서대문구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

# 2026년 11월 이유식 식단

(초기: 만4~6개월, 중기: 만6~8개월, 후기: 만9~11개월)

※2021년 영·유아 건강검진 검진의사 매뉴얼을 근거로 구분

또오기 어린이집

서대문구 어린이사회복지급식관리지원센터
영양팀 작성

| 1주차 | | 2(월) | 3(화) | 4(수) | 5(목) | 6(금) | 7(토) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 초기 | 점심 | 양배추미음 | 양배추미음 | 양배추미음 | 쌀미음 | 쌀미음 | 쌀미음 |
| | 열량/단백질 | 26.9/0.5 | 26.9/0.5 | 26.9/0.5 | 47.6/0.9 | 47.6/0.9 | 47.6/0.9 |
| 중기 | 점심 | (연)두부찹쌀죽5 | 흰살생선양배추죽<br>(닭살양배추죽15) | 소고기파프리카죽16 | 닭살양파죽15 | 달걀노른자무죽1 | 소고기감자죽16 |
| | 열량/단백질 | 56/1.4 | 88.4/3.6 | 142.8/4.9 | 70.7/3.8 | 84.7/2.4 | 81.2/3.3 |
| 후기 | 오전간식 | 당근퓨레 | 아기두유5 | 요거트2 | 잔멸치죽 | 아기치즈2 | 아기두유5 |
| | 점심 | (연)두부찹쌀무른밥5 | 흰살생선양배추무른밥<br>(닭살양배추무른밥15) | 소고기파프리카무른밥16 | 닭살양파무른밥15 | 달걀노른자무무른밥1 | 소고기감자무른밥16 |
| | 오후간식 | 아기치즈2 | 아기쌀과자 | 연두부찜5 | 으깬감자 | 과일퓨레(바나나) | 갈은과일(바나나) |
| | 열량/단백질 | 150.5/6.1 | 190.9/7.4 | 227.4/9.2 | 215.1/11.6 | 217.5/7.9 | 242.2/7.6 |
| **2주차** | | **9(월)** | **10(화)** | **11(수)** | **12(목)** | **13(금)** | **14(토)** |
| 초기 | 점심 | 브로콜리미음 | 브로콜리미음 | 브로콜리미음 | 고구마미음 | 고구마미음 | 고구마미음 |
| | 열량/단백질 | 27.2/0.6 | 27.2/0.6 | 27.2/0.6 | 33.3/0.5 | 33.3/0.5 | 33.3/0.5 |
| 중기 | 점심 | 치즈버섯죽2 | 달걀노른자브로콜리죽1 | 닭살당근죽15 | 소고기근대죽16 | 두부시금치죽5 | 치즈배추죽2 |
| | 열량/단백질 | 89.3/2.4 | 85.8/2.7 | 70.9/3.8 | 74.8/3.2 | 68.4/2.3 | 82.3/2.9 |
| 후기 | 오전간식 | 갈은과일(배) | 으깬감자 | 요거트2 | (닭살15)채소죽 | 아기치즈2 | 아기두유5 |
| | 점심 | 치즈버섯무른밥2 | 달걀노른자브로콜리무른밥1 | 닭살당근무른밥15 | 소고기근대무른밥16 | 두부시금치무른밥5 | 치즈배추무른밥2 |
| | 오후간식 | 요거트2 | 아기국수1,6 | 아기쌀과자 | 으깬고구마 | 과일퓨레(감귤) | 갈은과일(감귤) |
| | 열량/단백질 | 226.7/6.1 | 296.6/11.1 | 243.7/8.5 | 257.9/8.9 | 191.1/7.7 | 186.7/6.9 |
| **3주차** | | **16(월)** | **17(화)** | **18(수)** | **19(목)** | **20(금)** | **21(토)** |
| 초기 | 점심 | 소고기미음16 | 소고기미음16 | 소고기미음16 | 애호박미음 | 애호박미음 | 애호박미음 |
| | 열량/단백질 | 39.3/1.3 | 39.3/1.3 | 39.3/1.3 | 26.5/0.5 | 26.5/0.5 | 26.5/0.5 |
| 중기 | 점심 | 달걀노른자미역죽1 | 두부양배추죽5 | 소고기버섯죽16 | 달걀노른자얼갈이죽1 | 치즈애호박죽2 | 두부단호박죽5 |
| | 열량/단백질 | 85.3/2.7 | 68.5/2.2 | 93/4 | 85.2/2.6 | 62.4/1.6 | 66.6/2 |
| 후기 | 오전간식 | 갈은과일(바나나) | 아기두유5 | 요거트2 | 브로콜리죽 | 아기치즈2 | 아기두유5 |
| | 점심 | 달걀노른자미역무른밥1 | 두부양배추무른밥5 | 소고기버섯무른밥16 | 달걀노른자얼갈이무른밥1 | 치즈애호박무른밥2 | 두부단호박무른밥5 |
| | 오후간식 | 아기치즈2 | 요거트2 | 연두부찜5 | 으깬단호박 | 과일퓨레(사과) | 갈은과일(사과) |
| | 열량/단백질 | 268.3/8.6 | 238.1/8.2 | 242.8/10 | 217.9/6 | 198.4/6.4 | 171.4/5.3 |
| **4주차** | | **23(월)** | **24(화)** | **25(수)** | **26(목)** | **27(금)** | **28(토)** |
| 초기 | 점심 | 무미음 | 무미음 | 무미음 | 감자미음 | 감자미음 | 감자미음 |
| | 열량/단백질 | 26.5/0.5 | 26.5/0.5 | 26.5/0.5 | 28.8/0.5 | 28.8/0.5 | 28.8/0.5 |
| 중기 | 점심 | 닭살무죽15 | 두부청경채죽5 | 소고기당근죽16 | 닭살파프리카죽15 | 달걀노른자오이죽1 | 치즈감자죽2 |
| | 열량/단백질 | 69.7/3.8 | 66.1/2.2 | 76.2/3.1 | 64.1/3.4 | 84/2.5 | 69.4/1.8 |
| 후기 | 오전간식 | 갈은과일(배) | 연두부찜5 | 요거트2 | 순두부누룽지죽5,6 | 아기치즈2 | 아기두유5 |
| | 점심 | 닭살무무른밥15 | 두부청경채무른밥5 | 소고기당근무른밥16 | 닭살파프리카무른밥15 | 달걀노른자오이무른밥1 | 치즈감자무른밥2 |
| | 오후간식 | 아기치즈2 | 아기쌀과자 | 아기국수1,6 | 으깬감자 | 과일퓨레(단감) | 갈은과일(단감) |
| | 열량/단백질 | 182.8/9.1 | 163.8/5.3 | 333.5/13.3 | 316.5/13.7 | 208.4/7.6 | 174.5/5.1 |
| **5주차** | | **30(월)** | **♥2026년 식단 안내♥** | | **[11월 제철식재료 소개 ]** | | |
| 초기 | 점심 | 배추미음 | | | | | |
| | 열량/단백질 | 26.2/0.5 | | | | | |
| 중기 | 점심 | 두부시금치죽5 | | | | | |
| | 열량/단백질 | 68.4/2.3 | | | | | |
| 후기 | 오전간식 | 갈은과일(감귤) | | | | | |
| | 점심 | 두부시금치무른밥5 | | | | | |
| | 오후간식 | 아기치즈2 | | | | | |
| | 열량/단백질 | 179.4/7.5 | | | | | |

**'이유식 생일식단'**

**2026년 월간식단 안내문 참고해주세요!**

★채소류 : 당근, 브로콜리, 무, 배추, 연근, 밤, 더덕, 늙은호박, 쑥갓 등

★과일류 : 사과, 배, 귤, 석류, 유자, 감 등

★해산물 : 굴, 홍합, 꼬막, 고등어, 꽁치, 대하, 삼치, 파래, 꽃게, 오징어 등

| 원산지 표시 | 쌀,흑미<br>찹쌀,현미 | 쇠고기 | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 | 훈제오리 | 미트볼 | 돈까스 | 콩 | | 수산물 | | | | | | | 김치 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | 두부 | 콩비지 | 명태 | 고등어 | 오징어 | 전복 | 다랑어 | 크래미 | 생선까스 | 배추 | 고춧가루 |
| | 국내산 | 국내산<br>■한우<br>□육우<br>□젖소 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 러시아산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 원양산 | 미국산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 |
| 식품알레르기 | ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

* 초,중기의 영아는 소화기관이 튼튼하지 않아 탈이 나기 쉽고, 나트륨을 배출하기 힘들기 때문에 후기 영아에게만 간식이 제공됩니다.
* 영아 개인별 차이(치아발달, 소화능력 등)에 따라 단계별 기간을 줄이거나 연장할 수 있습니다.

SEOUL 또오기 어린이집