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

(　　) 어린이집
2026년 11월 이유식 식단표

● 발행일 : 2026. 10. 15.
● 발행처 : 양천구어린이·사회복지급식관리지원센터
● 작성자 : 영양팀

구분		월	화	수	목	금	토
날짜		2	3	4	5	6	7
오전	초기	찹쌀미음	찹쌀미음	찹쌀미음	무미음	무미음	무미음
	후기	으깬사과	치즈죽②	청경채죽	얼갈이죽	참깨죽	숙주죽
	완료기	사과/치즈②	플레인요거트②	청경채죽⑤⑥	파프리카스틱/우유②	참깨죽	단감
점심	중기	쇠고기당근죽⑯	달걀노른자아욱죽①	닭살고구마죽⑮	두부애호박죽⑤	쇠고기파프리카죽⑯	달걀노른자양파죽①
	후기	쇠고기당근무른밥⑯	달걀노른자아욱무른밥①	닭살고구마무른밥⑮	두부애호박무른밥⑤	쇠고기파프리카무른밥⑯	달걀노른자양파무른밥①
	완료기	쇠고기당근진밥⑯	달걀아욱진밥①	닭살시래기진밥⑮	두부애호박진밥⑤	쇠고기콩나물진밥⑤⑯	달걀양파진밥①
오후	중기	아기두유⑤	플레인요거트②	아기두유⑤	플레인요거트②	아기두유⑤	플레인요거트②
	후기	치즈②	플레인요거트②	치즈②	플레인요거트②	치즈②	플레인요거트②
	완료기	프렌치토스트 ①②⑤⑥	무채주먹밥⑤⑥/보리차 (또는 옥수수수염차)	찐고구마/우유②	쌀국수⑤⑥	꿀호떡①②⑤⑥(또는 후레쉬번①②⑤⑥)/우유②	쌀과자/두유⑤
날짜		9	10	11	12	13	14
오전	초기	애호박미음	애호박미음	애호박미음	당근미음	당근미음	당근미음
	후기	당근죽	달걀노른자죽①	감자죽	흑임자죽	고구마죽	배추죽
	완료기	바나나/플레인요거트②	곡물시리얼⑤⑥/우유②	크림스프②⑤⑥⑮⑯ (또는 양배추죽⑤⑥)	오이스틱/두유⑤	고구마죽	곡물시리얼⑤⑥/우유②
점심	중기	두부시금치죽⑤	닭살미역죽⑮	쇠고기근대죽⑯	달걀노른자브로콜리죽①	순두부당근죽⑤	닭살무죽⑮
	후기	두부시금치무른밥⑤	닭살미역무른밥⑮	쇠고기근대무른밥⑯	달걀노른자브로콜리무른밥①	순두부당근무른밥⑤	닭살무무른밥⑮
	완료기	두부시금치진밥⑤	닭살미역진밥⑮	쇠고기근대진밥⑯	달걀브로콜리진밥①	순두부당근진밥⑤	닭살무진밥⑮
오후	중기	아기두유⑤	플레인요거트②	아기두유⑤	플레인요거트②	아기두유⑤	플레인요거트②
	후기	치즈②	플레인요거트②	치즈②	플레인요거트②	치즈②	플레인요거트②
	완료기	찐단호박/매실차 (또는 보리차)	채소튀김⑤⑥ (또는 채소전①⑤⑥)	찐감자/우유②	청경채주먹밥⑤⑥/ 둥굴레차(또는 옥수수수염차)	카스테라①②⑤⑥/ 우유②	자른 포도
날짜		16	17	18	19	20	21
오전	초기	감자미음	감자미음	감자미음	오이미음	오이미음	오이미음
	후기	으깬배	아욱죽	가지죽	파프리카죽	양파죽	김가루죽
	완료기	배/치즈②	플레인요거트②	가지죽⑤⑥	파프리카스틱/우유②	양파죽⑤⑥ (또는 무죽⑤⑥)	사과
점심	중기	쇠고기청경채죽⑯	달걀노른자버섯죽①	닭살채소죽⑮	쇠고기양배추죽⑯	달걀노른자시금치죽①	두부브로콜리죽⑤
	후기	쇠고기청경채무른밥⑯	달걀노른자버섯무른밥①	닭살채소무른밥⑮	쇠고기양배추무른밥⑯	달걀노른자시금치무른밥①	두부브로콜리무른밥⑤
	완료기	쇠고기청경채진밥⑯	달걀버섯진밥①	닭살채소진밥⑮	쇠고기양배추진밥⑯	달걀시금치진밥①	두부브로콜리진밥⑤
오후	중기	아기두유⑤	플레인요거트②	아기두유⑤	플레인요거트②	아기두유⑤	플레인요거트②
	후기	치즈②	플레인요거트②	치즈②	플레인요거트②	치즈②	플레인요거트②
	완료기	잼샌드위치①②⑤⑥	당근주먹밥⑤⑥/ 옥수수수염차(또는 보리차)	찐단호박/우유②	과일샐러드①⑤⑫	호빵①②⑤⑥/우유②	쌀과자/두유⑤
날짜		23	24	25	26	27	28
오전	초기	파프리카미음	파프리카미음	파프리카미음	고구마미음	고구마미음	고구마미음
	후기	오이죽	콩나물죽⑤	버섯죽	우엉죽	녹두죽	무죽
	완료기	자른 포도/치즈②	곡물시리얼⑤⑥/우유②	양송이스프②⑤⑥⑮⑯ (또는 양송이버섯죽⑤⑥)	당근스틱/두유⑤	녹두죽	곡물시리얼⑤⑥/우유②
점심	중기	쇠고기감자죽⑯	닭살배추죽⑮	달걀노른자미역죽①	순두부청경채죽⑤	닭살근대죽⑮	쇠고기채소죽⑯
	후기	쇠고기감자무른밥⑯	닭살배추무른밥⑮	달걀노른자미역무른밥①	순두부청경채무른밥⑤	닭살근대무른밥⑮	쇠고기채소무른밥⑯
	완료기	쇠고기감자진밥⑯	닭살배추진밥⑮	달걀미역진밥①	순두부청경채진밥⑤	닭살근대진밥⑮	쇠고기채소진밥⑯
오후	중기	아기두유⑤	플레인요거트②	아기두유⑤	플레인요거트②	아기두유⑤	플레인요거트②
	후기	치즈②	플레인요거트②	치즈②	플레인요거트②	치즈②	플레인요거트②
	완료기	어묵탕⑤⑥	브로콜리짜장우동 ②⑤⑥⑩⑮⑯	찐고구마/우유②	우엉주먹밥⑤⑥/ 보리차	(밤)식빵①②⑤⑥(④)/ 우유②	바나나
날짜		30					
오전	초기	브로콜리미음					
	후기	옥수수죽					
	완료기	귤/치즈②					
점심	중기	달걀노른자파프리카죽①					
	후기	달걀노른자파프리카무른밥①					
	완료기	달걀파프리카진밥①					
오후	중기	아기두유⑤					
	후기	치즈②					
	완료기	찐만두 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱ (또는 감자볼①⑤)					

* 이유식은 제공 가능한 식재료가 많지 않아 다소 중복될 수 있습니다.
* 원료 수급 사정으로 인한 식단 변경 시 변경된 메뉴를 식단표와 보육일지(or 급식운영일지)에 기록해야 합니다.
* (　)메뉴는 선택하여 사용 가능하며 메뉴 선택 후 알레르기 번호, 열량 및 단백질을 수정하여 사용하시기 바랍니다.

* 기관별 사용 제품이 다르므로 식재료 구입 시 알레르기 표시를 확인하여 식단표와 상이할 경우 추가 및 수정하시기 바랍니다.

알레르기 유발가능 식품

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

* 알레르기 반응 시 해당 이유식을 중단하고 다른 이유식으로 대체하며, 알레르기 반응이 일어난 식품은 완료기 이후 활용 권장합니다. (단, 달걀 노른자의 경우 철분의 주요 급원이므로 달걀 흰자와 구분하여 이유식에 적극 활용 가능)

※ 괄호메뉴는 실제 제공할 메뉴를 선택 후 괄호를 삭제하시기 바랍니다.

원산지 표시	쌀	쇠고기		돼지고기	콩(두부, 순두부)	닭고기	수산/식육가공품
	밥, 죽, 찹쌀	국내산	외국산				
		한우□육우□ 젖소□		-			

구분		월	화	수	목	금	토
날짜		2	3	4	5	6	7
열량(kcal)/단백질(g)	초기	26/1	26/1	26/1	27/1	27/1	27/1
	중기	127/5	165/7	110/5	151/7	117/5	174/8
	후기	240/8	292/10	236/10	251/9	240/9	285/10
	완료기	379/14	371/11	292/11	294/12	398/12(413/12)	324/9
날짜		9	10	11	12	13	14
열량(kcal)/단백질(g)	초기	27/1	27/1	27/1	27/1	27/1	27/1
	중기	106/4	156/8	127/5	174/8	101/4	152/9
	후기	223/8	295/13	257/9	286/11	241/8	252/11
	완료기	298/10(279/10)	317/12(339/13)	346/11(331/11)	357/10	317/9	297/11
날짜		16	17	18	19	20	21
열량(kcal)/단백질(g)	초기	29/1	29/1	29/1	26/1	26/1	26/1
	중기	116/5	174/8	107/5	173/8	129/5	152/7
	후기	214/8	287/10	251/10	284/11	241/8	255/10
	완료기	315/12	394/13	296/11	286/9	362/10(361/10)	312/9
날짜		23	24	25	26	27	28
열량(kcal)/단백질(g)	초기	28/1	28/1	28/1	33/1	33/1	33/1
	중기	128/5	152/9	119/4	144/7	106/5	173/8
	후기	263/9	254/11	246/8	253/9	238/10	261/10
	완료기	361/17	363/16	310/10(296/10)	289/8	336/14	323/11
날짜		30					
열량(kcal)/단백질(g)	초기	27/1					
	중기	119/4					
	후기	246/8					
	완료기	307/12(296/10)					

이유식 안내사항

▶ 단계별 이유식 주요 내용과 조리 시 주의사항

	초기 (4~5개월)	중기 (6~8개월)	후기 (9~11개월)	완료기 (12~15개월)
제공 및 농도	미음, 채소즙, 과일즙과 같은 유동식	죽, 또는 으깨거나 갈은 반고형식	무른밥 형태의 고형식	진밥 형태의 고형식
제공횟수	간식 개념으로 1일 2회 제공	주식으로 1회, 간식으로 2회	주식으로 2회, 간식으로 2회	주식으로 3회, 간식으로 2회
식재료 선택	- 곡류: 쌀, 찹쌀, 감자, 고구마 - 고기: 쇠고기, 완두콩, 강낭콩, 달걀노른자 - 채소류: 애호박, 양배추, 브로콜리, 당근, 시금치, 무, 청경채, 콜리플라워, 오이, 단호박 - 과일류: 바나나, 사과, 배	- 곡류: 쌀, 찹쌀, 감자, 고구마, 밤, 현미, 차조, 옥수수, 보리, 수수 - 고기: 쇠고기, 닭고기, 두부, 완두콩, 흰살생선, 달걀노른자, 강낭콩 - 채소류: 애호박, 양배추, 브로콜리, 당근, 시금치, 무, 청경채, 콜리플라워, 오이, 단호박, 버섯류, 미역, 김, 다시마, 배추, 양파, 아욱, 연근 - 과일류: 바나나, 사과, 배, 수박 - 우유, 유제품류: 플레인요구르트	- 곡류: 쌀, 찹쌀, 감자, 고구마, 밤, 현미, 차조, 옥수수, 보리, 수수, 녹두, 밀가루음식 - 고기: 쇠고기, 닭고기, 돼지고기, 두부, 완두콩, 흰살생선, 달걀노른자, 강낭콩 - 채소류: 애호박, 양배추, 브로콜리, 당근, 시금치, 무, 청경채, 콜리플라워, 오이, 단호박, 버섯류, 미역, 김, 다시마, 파래, 배추, 양파, 아욱, 연근, 우엉, 콩나물, 숙주, 가지, 도라지 - 과일류 : 바나나, 사과, 배, 수박, 멜론, 참외, 귤, 오렌지 - 우유, 유제품류: 플레인 요구르트, 짜지 않은 치즈 - 유지·당류: 소량의 식물성 기름	- 곡류: 쌀, 찹쌀, 감자, 고구마, 밤, 현미, 차조, 옥수수, 보리, 수수, 녹두, 잡곡, 밀가루음식 - 고기: 쇠고기, 닭고기, 돼지고기, 흰살생선, 콩류, 두부, 등푸른 생선, 조개, 오징어, 달걀노른자, 흰자 - 채소류: 애호박, 양배추, 브로콜리, 당근, 시금치, 무, 청경채, 콜리플라워, 오이, 단호박, 버섯류, 미역, 김, 다시마, 파래, 배추, 양파, 아욱, 연근, 우엉, 콩나물, 숙주, 가지, 도라지 - 과일류: 바나나, 사과, 배, 수박, 멜론, 참외, 귤, 오렌지, 키위, 딸기, 토마토 - 우유, 유제품류: 플레인 요구르트, 생우유, 치즈 - 유지·당류: 소량의 식물성 기름, 견과류, 꿀
재료 크기	믹서기에 갈거나 체에 걸러 건더기가 없도록 조리	0.3cm정도 크기로 잘게 다져 조리	0.3~0.5cm정도 크기로 잘게 썰어 조리	0.7~1cm정도 크기로 잘게 썰어 조리
기타 주요사항	- 이유식 시작 시기는 아동에 따라 달라질 수 있으며, 이유식은 받아 삼키는 능력이 준비된 시기, 즉 4~6개월, 체중 6~7kg 정도가 되었을 때 시작해 주세요. - 이유식 시작 시기는 체내 철분의 저장량이 고갈되기 시작하므로 철분의 적절한 공급이 이루어질 수 있도록 식재료를 선택합니다. - 이유식 양은 모유와 분유의 섭취량과 영아에 발달 정도에 따라 달리 제공될 수 있습니다. - 이유식 급식 시 수저를 사용하고, 앉아서 먹는 식사 형태를 함께 지도하여 올바른 식습관을 형성하도록 유도해 주세요. - 채소죽, 채소무른밥 메뉴 제공 시 월령에 적합한 채소를 선택하여 원의 상황에 따라 활용하시기 바랍니다. - 과일, 생선 제공 시 과일의 껍질, 씨와 생선의 가시를 완전히 제거 후 제공해주시기 바랍니다. - 이유식은 완전히 조리된 것이어야 하며, 아기 침이 들어간 남은 음식은 폐기하시기 바랍니다.			

출처 : 영유아 단체급식 가이드라인 1인 1회 적정배식량(2021)

어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침(2025)



알레르기 대체식 안내



○ 양천구 어린이·사회복지급식관리지원센터의 식단은 아래와 같은 알레르기 유발물질을 표시하고 있습니다.

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

○ 식품알레르기 대체식품의 예시

식품	대체 원리	대체식품
달걀	- 과자나 케이크 등 기호식품에 많이 함유되어 있으므로 주의 필요	- 흰살생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부 등
우유	- 충분한 칼슘 공급이 어려운 경우 전문의와 상담하여 칼슘제 섭취를 고려	- (칼슘)두유, 멸치, 두부, 해조류 등
생선	- 다른 생선과 교차반응 가능성이 있으므로 확인 필요 - 생선을 제외하는 경우 비타민D 섭취가 부족할 수 있으므로, 표고버섯, 목이버섯 보충 권장	- 알레르기 반응이 없는 생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부, 달걀 등 단백질군
육류	- 고기를 제한하는 경우 철 흡수 저하로 빈혈을 초래할 수 있으므로 철분제를 고려할 경우 전문의와 상담	- 생선류, 철분 보충으로 해조류 추가 권장
콩	- 콩을 이용한 제품이 많기 때문에 많은 주의가 필요 (콩이 들어간 양념류, 콩기름, 튀긴 과자)	- 참치, 치즈, 고등어, 쇠고기, 돼지고기 등
땅콩 및 견과류	- 소량으로도 반응하고, 증상이 심각한 경우가 많으므로 주의 필요 - 다른 견과류와 교차반응 가능성이 있으므로 확인 필요	- 해당 견과류 외 다른 견과류에 대한 반응도 확인하고 반응 시 다른 식품(외관상 비슷한 건포도, 볶은 콩 등)으로 대체하거나 제거식 권장

○ 식품알레르기 대체식 제공방법

구분	관리 방법	식단 예시
조리하여 제공	· 원인식품이 주재료인 경우 → 주재료를 대체식품으로 바꿈 (같은 식품군내 동일 조리법으로)	· 달걀 알레르기 영·유아 [달걀찜 → 연두부찜 달걀말이 → (달걀제외) 두부부침, 생선전]
	· 원인 식품이 부재료인 경우, 조리 중 첨가되는 경우 → 원인 식품 넣기 전 식품 알레르기 유아의 것을 따로 덜어놓고 가장 나중에 원인식품을 넣고 조리	· 달걀 알레르기 영·유아 [쇠고기메추리알장조림: 조리과정에서 메추리알을 가장 나중에 첨가] [육개장, 북어국: 달걀이 첨가될 경우 달걀을 가장 나중에 첨가] · 땅콩 알레르기 영·유아 [멸치땅콩볶음: 조리과정에서 땅콩을 가장 나중에 첨가]
	· 원인 식품이 부침, 튀김 등의 반죽으로 들어갈 경우	· 달걀 알레르기 영·유아 [반죽: 달걀이 들어간 반죽과 들어가지 않은 반죽으로 나누어 조리] · 밀가루 알레르기 영·유아 [반죽: 밀가루 대신 쌀가루로 반죽, 쌀빵 등도 글루텐이 함유되어 있을 수 있기에 주의]
가공식품 제공	· 식품표시사항 확인 → 원인 식품이 없는 가공식품 사용	· 달걀 알레르기 영·유아 [어묵: 달걀이 들어가지 않은 어묵 이용]

※ 이 외의 식품알레르기 유병 어린이는 급식소의 사정에 맞게 동일식품군 내에서 대체하여 제공하시기 바랍니다.

※ 개인마다 알레르기를 유발시키는 식품이 다르기 때문에 개별적으로 각별한 주의가 필요하며, 식품 알레르기 질환에 대한 지침을 마련하여야 합니다.

※ 완제품 제공 전, 반드시 포장지 뒷면의 알레르기 정보를 확인하여 제공하시기 바랍니다.



식단 감수 안내사항



○ 식단 감수 신청서 보내는 방법

* 양천구어린이·사회복지급식관리지원센터 식단 파일 → 페이지 5쪽 식단 감수 신청서 → 작성 후 이메일 발송
* E-mail : ycgfood@naver.com
* **식단 감수 없이 식단표를 무단으로 수정·사용할 경우 센터에서는 변경된 식단에 대해 책임지지 않습니다.**

○ 동일식품군 내 대체식품 예시

* **식단표 내의 식품은 아래 대체식품으로 변경하여 사용할 수 있습니다.**

식단	메뉴	대체식품
식사	곡류(잡곡밥)	모든 종류의 잡곡류 (기장밥↔현미밥↔보리밥↔수수밥↔흑미밥 등)
	김치	모든 종류의 김치류 (백김치↔배추김치↔깍두기↔오이소박이 등)
간식	곡류(떡)	백설기↔시루떡↔바람떡↔송편↔증편 등 (인절미, 찹쌀떡 주의)
	곡류(빵)	크림빵↔피자빵↔옥수수빵↔쨈샌드위치↔카스테라↔소보로빵 등 (당분과 지방 함량이 많은 빵 주의)
	과일	모든 종류의 과일 딸기↔키위↔사과↔바나나↔귤↔포도↔방울토마토 등
	채소	모든 종류의 채소(스틱) 오이스틱↔파프리카스틱↔방울토마토 등
	우유 및 유제품 (두유 포함)	두유↔우유↔플레인요거트↔치즈 등 * 우유에 대한 식품알레르기 대체로 두유 허용 * 당 함량이 적은 가공 유제품 제공
동일식품군	육류	소↔돼지↔닭↔오리 교차변경 가능 * 닭→치킨너겟(X), 돼지→햄구이(X), 쇠고기장조림→두부간장조림(X)
	달걀·두부	달걀↔두부 교차변경 가능 * 달걀찜↔연두부찜(O), 달걀말이↔두부구이(O), 달걀장조림↔두부간장조림(O) * 달걀후라이↔소시지구이(X)
	생선 (가공제품이 아닌 생선에 한해서 변경, 순살생선 권장)	고등어↔꽁치↔정어리↔청어↔삼치↔참치↔연어↔임연수↔가자미↔갈치↔동태↔대구↔도미↔조기 등 * 같은 생선이라도 조리법이 바뀌는 경우 식단감수 실시 * 고등어구이→고등어조림(X), 고등어구이→삼치구이(O)
	채소류	시금치↔열무↔근대↔비타민↔청경채↔호박↔쑥갓↔아욱↔부추↔깻잎↔상추↔콩나물↔숙주나물↔배추↔양배추↔도라지↔무 등

식단 감수 신청서

1. 어린이 급식소의 개요

기관명		전화번호			
		메일주소			
소재지	서울특별시 양천구				
유 형	유치원 ☐ 어린이집 ☐ 지역아동센터 ☐ 기타 ☐ _____				
연령별 인원수	0세 ( )명, 1세 ( )명, 2세 ( )명, 3세 ( )명, 4세 ( )명, 5세 ( )명, 6세 이상 ( )명		토요일 급식 제공 여부	제공 ☐ 미제공 ☐	

2. 식단 감수 신청 내용

신청 일자	2026년 월 일 요일			
구체적 신청 내용	구분		변경 전	변경 후
	예시	식단유형	이유식(완료기)	이유식(완료기)
		날짜	0월 0일	0월 0일
		오전간식	곡물시리얼⑤⑥/우유②	당근죽
		점심	두부시금치진밥⑤	쇠고기버섯진밥⑯
		오후간식	사과	채소주먹밥⑤⑥/둥굴레차
	감수요청사항	식단유형		
		날짜		
		오전간식		
		점심		
		오후간식		
		식단유형		
		날짜		
		오전간식		
		점심		
		오후간식		
신청인			(서명)	