

▶ 월령별 수유와 이유식 권장 횟수

구분	초기(4-5개월)		중기(6-8개월)		후기(9-11개월)		완료기(12-23개월)	
제공 형태	수유	이유식	수유	이유식	수유	이유식	식사	간식
아침	1회	1회	1회	1회	1회	1회	1회	1회
점심	2회	-	2회	-	1회	1회	1회	1회
저녁	2회	-	1회	1회	1회	1회	1회	1회

- 1회 수유량은 200 mL를 넘지 않고 1일 수유량은 1,000 mL를 넘지 않도록 합니다.
- 이유식을 먹는 양에 따라 이유식만으로 1회 수유가 대체되기도 하고, 이유식을 먹은 후 보충 수유가 필요한 경우도 있습니다.

▶ 이유식 농도 및 분량

구분	4-5개월(이유준비기 및 초기)	6-8개월(이유 중기)	9-11개월(이유 후기)
제공 형태	미음, 채소즙, 과일즙과 같은 유동식 	죽 또는 으개거나 같은 반고형식 	무른 밥 형태의 고형식 
조리	소금, 설탕 등 조미료는 후기까지 사용 금지		
	10배 미음(불린쌀:물=1:10)	7배 죽(불린쌀:물=1:7)	5배 죽(불린쌀:물=1:5)

▶ 영아기 월령별 이유식 제공 식재료 종류

구분	4-5개월(이유준비기 및 초기)	6-8개월(이유 중기)	9-11개월(이유 후기)
곡류	쌀, 찹쌀, 감자, 고구마	쌀, 찹쌀, 감자, 고구마, 밤	쌀, 찹쌀, 감자, 고구마, 밤, 밀가루 음식
육류	쇠고기	쇠고기, 닭고기(기름기가 적은 부위)	쇠고기, 닭고기(모든 부위), 돼지고기
어패류	-	흰살생선	
난류	달걀노른자(완숙)		
콩류	완두콩, 강낭콩	완두콩, 강낭콩, 두부	
채소류	애호박, 양배추, 브로콜리	애호박, 양배추, 브로콜리, 당근, 시금치, 버섯류	애호박, 양배추, 브로콜리, 당근, 시금치, 버섯류, 우엉, 연근, 콩나물
해조류	-	김, 미역	
과일류	사과, 바나나, 배		사과, 바나나, 배, 귤, 오렌지
유지	-		소량의 식물성 기름
유제품	-	플레인 요구르트	

- 이유기 식단에서 '달걀흰자, 밀, 대두, 고등어, 복숭아, 토마토' 등은 영아의 생체 특성에 따라 알레르기의 원인이 될 수 있으므로 처음 이유식에 넣을 때에는 적은 양부터 시작해 양을 늘려야 합니다.
- **생우유**는 조제분유보다 철분이나 비타민이 부족하므로 이유기 보충식으로 대부분의 영양섭취가 가능한 돌 이후에 주는 것이 좋습니다.
- **소금, 설탕** 등 조미료는 첨가하지 않습니다. (어른 음식을 그대로 주는 것은 제한)
- 자극성이 강한 음식재료는 피하고 소화하기 쉬운 조리법을 사용합니다.

※ 금지음식 : 등푸른생선, 큰 생선(참치 등), 조개류, 어른용 과자류, 사탕, 초콜릿, 유제품(생우유, 성인용 치즈), 견과류, 유지류, 과일주스, 꿀, 복숭아, 토마토, 딸기

발행일: 2026. 9. 15.

작성자 : 영양팀

송파키즈 지구 건강 이유식(초·중·후기)

(초기: 4~5개월, 중기: 6~8개월, 후기: 9~11개월)

날짜	식단 만족도 조사	식단 안내 사항		1(목)	2(금)					
초기	 QR코드를 촬영하여 참여해주세요!	▶ 이유식 후기 간식은 배식 시 섭취하기 쉽게 반드시 잘게 자르거나 으개서 제공해주세요.		쌀미음	쌀미음					
중기		▶ 이유식 후기식단을 이용하는 경우 간식을 제공하는게 좋습니다. 어린이 급식소의 현장 상황을 반영하여 추가적으로 오전·오후 간식을 구성하여 메뉴 보완 가능합니다.		달걀노른자알갈이죽1	닭살근대죽15					
후기				달걀노른자알갈이무른밥1	닭살근대무른밥15					
후기 간식				찐감자, 보리차	골드키위					
날짜	5(월) 대체공휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날					
초기		배추미음	배추미음	고구마미음						
중기		쇠고기배추죽16	닭살(콩나물)죽5,15	두부고구마죽5						
후기		쇠고기배추무른밥16	닭살콩나물무른밥5,15	두부고구마무른밥5						
후기 간식		영아용 치즈2	바나나	찐고구마, 보리차						
날짜	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)					
초기	당근미음	당근미음	당근미음	쇠고기미음16	쇠고기미음16					
중기	흰살생선당근죽	달걀노른자무죽1	두부아욱죽5	쇠고기청경채죽16	닭살단호박죽15					
후기	흰살생선당근무른밥	달걀노른자무무른밥1	두부아욱무른밥5	쇠고기청경채무른밥16	닭살단호박무른밥15					
후기 간식	잘게 썬 잔치국수6	연두부5, 보리차	영아용 요거트2	찐감자, 보리차	사과					
날짜	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)					
초기	오이미음	오이미음	오이미음	애호박미음	애호박미음					
중기	달걀노른자오이죽1	쇠고기참나물죽16	두부고사리죽5	닭살애호박죽15	달걀노른자배추죽1					
후기	달걀노른자오이무른밥1	쇠고기참나물무른밥16	두부고사리무른밥5	닭살애호박무른밥15	달걀노른자배추무른밥1					
후기 간식	감귤	잘게 썬 식빵1,2,6, 보리차	영아용 치즈2	찐고구마, 보리차	배					
날짜	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)					
초기	무미음	무미음	무미음	양배추미음	양배추미음					
중기	닭살무죽15	두부사과죽5	쇠고기(파프리카)죽16	달걀노른자양배추죽1	두부시금치죽5					
후기	닭살무무른밥15	두부사과무른밥5	쇠고기파프리카무른밥16	달걀노른자양배추무른밥1	두부시금치무른밥5					
후기 간식	영아용 쌀과자, 보리차	사과	영아용 요거트2	찐단호박, 보리차	단감					
식단 안내	★ 알레르기 유발 식품 표시 : 품목을 확인 하고 알레르기 반응을 보이는 유아에게는 급식 시 각별한 주의 부탁드립니다. 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, 홍합포함) 19.젓 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.									
쌀(백미·현미·흑미·잡쌀)		콩			쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물	
밥·죽·누룽지		두부	연두부	순두부	콩비지				오징어	명태/동태
국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	원양산 러시아산

발행일: 2026. 9. 15.

작성자 : 영양팀

송파키즈 지구 건강 일반식(1-2세)

식단 만족도 조사		<10월 푸드브릿지 주인공은 '단호박'>				1(목)		2(금)		
오전간식		① 단호박의 효능 : 각종 비타민과 무기질이 풍부하게 함유되어 있으며, 베타카로틴의 함량이 높습니다. 또한 단호박의 비타민과 무기질은 체내 콜레스테롤 수치를 낮추며 항산화 기능을 하여 피부노화를 방지합니다. 비타민C와 수분 함량이 높고 섬유질도 풍부하여 피로 회복과 변비 예방에도 도움을 줍니다. ② 푸드브릿지 : 같은 재료를 이용한 다양한 음식 제공 STEP1. 단호박의 형태를 알아볼 수 STEP2. 단호박을 작게 다져 다른 재료 STEP3. 단호박을 작게 잘라 제공 STEP4. 단호박을 모양 그대로 제공				★두부양파죽5		골드키위, 영유아용치즈2		
점심						차조밥 얼갈이된장국5,6 치즈달걀말이1,2,5 맛살숙주나물1,5,6,8 백김치		기장밥 닭개장5,6,15 해물동그랑땡구이 1,5,6,9,17,18 근대나물5,6 백김치		
오후간식						찐감자, 우유2		김가루주먹밥13, 옥수수차		
열량/단백질	★	저탄소 식물성 단백질 메뉴 표시				397/16		415/20		
날짜	5(월) 대체공휴일		6(화)		7(수) 그린Day		8(목)		9(금) 한글날	
오전간식			❁단호박죽		바나나		양송이스프2,6			
점심			수수밥 배추된장국5,6 쇠고기방울토마토볶음 5,12,16 애호박나물5,6 백김치		닭살짜장덮밥2,5,6,15 콩나물국5 마카로니샐러드1,5,6 백김치		쌀밥 미역국5,6 돈육가지찜5,6,10 팽이버섯전1,5 백김치			
오후간식			우유식빵1,2,6, 우유2		달걀볶이1,5,6, 우유2		찐고구마, 우유2			
열량/단백질	433/15		433/15		413/19		428/13			
날짜	12(월) 서울미래밥상DAY		13(화)		14(수) 그린Day		15(목)		16(금)	
오전간식	●잘게 썬 사인머스켓, 영유아용치즈2		★연두부&참깨소스1,5,6		오이스틱, 짜먹는 요구르트2		돈육아욱죽10		사과	
점심	차조밥 시래기국5,6 고등어구이5,6,7 도토리묵무침5,6 백김치		기장밥 쇠고기뭇국5,6,16 달걀스크램블1,5 부추나물5,6 백김치		돈육양배추볶음밥5,6,10 아욱된장국5,6 잔멸치조림5,6 백김치		참쌀밥 청경채샤브국5,6 쇠고기당면조림5,6,16 연근유자청무침 백김치		수수밥 새우살완탕국1,5,6,9 ❁훈제 오리 단호박찜5,6 얼갈이나물5,6 백김치	
오후간식	잔치국수5,6,13		롤케이크1,2,6, 우유2		치킨너겟1,2,5,6,15, 동굴레차		감자범벅1,5, 우유2		잼샌드위치1,2,6, 우유2	
열량/단백질	409/19		425/15		434/21		440/15		428/15	
날짜	19(월)		20(화)		21(수) 그린Day		22(목)		23(금)	
오전간식	감골 짜먹는 요구르트2		근대죽		●잘게 썬 방울토마토12		채소스프2,6		배, 영유아용치즈2	
점심	쌀밥 근대된장국5,6 제육볶음5,6,10 오이무침 백김치		차조밥 맑은숙주국5,6 쇠고기함박스테이크 1,5,6,10,12,16 참나물무침5,6 백김치		★두부소보로비빔밥5,6 수제비국5,6 고사리나물5,6 백김치		기장밥 애호박된장국5,6 달걀비5,6,15 명엽채조림5,6 백김치		참쌀밥 복엇국5,6 삼색달걀찜1 배추나물 백김치	
오후간식	❁단호박채전1,5,6, 옥수수차		치즈빵1,2,6, 우유2		한도그1,2,6,10,15, 우유2		찐고구마, 우유2		쇠고기볶음우동5,6,16,18, 동굴레차	
열량/단백질	426/17		437/12		409/15		436/17		413/21	
날짜	26(월)		27(화)		28(수) 그린Day		29(목)		30(금) 서울미래밥상DAY	
오전간식	시리얼&우유2,5		사과		파프리카스틱 짜먹는 요구르트2		흑임자죽		단감	
점심	수수밥 들깨버섯국5,6 안동찜닭5,6,15 무나물 백김치		참쌀밥 ★두부장국5,6 새우살채소볶음5,6,9 미역줄기나물5,6 백김치		쇠고기콩나물비빔밥5,6,16 어묵국5,6 감자조림5,6 백김치		쌀밥 달걀팥국1,5,6 돈까스&소스1,5,6,10,12,16 양배추샐러드1,5,12 백김치		기장밥 오징어국5,6,17 ★두부참쌀구이5 시금치나물5,6 백김치	
오후간식	유부초밥5,6, 보리차		찐빵1,2,6, 우유2		물만두1,5,6,10, 옥수수차		❁찐 단호박, 우유2		치즈우유파스타2,6	
열량/단백질	435/17		414/19		420/17		443/15		425/16	
식단안내	★ 알레르기 유발 식품 표시 : 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 유아에게는 급식 시 각별한 주의 부탁드립니다. 1.난류 2.우유2 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.계 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.참깨 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.									
쌀(백미·현미·흑미·잡곡)	콩		배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물	
밥·죽·누룽지	두부	연/순두부	콩비지	배추	고춧가루				오징어	고등어
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우	국내산		원양산	노르웨이산
식육가공품						수산물가공품				
훈제오리단호박찜[훈제오리: 국내산] 쇠고기함박스테이크[함박스테이크(쇠고기: 국내산, 돼지고기: 국내산) 돈까스&소스[돈까스(돼지고기: 국내산)]						해물동그랑땡구이[해물동그랑땡(오징어: 외국산)] 두부장국[미소된장: 일본산]				
1-2세 배식 시 유의사항	★ 고기류, 나물류 : 배식 시, 한 입 크기로 잘게 잘라서 제공 ★ 과채류 : 배식 시, 한 입 크기로 잘게 잘라서 제공 ★ 면류 : 잘게 잘라서 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 제공					★ 서류 : 배식 시, 충분히 으개서 제공 목이 메지 않도록 물·음료와 함께 제공 ★ 매추리알, 방울토마토 : 세로방향으로 작게 썰고 가급적 껍질 제거 후 제공				

발행일: 2026. 9. 15.

작성자 : 영양팀

송파키즈 지구 건강 일반식(3-5세)

식단 만족도 조사		<10월 푸드브릿지 주인공은 '단호박'>		1(목)	2(금)		
날짜				★두부양파죽5	골드키위, 영유아용치즈2		
점심				차조밥 얼갈이된장국5,6 치즈달걀말이1,2,5 맛살숙주나물1,5,6,8 배추김치9	기장밥 닭개장5,6,15 해물동그랑땡구이 1,5,6,9,17,18 근대나물5,6 깍두기9		
오후간식	★	저탄소 식물성 단백질 메뉴 표시	① 단호박의 효능 : 각종 비타민과 무기질이 풍부하게 함유되어 있으며, 베타카로틴의 함량이 높습니다. 또한 단호박의 비타민과 무기질은 체내 콜레스테롤 수치를 낮추주며 항산화 기능을 하여 피부노화를 방지합니다. 비타민C와 수분 함량이 높고 섬유질도 풍부하여 피로 회복과 변비 예방에도 도움을 줍니다. ② 푸드브릿지 : 같은 재료를 이용하여 다양한 음식 제공 STEP1. 단호박의 형태를 알아볼 수 STEP2. 단호박을 작게 다져 다른 재료와 STEP3. 단호박을 작게 잘라 제공 STEP4. 단호박을 모양 그대로 제공	찐감자, 우유2	김가루주먹밥13, 옥수수차		
영양/단백질				610/24	630/31		
날짜	5(월) 대체공휴일		6(화)	7(수) 그린Day	8(목)	9(금) 한글날	
오전간식			♣단호박죽	바나나	양송이스프2,6		
점심			수수밥 배추된장국5,6 쇠고기방울토마토볶음 5,12,16 애호박나물5,6 깍두기9	닭살짜장덮밥2,5,6,15 콩나물국5 마카로니샐러드1,5,6 배추김치9	쌀밥 미역국5,6 돈육가지찜5,6,10 팽이버섯전1,5 깍두기9		
오후간식			우유식빵1,2,6, 우유2	달걀볶이1,5,6, 우유2	찐고구마, 우유2		
영양/단백질			658/23	628/29	650/19		
날짜	12(월) 서울미래밥상DAY		13(화)	14(수) 그린Day	15(목)	16(금)	
오전간식	●잘게 썬 사인머스켓, 영유아용치즈2		★연두부&참깨소스1,5,6	오이스틱 짜먹는 요구르트2	돈육아욱죽10	사과	
점심	차조밥 시래기국5,6 고등어구이5,6,7 도토리묵무침5,6 깍두기9		기장밥 쇠고기뭇국5,6,16 달걀스크램블1,5 부추나물5,6 배추김치9	돈육양배추볶음밥5,6,10 아욱된장국5,6 잔멸치조림5,6 깍두기9	참쌀밥 청경채샤브국5,6 쇠고기당면조림5,6,16 연근유자청무침 배추김치9	수수밥 새우살완탕국1,5,6,9 ♣훈제오리 단호박찜5,6 얼갈이나물5,6 배추김치9	
오후간식	잔치국수5,6,13		롤케이크1,2,6, 우유2	치킨너겟1,2,5,6,15, 동굴레차	감자범벅1,5, 우유2	잼샌드위치1,2,6, 우유2	
영양/단백질	622/28		646/22	659/33	671/22	651/22	
날짜	19(월)		20(화)	21(수) 그린Day	22(목)	23(금)	
오전간식	감골 짜먹는 요구르트2		근대죽	●잘게 썬 방울토마토12	채소소프2,6	배, 영유아용치즈2	
점심	쌀밥 근대된장국5,6 제육볶음5,6,10 오이무침 배추김치9		차조밥 맑은숙주국5,6 쇠고기함박스테이크 1,5,6,10,12,16 참나물무침5,6 깍두기9	★두부소보로비빔밥5,6 수제비국5,6 고사리나물5,6 배추김치9	기장밥 애호박된장국5,6 닭갈비5,6,15 명엽채조림5,6 배추김치9	참쌀밥 복엇국5,6 삼색달걀찜1 배추나물 깍두기9	
오후간식	♣단호박채전1,5,6, 옥수수차		치즈빵1,2,6, 우유2	핫도그1,2,6,10,15, 우유2	찐고구마, 우유2	쇠고기볶음우동5,6,16,18, 동굴레차	
영양/단백질	648/26		666/17	622/22	674/23	626/32	
날짜	26(월)		27(화)	28(수) 그린Day	29(목)	30(금) 서울미래밥상DAY	
오전간식	시리얼&우유2,5		사과	파프리카스틱 짜먹는 요구르트2	흑임자죽	단감	
점심	수수밥 들깨버섯국5,6 안동찜닭5,6,15 무나물 배추김치9		참쌀밥 ★두부장국5,6 새우살채소볶음5,6,9 미역줄기나물5,6 배추김치9	쇠고기콩나물비빔밥5,6,16 어묵국5,6 감자조림5,6 배추김치9	쌀밥 달걀팥국1,5,6 돈까스&소스1,5,6,10,12,16 양배추샐러드1,5,12 깍두기9	기장밥 오징어국5,6,17 ★두부참쌀구이5 시금치나물5,6 깍두기9	
오후간식	유부초밥5,6, 보리차		찐빵1,2,6, 우유2	물만두1,5,6,10, 옥수수차	♣찐단호박, 우유2	치즈우유파스타2,6	
영양/단백질	665/25		629/30	622/24	683/24	645/25	
식단안내	★ 알레르기 유발 식품 표시 : 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 유아에게는 급식 시 각별한 주의 부탁드립니다. 1.난류 2.우유2 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) ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.						
쌀(백미·현미·흑미·잡곡)		콩		배추김치9		수산물	
밥·죽·누룽지	두부	연/순두부	콩비지	배추	고춧가루	오징어	고등어
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	노르웨이산
식육가공품				수산물가공품			
훈제오리단호박찜(훈제오리(오리: 국내산)) 쇠고기함박스테이크(함박스테이크(쇠고기: 국내산, 돼지고기: 국내산)) 돈까스&소스(돈까스(돼지고기: 국내산))				해물동그랑땡구이(해물동그랑땡(오징어: 외국산)) 두부장국(미소된장: 일본산)			