



2026년 10월 이유식

(후기·완료기, 4찬)

발행일 : 2026. 9. 21.

작성자 : 황해리, 강진경, 임소진 영양사

 서초구 어린이·사회복지급식관리지원센터

일 자 칼로리/단백질			1일(목) 295kcal/10.6g	2일(금) 362kcal/9.1g	3일(토) 개천절	
오전			새송이버섯죽	연근죽	 * 개천절 *	
점심			쇠고기기장죽⑥ (쇠고기기장진밥⑥) 키위	쇠고기아욱죽⑥ (쇠고기아욱진밥⑥) 배		
오후			플레인요구르트② &견장자	애호박무른밥		
원산지			쇠고기(국내산)	쇠고기(국내산)		
일 자 칼로리/단백질	5일(월) 개천절 대체공휴일	6일(화) 320kcal/9.6g	7일(수) 358kcal/11.1g	8일(목) 296kcal/9.7g	9일(금) 한글날	10일(토) 189kcal/7.4g
오전	 * 개천절 대체공휴일 *	오이죽	참깨죽	양파죽	 한글	영아두유⑤
점심		달걀열감이죽⑤ (달걀열감이진밥⑤) 배	달걀콩나물죽⑤⑤ (달걀콩나물진밥⑤⑤) 사과	쇠고기청경채죽⑥ (쇠고기청경채진밥⑥) 단감		쇠고기곤드레죽⑥ (쇠고기곤드레진밥⑥) ⑥) 사과
오후		참나물죽	근대무른밥	플레인요구르트② &찐고구마		
원산지		닭고기(국내산)	닭고기(국내산)	쇠고기(국내산)		쇠고기(국내산)
일 자 칼로리/단백질	12일(월) 360kcal/9.9g	13일(화) 326kcal/9.9g	14일(수) 346kcal/11.5g	15일(목) 288kcal/10.1g	16일(금) 338kcal/8.9g	17일(토) 189kcal/6.9g
오전	타락죽②	양배추죽	잔멸치죽	브로콜리죽	누룽지죽	영아두유⑤
점심	달걀취나물죽⑤ (달걀취나물진밥⑤) 바나나	달걀갯잎죽⑤ (달걀갯잎진밥⑤) 키위	달걀부추죽⑤ (달걀부추진밥⑤) 배	쇠고기숙주죽⑥ (쇠고기숙주진밥⑥) 오렌지	쇠고기새송이버섯죽⑥ (쇠고기새송이버섯진밥⑥) 사과	쇠고기채소죽⑥ (쇠고기채소진밥⑥) 키위
오후	참쌀바나나죽	가지죽	연근무른밥	플레인요구르트② &찐단호박	시금치죽	
원산지	닭고기(국내산)	닭고기(국내산)	닭고기(국내산)	쇠고기(국내산)	쇠고기(국내산)	쇠고기(국내산)
일 자 칼로리/단백질	19일(월) 336kcal/9.5g	20일(화) 354kcal/9.4g	21일(수) 337kcal/11.3g	22일(목) 331kcal/10.6g	23일(금) 358kcal/9g	24일(토) 188kcal/6.9g
오전	고구마죽	우렁죽	곤드레죽	흑임자죽	밤죽	영아두유⑤
점심	달걀참나물죽⑤ (달걀참나물진밥⑤) 감귤	달걀파프리카죽⑤ (달걀파프리카진밥⑤) 토마토	달걀애호박죽⑤ (달걀애호박진밥⑤) 단감	쇠고기달걀노른자죽①⑥ (쇠고기달걀노른자진밥①⑥) 배	쇠고기근대죽⑥ (쇠고기근대진밥⑥) 바나나	쇠고기양배추죽⑥ (쇠고기양배추진밥⑥) 토마토
오후	무죽	과일무른밥	두부죽⑤	플레인요구르트② &삶은달걀	오이죽	
원산지	닭고기(국내산)	닭고기(국내산)	닭고기(국내산) 콩(국내산)	쇠고기(국내산)	쇠고기(국내산)	쇠고기(국내산)
일 자 칼로리/단백질	26일(월) 335kcal/10.1g	27일(화) 316kcal/9.8g	28일(수) 324kcal/10g	29일(목) 306kcal/9.4g	30일(금) 342kcal/8.8g	31일(토) 186kcal/6.9g
오전	청경채죽	단호박죽	아욱죽	당근죽	피망죽	영아두유⑤
점심	달걀미역죽⑤ (달걀미역진밥⑤) 키위	달걀시금치죽⑤ (달걀시금치진밥⑤) 오렌지	달걀브로콜리죽⑤ (달걀브로콜리진밥⑤) 바나나	쇠고기시래기죽⑥ (쇠고기시래기진밥⑥) 단감	쇠고기양파죽⑥ (쇠고기양파진밥⑥) 토마토	쇠고기가지죽⑥ (쇠고기가지진밥⑥) 바나나
오후	갯잎죽	콩나물무른밥⑤	열감이죽	플레인요구르트② &찐고구마	취나물죽	
원산지	닭고기(국내산)	닭고기(국내산)	닭고기(국내산)	쇠고기(국내산)	쇠고기(국내산)	쇠고기(국내산)

밥·죽·누룽지		콩류	육류				수산물			
쌀(백미·현미·흑미·찰쌀)		두부	쇠고기		닭고기					
국내산		국내산	국내산	수입산	국내산					
			한우	-						
* 후기 이유식(9개월~11개월) - 고형식					* 완료기 이유식(12개월~15개월) - 고형식					
· 식재료 크기는 5mm~7mm(쌀알 그대로 사용)정도, 농도도 되직한 5배죽(진밥형태)으로 제공					· 본격적인 유아식을 시작하기전에 적용하는 단계					
· 1일 3회 제공이 가능하며 수유횟수를 줄이고 이유식이 하루 세끼 주식이 되도록 습관들이기					· 무른 밥을 먹던 아이에게는 어른 밥보다 부드러운 진밥을 제공					
· 1회 적정량은 최소 100g, 최대 120g~150g이 적당					· 이유식 완료기 후반부터는 반찬 하나 정도를 진밥 위에 올려주면서 유아식 준비					
· 어른 밥, 반찬의 섭취는 피해주세요										
알레르기 유발식품표시	①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧계	⑨새우	⑩돼지고기
	⑪복숭아	⑫토마토	⑬아황산류	⑭호두	⑮닭고기	⑯쇠고기	⑰오징어	⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)		⑲참치
이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물을 함유한 식품에 특정증상을 보이는 영유아나 기타 표지되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 영유아들은 급식 시 확인하여 섭취해 주십시오. ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.										

식 단 안 내

1. 0~11개월 영아의 이유식으로부터 1일 섭취비율은 한국인영양섭취기준을 바탕으로, 초기(4~5개월)에는 10~20%, 중기(6~8개월)에는 30~40%, 후기(9~11개월)에는 50~60%입니다.

	신장(cm)	체중(kg)	에너지(kcal)	단백질(g)
0~5개월	58.3	5.5	500	10
6~11개월	70.3	8.4	600	15

(한국인영양섭취기준, 2025년 한국영양학회)

- * 서초구어린이급식관리지원센터에서 제공하는 이유식 후기 식단은 6~11개월 영아 기준 하루 영양섭취량 600kcal의 55%에 해당하는 330kcal, 단백질은 8.25g 내외입니다.

2. 중기와 후기가 같은 종류의 '죽' 이더라도 죽의 묽기는 다르게 조리합니다.

- * 중기 : 숟가락을 기울였을 때 죽 떨어지는 상태
* 후기 : 수분이 많고 진득진득한 무른밥 상태
* 완료기 : 쌀알을 그대로 사용한 진밥 상태

3. 이유식은 모두 무염으로 조리합니다.

4. 영아의 개인차를 고려하여 부모님과 협의 후 이유식을 제공하시기 바랍니다.

식품	초기(4~5개월)	중기(6~8개월)	후기(9~11개월)	완료기(12~15개월)
오전간식	수유	-	-	간식
	이유식	미음 50g	죽 80g	
점심	수유	수유	수유	점심식사 (진밥 형태+1세 식단)
	이유식	-	죽 120g	
오후간식	수유	수유	수유	간식
	이유식	-	죽 100g	

5. 이유식 단계별 사용 가능식품

식품	초기(4~5개월)	중기(6~8개월)	후기(9~11개월)	완료기(12~15개월)
곡류	가능식품	쌀·찰쌀·감자·고구마	차조·현미·옥수수	대부분의 곡류
	피할식품	밀·단란·잡곡(현미·보리)	-	대부분의 곡류 가능
육류	가능식품	쇠고기·닭고기(살코기)	쇠고기·닭고기(살코기)	대부분의 육류 가능
	피할식품	기름기 많은 부위	기름기 많은 부위	-
어패류	가능식품	흰 살 생선(살조개·명태·가자미)	갈치·대구·멸치	보통의 생선류 가능
	피할식품	-	-	뽕·생선·조개
유제품	가능식품	플레인 호상 요구르트	짜지 않은 치즈	생우유
	피할식품	-	-	저지방우유
콩류	가능식품	대부분의 콩류·두부	대부분의 콩류	대부분의 콩류 가능
	피할식품	대두	-	-
채소류	가능식품	-	-	대부분의 채소류 가능
	피할식품	-	-	-
과일류	가능식품	수박·바나나	멜론·참외·포도즙	대부분의 과일류 가능
	피할식품	딸기·토마토·오렌지·귤·레몬·포도·키위·복숭아	-	-
난류	가능식품	달걀노른자	달걀노른자	달걀노른자·흰자 가능
	피할식품	흰자	흰자	-
견과류 및 유지방류	가능식품	밤	참기름(소량)	대부분의 견과류와 유지방류 가능
	피할식품	-	땅콩·견과류·동물성지방	땅콩 및 땅콩버터
당류	가능식품	-	-	-
	피할식품	-	꿀	-

6. <원산지 표시 품목> 안내

「쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함), 고기(식육, 포장육, 식육가공품 포함), 쌀/찰쌀/현미/쌀가공품(밥, 죽, 누룽지포함), 배추김치(배추, 열감이버섯, 불동배추, 고춧가루 포함), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지 포함), 낱치, 조피복락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 명태(건제품 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조개, 주꾸미, 아귀, 다랑어, 가리비, 우렁창(우렁), 방어, 전복, 부세」가 해당됩니다.
(수산물 원산지 표시 일부 개정, 2023. 7. 1. 시행)

7. <서초형 급식환경개선 식단> 이유식 추가 메뉴 안내

- 매일 과일 제공(급식환경개선사업 기준)
- 식단의 예시 과일은 위의 이유식 단계별 사용 가능식품표를 참조하여 기관에 맞게 변경 가능합니다. (단, 연속적으로 동일 과일 제공 불가)
- 푸레는 중기(6~8개월) 20g, 후기·완료기(9~15개월) 25g 제공되며, 완제품인 푸레 제품시 양이 남더라도 재사용 불가합니다.
- 기관별 상황에 따라 과일이나 푸레 발주가 어려울 경우 자율적으로 상호변경 가능합니다.
- 과일 제공 방법(과즙, 갈기, 슬라이스 등)은 원별 상황에 맞게 선택 가능합니다.
- 이유식의 죽류는 기존 과과 동일하게 제공, 과일은 후식이나 간식 형태로 제공합니다. (포만감을 느낄 경우 다음 급식량 조절)
- 모든 과일이나 푸레도 이유식 죽류와 동일하게 보존식을 보관합니다.

 서초구 어린이·사회복지급식관리지원센터

서초구립 성분도어린이집은 서초구에서 【급식환경개선사업】으로 아동 1명당 매월 10,000원을 지원받고 있습니다. 서초구립 성분도어린이집에서는 지원받은 【급식환경개선비】로 2021년 3월부터 **일식삼찬**에서 **일식사찬**으로 양질의 급식을 제공하고 있습니다.

매주 1회 아래의 5개의 급식 과정을 사진을 첨부하여 키즈노트 공지사항으로 올려드리니 확인하시고 참고해 주시기 바랍니다.

날짜	2026년 9월 16일 (수요일)	
검수 과정		식자재는 당일 새벽에 입고됩니다.
		식자재의 보관 방법을 준수하고 있습니다.
		유통기한을 매일 확인합니다.
		원산지 표기를 준수하며 검수서를 작성합니다.
전처리 과정		식자재는 흐르는 물로 깨끗하게 세척합니다.
		항균 된 도마와 조리 칼을 육류, 채소, 과일, 생선으로 구분하여 사용합니다.
		냉동과 냉장, 상온을 기준으로 신선한 상태에서 전처리 과정시간을 준수 합니다.
조리 과정		식단과 레시피를 준수하여 조리 합니다.
		조리 시 중심온도 측정을 합니다.
		조리 시 염도 측정을 매일 진행하며 저염식을 제공합니다.
배식 과정		보존식 규정을 준수합니다.
		조리된 음식을 1시간 내 배식합니다.
		급·간식 후 남은 음식은 전량 폐기처분합니다.
급식 제공 식판		아이들의 의사를 존중하며 먹을 수 있을 만큼 제공합니다.
		억지로 먹이지 않습니다.
		손을 깨끗이 씻은 후 소독된 집게를 이용하여 배식합니다.
		영아 중식