ·이유식1회	고구마미음(밤미음)			감자미음(쇠고기미음⑯)		
중기(7-8) ·이유식2회	쇠고기느타리죽⑯ 노른자(연두부⑤)죽①	근대죽 닭살파프리카죽⑮	(팽이)버섯죽 노른자부추죽①	두부죽⑤ 쇠고기(미역)죽⑯	노른자죽① (쇠고기⑯)우거지죽	쇠고기새송이죽⑯ 닭살브로콜리죽⑮
후기(9-11) ·오전간식 ·처식 ·오후간식	쇠고기느타리죽⑯ 노른자(연두부⑤)무른밥① 으깬고구마(으깬밤)	근대죽 닭살파프리카무른밥⑮ 자른과일(사과or포도)	(팽이)버섯죽 노른자부추무른밥① 어린이치즈②	두부죽⑤ 쇠고기(미역)무른밥⑯ 현미스낵	노른자죽① (쇠고기⑯)우거지무른밥 자른과일(배or바나나)	쇠고기새송이죽⑯ 닭살브로콜리무른밥⑮ 자른과일(사과or귤)
완료기(12-15) ·오전간식 ·처식 ·오후간식	쇠고기느타리죽⑯ 노른자(연두부⑤)진밥① 으깬고구마(으깬밤)	근대죽 닭살파프리카진밥⑮ 자른과일(사과or포도)	(팽이)버섯죽 노른자부추진밥① 어린이치즈②	두부죽⑤ 쇠고기(미역)진밥⑯ 현미스낵	노른자죽① (쇠고기⑯)우거지진밥 자른과일(배or바나나)	쇠고기새송이죽⑯ 닭살브로콜리진밥⑮ 자른과일(사과or귤)
날짜	11/23 (월)	11/24 (화)	11/25 (수)	11/26 (목)	11/27 (금)	11/28 (토)
초기(5-6) ·이유식1회	사과미음(감자미음)			브로콜리미음		
중기(7-8) ·이유식2회	미역죽 두부시금치죽⑤	밤죽(감자죽) 노른자콩나물죽①	감자죽 닭살숙주죽⑮	양송이죽 (쇠고기⑯)호박죽	브로콜리죽 두부양송이죽⑤	노른자양배추죽① (쇠고기⑯)감자죽
후기(9-11) ·오전간식 ·처식 ·오후간식	미역죽 두부시금치무른밥⑤ 으깬단호박	밤죽(감자죽) 노른자콩나물무른밥① 자른과일(포도or배)	감자죽 닭살숙주무른밥⑮ 현미스낵	양송이죽 (쇠고기⑯)호박무른밥 자른과일(귤or바나나)	브로콜리죽 두부양송이무른밥⑤ 자른과일(사과)(어린이치즈②)	노른자양배추죽① (쇠고기⑯)감자무른밥 자른과일(배)(으깬감자)
완료기(12-15) ·오전간식 ·처식 ·오후간식	미역죽 두부시금치진밥⑤ 으깬단호박	밤죽(감자죽) 노른자콩나물진밥① 자른과일(포도or배)	감자죽 닭살숙주진밥⑮ 현미스낵	양송이죽 (쇠고기⑯)호박진밥 자른과일(귤or바나나)	브로콜리죽 두부양송이진밥⑤ 자른과일(사과)(어린이치즈②)	노른자양배추죽① (쇠고기⑯)감자진밥 자른과일(배)(으깬감자)
날짜	11/30 (월)					
초기(5-6) ·이유식1회	(쇠고기⑯)당근미음					
중기(7-8) ·이유식2회	누룽지죽 쇠고기애호박죽⑯					
후기(9-11) ·오전간식 ·처식 ·오후간식	누룽지죽 쇠고기애호박무른밥⑯ 무른오이(플레인요거트②)					
완료기(12-15) ·오전간식 ·처식 ·오후간식	누룽지죽 쇠고기애호박진밥⑯ 무른오이(플레인요거트②)					

알려드립니다

기관의 요청에 따라 **후기 이유식의 죽/간식 구성에 따라 2종**으로 제공해드리니, 기관 상황에 맞게 선택하여 이용 바랍니다.

1) **이유식 식단(초,중,후기) A (간편 형태)**
- 후기: 이유식 무른밥 1회 + 간식2회
- 완료기: 이유식 진밥 1회 + 간식2회

2) **이유식 식단(초,중,후기) B (죽2회 조리)**
- 후기 : 이유식 죽1회 + 무른밥1회 + 간식1회
- 완료기 : 이유식 죽1회 + 진밥1회 + 간식1회

이유식을 처음 시작하는 경우 [초기(5-6개월)]

① 처음 3-4일 쌀미음 제공
② 한 가지 식품 미음으로 3-4일씩 제공
③ 새로운 식품은 한 번에 한 가지씩만 추가
④ 3-4일 동안 미음 제공하여 알레르기 유무 확인 권장



- 비타민C가 풍부해 감기를 예방해요.
- 식이섬유가 풍부해 황금똥을 누게 해요.

		11/2 (월)	11/3 (화)	11/4 (수)	11/5 (목)	11/6 (금)	11/7 (토)
열량/단백질 kcal/g	초기	47.8/1.6	45.9/2.5	43.2/1.2	48.9/2.4	45.6/1.8	46.8/1.2
	중기	197.8/6.2	177.5/6.1	157.1/6.1	178.5/5.7	189.4/5.5	176.5/6.3
	후기	214.8/7.5	256.9/8.7	261.9/9.4	246.8/8.5	267.8/7.9	265.3/8.8
	완료기	324.5/10.8	350.7/9.5	328.2/11.3	345.7/9.8	341.5/10.8	364.8/11.1
		11/9 (월)	**11/10 (화)**	**11/11 (수)**	**11/12 (목)**	**11/13 (금)**	**11/14 (토)**
열량/단백질 kcal/g	초기	45.6/1.8	41.2/1.8	47.7/1.7	45.9/2.5	45.9/2.5	45.9/2.5
	중기	187.5/7.4	156.0/8.2	156.0/8.2	157.1/6.1	157.1/6.1	177.5/6.1
	후기	235.9/9.0	203.6/9.0	203.6/9.0	261.9/9.4	261.9/9.4	256.9/8.7
	완료기	275.8/10.7	313.1/9.7	313.1/9.7	328.2/11.3	328.2/11.3	350.7/9.5
		11/16 (월)	**11/17 (화)**	**11/18 (수)**	**11/19 (목)**	**11/20 (금)**	**11/21 (토)**
열량/단백질 kcal/g	초기	43.2/1.2	43.2/1.2	45.9/2.5	50.2/1.9	45.6/1.8	45.6/1.8
	중기	177.5/6.1	211.2/5.8	177.5/6.1	177.5/6.1	167.8/4.5	176.5/6.0
	후기	256.9/8.7	287.3/12.1	256.9/8.7	256.9/8.7	269.6/10.9	208.5/6.2
	완료기	350.7/9.5	326.2/12.8	350.7/9.5	350.7/9.5	323.6/11.8	320.0/9.7
		11/23 (월)	**11/24 (화)**	**11/25 (수)**	**11/26 (목)**	**11/27 (금)**	**11/28 (토)**
열량/단백질 kcal/g	초기	47.7/1.7	43.2/1.2	45.6/1.8	45.9/2.5	45.9/2.5	41.2/1.8
	중기	167.8/4.5	157.1/6.1	189.4/5.5	177.5/6.1	178.2/9.5	156.0/8.2
	후기	269.6/10.9	261.9/9.4	267.8/7.9	256.9/8.7	259.6/12.4	203.6/9.0
	완료기	323.6/11.8	328.2/11.3	341.5/10.8	350.7/9.5	299.1/14.3	313.1/9.7
		11/30 (월)					
열량/단백질 kcal/g	초기	43.2/1.2					
	중기	156.0/8.2					
	후기	203.6/9.0					
	완료기	313.1/9.7					

원산지		
쌀 (밥,죽,누룽지)		국내산
콩	두부	국내산
	순두부	국내산
쇠고기		국내산 한우
닭고기		국내산

식품알레르기 유발물질

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

※ 완제품, 가공식품을 사용하는 경우 제품에 따라 원재료가 상이하므로, 우리 기관에서 사용하는 제품의 뒷면 원재료를 꼼꼼하게 확인하여 제한이 필요한 경우 제한하셔야 합니다.

(이유식) 감수없이 변경 가능 안내

- **후기 및 완료기 이유식의 '오전간식'과 '오후간식'은 아래의 경우, 별도의 식단감수 없이 변경 가능합니다.**
  - **죽류 ⇔ 자른과일류⑪⑫(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 & 단백질군(쇠고기, 닭고기, 두부, 난황 등) 추가하여 조리 가능합니다!**
- **분홍색 음영**이 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 으깨거나 먹기 좋은 크기로 제공 가능합니다!**