

2026년 11월 식단표

(12개월-2세, 4찬 오전죽식형)

발행일 : 2026. 10. 20.
작성자 : 황해리, 강진경, 임소진 영양사

서초구 어린이·사회복지급식관리지원센터

일자 열량/단백질	2일(월) 466kcal/15g	3일(화) 498kcal/18g	4일(수) 450kcal/16g	5일(목) 504kcal/15g	6일(금) 478kcal/15g
오전간식	양송이죽	흑임자죽	우엉죽	♡애호박죽	양배추죽
점 심	차조밥 돈육김칫(배춧)국⑤⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤ **참나물무침⑤⑥** 깍두기⑨ 요구르트②	보리밥 채소된장찌개⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치⑨) 제철과일(사과)	오리불고기덮밥⑤⑥ 유부쑥갓국⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨ ♧김구이 제철과일(키위)	<저염실천의 날> 기장밥 저염무챗국⑤⑥ 쇠고기잡채⑤⑥⑯ 곤드레나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치⑨) 제철과일(배)	<일당!오십!의 날> 현미밥 아욱국⑤⑥ 두부스테이크⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨ 오이샐러드
오후간식	제철과일(오렌지)&우유②	약밥⑤⑥&우유②	다진채소(피프라카)&플레인요구르트②	찐감자&우유②	제철과일(바나나)&우유②
일자 **열량/단백질**	**9일(월)** **462kcal/18g**	**10일(화)** **474kcal/17g**	**11일(수)** **431kcal/16g**	**12일(목)** **447kcal/18g**	**13일(금)** **437kcal/15g**
오전간식	참깨죽	고구마죽	아욱죽	밤죽	양파죽
점 심	수수밥 조갯살미역국⑤⑥⑱ 닭살연근조림⑤⑥⑮ 브로콜리숙회 배추김치⑨(백김치⑨) 요구르트②	흑미밥 청경채맑은국 돈육도라지볶음⑤⑥⑩ 부추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨ 제철과일(토마토⑫)	<수요일은다먹는날> 쇠고기가지밥⑯ 느타리버섯된장국⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치⑨) ♧무초절임 제철과일(감귤)	<저염실천의 날> 보리밥 저염두부맑은국⑤(숭늉) 새우살파프리카볶음⑤⑥⑨ **상추오이무침⑤⑥** 깍두기⑨ 제철과일(바나나)	차조밥 콩나물국⑤ 너비아니구이⑤⑥⑩⑮⑯ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨(백김치⑨) 건파래자반
오후간식	제철과일(배)&우유②	♡애호박채전⑤⑥&우유②	다진채소(오이)&플레인요구르트②	찐단호박&우유②	제철과일(단감)&우유②
일자 **열량/단백질**	**16일(월)** **458kcal/19g**	**17일(화)** **499kcal/20g**	**18일(수)** **443kcal/19g**	**19일(목)** **454kcal/20g**	**20일(금)** **446kcal/16g**
오전간식	잔멸치죽	오이죽	누룽지죽	타락죽②	브로콜리죽
점 심	현미밥 근대맑은국 쇠고기채소찜⑤⑥⑯ 세발(아욱)나물무침⑤⑥ 총각김치⑨(깍두기⑨) 요구르트②	기장밥 ♡애호박된장국⑤⑥ 닭살당근구이⑤⑮ 시래기나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치⑨) 제철과일(키위)	<서울미래밥상> 참치양배추덮밥⑤⑥ 참나물맑은국 두부쑥갓무침⑤⑥ 총각김치⑨(깍두기⑨) ♧건파래자반 푸실리샐러드②⑤⑥⑫	<저염실천의 날> 흑미밥 저염감잣국⑤⑥(국없는날) 돈육새송이볶음⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치⑨) 제철과일(단감)	수수밥 얼갈이국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 우엉채볶음⑤⑥ 총각김치⑨(깍두기⑨) 제철과일(배)
오후간식	제철과일(토마토⑫)&우유②	**빵(찰보리빵①②⑥)**&우유②	제철과일(오렌지)&우유②	삶은달걀①&우유②	다진채소(당근)&플레인요구르트②
일자 **열량/단백질**	**23일(월)** **458kcal/19g**	**24일(화)** **482kcal/18g**	**25일(수)** **445kcal/18g**	**26일(목)** **500kcal/15g**	**27일(금)** **444kcal/15g**
오전간식	곤드레죽	가지죽	부추치즈죽②	열무죽	단호박죽
점 심	보리밥 시금치된장국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 총각김치⑨(깍두기⑨) 요구르트②	차조밥 미역국⑤⑥ **돈육피망볶음⑤⑥⑩** ☆연근들깨무침①②⑤ 배추김치⑨(백김치⑨) 제철과일(감귤)	새우살굴소스볶음밥⑤⑥⑨⑱ 취나물된장국⑤⑥ 유채나물⑤⑥ 총각김치⑨(깍두기⑨) ♧오이초절임 제철과일(단감)	<저염실천의 날> 현미밥 숭늉(국없는날) 쇠고기양파구이⑤⑯ ♡애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치⑨) 제철과일(배)	기장밥 달걀팟국① 두부부침⑤⑥ 방풍(청경채)나물무침⑤⑥ 총각김치⑨(깍두기⑨) 미숫가루②⑤
오후간식	제철과일(키위)&우유②	볶음우동⑤⑥&우유②	다진채소(피프라카)&플레인요구르트②	찐고구마&우유②	제철과일(사과)&우유②
일자 **열량/단백질**	**30일(월)** **460kcal/17g**			**<생일식단>** **255kcal/10g**	**<견학식단>** **244kcal/7g**
오전간식	당근죽		수요일 ♧메뉴는 원내 사정에 따라 자율 제공 가능 **※11월 제철** **채소스틱(다진채소)** 파프리카, 오이, 콜라비 등	*주찬 선택제공*	*주찬 선택제공*
점 심	흑미밥 청국장⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 버섯나물⑤⑥ 총각김치⑨(깍두기⑨) 요구르트②			현미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 저당돈육불고기⑤⑥⑩ (돈까스①⑤⑥⑩) 양상추샐러드 배추김치⑨(백김치⑨) 제철과일(감귤)	유부초밥⑤⑥ (채소볶음밥⑤⑥ /꼬마김밥⑤⑥) 맑은된장국⑤⑥ 채소스틱(다진채소) 깍두기⑨ 제철과일(바나나)
오후간식	제철과일(감귤)&우유②				

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

원산지 표시 예시

쌀(국내산), 쇠고기(**국내산 한우**), 떡갈비(쇠고기:**호주산**/ 돼지고기:국내산), 배추김치(배추:**국내산**/ 고춧가루:**중국산**), 생선까스(명태:러시아산)
* 식육·어육가공품은 성분 비율 1,2,3순위까지의 원료 중 원산지 표시에 해당하는 품목을 표시. 예) 너비아니(돼지고기:국내산, 쇠고기:국내산 한우)
* **쇠고기** 국내산일 경우 **한우**인지 **육우**인지 품명을 표시.
* 국내산을 제외한 원산지의 표시는 **정확한 나라명** 표시. 예) 수입산X, 중국산○

밥·죽·누룽지		**콩류**		**배추김치**		**수산물**	
쌀(백미·현미·흑미·찹쌀)		두부(연두부·순두부)	콩비지·콩국수	배추(봄동·얼갈이)	고춧가루	다랑어	오징어
국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산
육류				**쇠고기**			
돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기	쇠고기잡채	쇠고기가지밥	쇠고기채소찜	쇠고기대파볶음밥	쇠고기양파구이	쇠고기미역국
국내산	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산 (한우)	국내산 (한우)	국내산 (한우)	국내산 (한우)	국내산 (한우)	국내산 (한우)
너비아니			**동그랑땡**		**돈까스**	**추가 원산지**		
닭고기	돼지고기	쇠고기	닭고기	돼지고기	쇠고기	돼지고기			
국내산	국내산	국내산	산	산	산	산			

식단 안내

1. 서초구 어린이급식관리지원센터에서 제공하는 점심 및 2회의 간식 식단은 하루 영양섭취량을 기준으로 하여 3~5세 600kcal*, 1~2세 390kcal* 내외로 구성됩니다.

(한국인영양섭취기준, 2025년 한국영양학회)

	기준체중(kg)	기준키(cm)	열량(kcal)	단백질(g)
3~5세	17.6	105.4	1,400	25
1~2세	11.7	85.8	900	20

* 점심 열량은 1일 영양섭취기준에서 간식으로부터 얻는 양을 제외한 양의 1/3을 제공합니다.
* 600kcal와 390kcal는 점심과 2회의 간식을 포함한 열량입니다.

2. <생일식단>, <견학식단>은 어린이집·유치원에서 행사를 진행하시는 날에 변경하여 사용 가능합니다.

3. <녹색친화 건강식단>으로 주 3회 이상 자연식품(비타민과 무기질이 풍부한 과일, 채소 등)을 제공합니다.
매월 제공 가능한 채소스틱을 안내드리니 급식소에 맞게 채소스틱을 선택하시고 식단표와 급식운영일지에 구체적인 식품명을 표시합니다.

4. 포화지방, 나트륨, 식품첨가물 등이 많은 초가공식품(소시지, 어묵, 햄 등)의 사용을 제한합니다.

5. <수요일은 다 먹는 날> 안내
- 매월 수요일 중 하루, 잔반 없는 '수다날'을 시행합니다. 아이들이 먹을 만큼만 배식하고 끝까지 먹을 수 있도록 지도합니다.

6. <저염실천의 날>은 매주 목요일 저염메뉴를 구성하여 나트륨 저감화를 실천할 수 있도록 구성되었으며, 주 1회 '국 없는 날' 로 지정하여 국을 제공하지 않거나 숭늉을 제공합니다.

7. <서울미래밥상>은 지구의 미래를 위해 서울시가 제안하는 식사로 육류를 제외한 수산물 및 식물성 단백질, 채소류, 과일류, 유제품 위주로 구성되었으며, 포화지방과 당류 함량을 낮춰 건강과 환경을 살리는 지속가능한 식단입니다.
'서울미래밥상'은 월 2회 이상 제공하며 이 중 1회는 '일당!오십!의 날'로 당류 저감 메뉴를 포함합니다.
* 단백질 섭취를 위해 수산물 1회, 식물성 단백질 1회로 구성하여 제공합니다.
* 일당!오십!의 날은 일일 당류 섭취량 50g이 넘지 않도록 구성됩니다.

8. <대체 식품 안내> 식재료의 수급상황에 따라 식재료는 변동될 수 있으며, 같은 식품군, 동일 조리법으로 대체 가능합니다.

구 분		대체가능 식품
계절과일		수박, 참외, 사과, 바나나, 토마토, 키위, 배, 복숭아 등
떡		무지개떡, 설기떡, 시루떡, 증편 등 (목에 걸리지 않는 떡으로 선택)
빵		소보로, 카스테라, 치즈빵, 머핀, 롤빵, 식빵 등
밥		혼합잡곡밥, 수수밥, 흑미밥, 차조밥 등 잡곡종류
국	채소국	호박국, 근대국, 감잣국, 열무된장국, 미역국, 콩나물국 등
	고깃국	쇠고기뭇국, 닭곰탕, 육개장, 북엇국, 황태채뭇국, 오징어뭇국 등
단백질 반찬	육류	소, 돼지, 닭, 오리 등
	어류	고등어, 삼치, 임연수, 가자미, 오징어, 주꾸미, 새우 등
	난류, 콩류	달걀, 두부 등
나물 (생채)		오이, 무, 부추, 상추, 배추, 치커리, 청경채, 도라지 등
나물 (숙채)		가지, 애호박, 콩나물, 참나물, 미나리, 숙주, 무, 근대, 시금치, 고사리, 브로콜리 등
우유		치즈, 요구르트, 플레인요구르트, 알레르기가 있는 영유아는 두유로 대체

9. <알레르기>를 유발하는 식품은 유아의 개별 특성을 고려하여 대체식/제거식/부모도시락으로 제공 가능합니다.
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 과 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품첨가물을 함유한 식품에 특정증상을 보이는 영유아나 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 영유아들은 급식시 확인하여 제공합니다.
* ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

10. <원산지 표시> 안내
『쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함), 고기(식육, 포장육, 식육가공품 포함), 쌀/찹쌀/현미/쌀가공품(밥, 죽, 누룽지포함), 배추김치(배추, 얼갈이배추, 봄동배추, 고춧가루 포함), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지 포함), 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(건제품 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 주꾸미, 아귀, 다랑어, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 방어, 전복, 부세』 가 해당됩니다.

11. <질식 위험 음식에 대한 주의>
- 영유아 발달 정도를 고려하여 질식을 유발할 수 있는 식재료를 제한하고 연령별 식단을 구분 사용합니다.
- 모든 음식 섭취 시 꼭꼭 씹어 먹을 수 있도록 지도하고, 잘 삼켰는지 확인합니다.

3-5세	떡 메뉴 제공 -> 멥쌀 떡류로 제공하고, 잘게 잘라 배식 제철채소를 '채소스틱' 형태로 플레인요구르트와 함께 제공
1-2세	떡 메뉴 제외 -> 화요일 오후간식으로 찐서류, 빵류 등을 번갈아 제공 제철채소를 0.4*0.4cm 크기로 잘라 '다진채소' 형태로 플레인요구르트와 함께 제공 *2025 식단 의견 조사에 따라 1-2세의 경우 '채소스틱' 또는 '다진채소' 중 선택 제공 가능

12. <생선류 배식 시 가시 등 이물질 주의>
- 생선류의 경우 가시 등 이물질을 제거한 후 조리합니다.
- 선생님들은 배식 전 생선살의 가시 유무를 확인 후 제공하고 아이들에게 주의하여 섭취하도록 지도합니다.

13. <서초형 급식환경개선 식단> 1식 4찬 메뉴 안내
- 매일 제철과일과 유제품이 1회 이상 제공되도록 식단을 구성합니다.
- 점심 식단으로 4찬식을 구성하여 제공합니다. (기존식단 3찬 + 1찬)

간식으로 제철과일이 제공될 경우	점심 메뉴로 간편식, 후식의 형태로 1가지 메뉴를 추가로 제공(연속적으로 동일 과일 제공 불가)
간식에 제철과일이 없을 경우	점심 메뉴로 제철 과일을 후식으로 제공(간식 1회 분량의 50~70%)



2026년 11월 이유식

(후기·완료기, 4찬)

발행일 : 2026. 10. 20.
작성자 : 황해리, 강진경, 임소진 영양사
서초구 어린이·사회복지급식관리지원센터

일 자 칼로리/단백질	2일(월) 322kcal/10.1g	3일(화) 330kcal/9.9g	4일(수) 355kcal/13.7g	5일(목) 316kcal/10.9g	6일(금) 354kcal/10.7g
오전	양송이죽	흑임자죽	우엉죽	애호박죽	양배추죽
점심	닭살배추죽⑮ (닭살배추진밥⑮) 제철과일(오렌지)	닭살근대죽⑮ (닭살근대진밥⑮) 제철과일(사과)	닭살숙주죽⑮ (닭살숙주진밥⑮) 제철과일(포도즙)	쇠고기곤드레죽⑯ (쇠고기곤드레진밥⑯) 퓨레(예감자)	쇠고기아욱죽⑯ (쇠고기아욱진밥⑯) 제철과일(바나나)
오후	참나물죽	채소무른밥	김가루죽	플레인요구르트② &과일(배)	두부죽⑤
일 자 칼로리/단백질	**9일(월) 363kcal/11.7g**	**10일(화) 351kcal/9g**	**11일(수) 323kcal/10.2g**	**12일(목) 323kcal/9.9g**	**13일(금) 346kcal/9.5g**
오전	참깨죽	고구마죽	아욱죽	밤죽	양파죽
점심	닭살수수죽⑮ (닭살수수진밥⑮) 제철과일(배)	닭살부추죽⑮ (닭살부추진밥⑮) 제철과일(포도즙)	닭살가지죽⑮ (닭살가지진밥⑮) 제철과일(감귤)	쇠고기파프리카죽⑯ (쇠고기파프리카진밥⑯) 퓨레(단호박)	쇠고기콩나물죽⑤⑯ (쇠고기콩나물진밥⑤⑯) 제철과일(사과)
오후	연근무른밥	사과죽	느타리버섯죽	플레인요구르트② &과일(바나나)	취나물죽
일 자 칼로리/단백질	**16일(월) 328kcal/11.2g**	**17일(화) 320kcal/9.1g**	**18일(수) 328kcal/9.5g**	**19일(목) 328kcal/11.3g**	**20일(금) 345kcal/9.3g**
오전	잔멸치죽	오이죽	누룽지죽	타락죽②	브로콜리죽
점심	닭살채소죽⑮ (닭살채소진밥⑮) 제철과일(바나나)	닭살애호박죽⑮ (닭살애호박진밥⑮) 제철과일(배)	닭살참나물죽⑮ (닭살참나물진밥⑮) 제철과일(오렌지)	쇠고기깻잎죽⑯ (쇠고기깻잎진밥⑯) 퓨레(푸룬)	쇠고기우엉죽⑯ (쇠고기우엉진밥⑯) 제철과일(배)
오후	근대죽	당근무른밥	양배추죽	플레인요구르트② &과일(사과)	얼갈이죽
일 자 칼로리/단백질	**23일(월) 328kcal/10.8g**	**24일(화) 327kcal/9.2g**	**25일(수) 367kcal/14.2g**	**26일(목) 312kcal/10.4g**	**27일(금) 364kcal/9.6g**
오전	곤드레죽	가지죽	부추치즈죽②	열무죽	단호박죽
점심	닭살시금치죽⑮ (닭살시금치진밥⑮) 제철과일(사과)	닭살연근죽⑮ (닭살연근진밥⑮) 제철과일(감귤)	닭살취나물죽⑮ (닭살취나물진밥⑮) 제철과일(포도즙)	쇠고기양파죽⑯ (쇠고기양파진밥⑯) 퓨레(고구마)	쇠고기달걀노른자죽①⑯ (쇠고기달걀노른자진밥①⑯) 제철과일(사과)
오후	콩나물죽⑤	피망무른밥	새우죽⑨	플레인요구르트② &과일(배)	방풍(청경채)죽
일 자 칼로리/단백질	**30일(월) 344kcal/9.4g**				
오전	당근죽				
점심	닭살버섯죽⑮ (닭살버섯진밥⑮) 제철과일(감귤)				
오후	과일무른밥				

밥·죽·누룽지	콩류	육류			수산물
쌀(백미·현미·흑미·찹쌀)	두부	쇠고기		닭고기	
국내산	국내산	국내산		국내산	
		한우			

*** 후기 이유식(9개월~11개월) – 고형식**

· 식재료 크기는 5mm-7mm(쌀알 그대로 사용)정도, 농도도 되직한 5배죽(진밥형태)으로 제공
· 1일 3회 제공이 가능하며 수유횟수를 줄이고 이유식이 하루 세끼 주식이 되도록 습관들이기
· 1회 적정량은 최소 100g, 최대 120g-150g이 적당
· 어른 밥, 반찬의 섭취는 피해주세요

*** 완료기 이유식(12개월~15개월) – 고형식**

· 본격적인 유아식을 시작하기전에 적응하는 단계
· 무른 밥을 먹던 아이에게는 어른 밥보다 부드러운 진밥을 제공
· 이유식 완료기 후반부터는 반찬 하나 정도를 진밥 위에 올려주면서 유아식 준비

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

이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물을 함유한 식품에 특정증상을 보이는 영유아나 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 영유아들은 급식 시 확인하여 섭취해 주세요. *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 뚝 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	죽 100g	
점심	수유	수유	수유	수유	점심식사 (진밥 형태+1세 식단)
	이유식	-	죽 120g	죽 150g	
오후간식	수유	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·찹쌀·감자·고구마	차조·현미·옥수수	대부분의 곡류	대부분의 곡류 가능
	피할식품	밀·단단한 잡곡(현미·보리)		메밀	-
육류	가능식품		쇠고기·닭고기(살코기)	쇠고기·닭고기(살코기)	대부분의 육류 가능
	피할식품		기름기 많은 부위	기름기 많은 부위	-
어패류	가능식품		흰 살 생선살(조기·명태·가자미)	갈치·대구·멸치	보통의 생선류 가능
	피할식품				짠 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	사과·배	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 유지류	가능식품		밤	참기름(소량)	대부분의 견과류와 유지류 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/찹쌀/현미/쌀가공품(밥, 죽, 누룽지포함), 배추김치(배추, 얼갈이배추, 봄동배추, 고춧가루 포함), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지 포함), 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(건제품 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 주꾸미, 아귀, 다랑어, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 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)
- 퓨레는 중기(6-8개월) 20g, 후기·완료기(9-15개월) 25g 제공되며, 완제품인 퓨레 제공시 양이 남더라도 재사용 불가합니다.
- 기관별 상황에 따라 과일이나 퓨레 발주가 어려울 경우 자율적으로 상호변경 가능합니다.
- 과일 제공 방법(과즙망, 갈기, 슬라이스 등)은 원별 상황에 맞게 선택 가능합니다.
- 이유식의 죽류는 기존 양과 동일하게 제공, 과일은 후식이나 간식 형태로 제공합니다. (포만감을 느낄 경우 다음 급간식량 조절)
- 모든 과일이나 퓨레도 이유식 죽류와 동일하게 보존식을 보관합니다.