

(1~2세 죽간식형 생선배제)

강동구어린이급식관리지원센터 영양팀

일자/요일	♥Birthday♥	★Premium Day★	기호 표시 안내	1(목)	2(금)서울미래밥상	3(토)개천절
오전간식	소고기버섯죽⑬ ●사과	새우살죽⑤⑥⑦ ●사인머스켓 ◆베이컨볶음밥⑤⑥⑩ 양송이스프&조각식빵①②⑥ 케이준치킨샐러드①②⑤⑥⑦ 새콤오이피클 늪은호박전⑤⑥ 보리차	자연 간식 (과일, 채소, 서류) 영아 섭취 시 주의가 필요한 메뉴 가공식품 사용 시 원산지 표기	들깨감자죽 차조밥 바지락살맑은국⑩ 달걀비⑤⑥⑦ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	모듬채소죽⑤⑥ ●배 기장밥 아욱된장국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ ★●찐단호박 우유② 465/15	
점심	쌀밥 조갯살미역국⑤⑥⑩ 닭다리살스테이크⑤⑥⑩⑫⑮ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 들깨우렁국 ◆훈제오리파프리카볶음⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨ 모닝빵①②⑥ 우유② 486/14	부리채소영양밥&양념장⑤⑥ 순두부백탕⑤ 돈사태찜⑤⑥⑩ 배추김치⑨ ★삶은달걀① 우유② 509/22	기장밥 애호박새우전국⑨ 소고기버섯조림⑤⑥⑩ 잘게자른미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 간장비빔국수⑤⑥ 옥수수차 392/14	 한글날	브로콜리스프②⑥ 조각식빵①②⑥ 김치볶음밥⑤⑨ 달걀프라이①⑤ 미역국⑤⑥ ★찐감자 보리차 325/11
오후간식	케이크①②⑥ 우유	523/18	489/18	410/19	465/15	
열량(kcal)/단백질(g)	523/18	489/18	410/19	465/15		
일자/요일	5(월)대채공휴일	6(화)일당오십DAY	7(수)	8(목)	9(금)한글날	10(토)
오전간식		누룽지죽	갯죽⑨ ●굴	순두부죽⑤		브로콜리스프②⑥ 조각식빵①②⑥
점심		수수밥 들깨우렁국 ◆훈제오리파프리카볶음⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨ 모닝빵①②⑥ 우유② 486/14	부리채소영양밥&양념장⑤⑥ 순두부백탕⑤ 돈사태찜⑤⑥⑩ 배추김치⑨ ★삶은달걀① 우유② 509/22	기장밥 애호박새우전국⑨ 소고기버섯조림⑤⑥⑩ 잘게자른미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 간장비빔국수⑤⑥ 옥수수차 392/14	 한글날	김치볶음밥⑤⑨ 달걀프라이①⑤ 미역국⑤⑥ ★찐감자 보리차 325/11
오후간식		523/18	489/18	410/19	465/15	
열량(kcal)/단백질(g)	523/18	489/18	410/19	465/15		
일자/요일	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	게살죽①⑤⑥⑧ ●잘게자른방울토마토⑫	소고기채소죽⑬	김가루참깨죽⑤⑥ ●멜론	타락죽②	미역국⑤⑥ ●사과	달걀죽①
점심	흑미밥 소고기당면국⑤⑥⑩ 달걀찜① 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 안매운김치국⑨ 돈육목살소금구이⑤⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	달걀마요덮밥①⑤⑥⑩⑮ 팽이장국⑤⑥ 물만두⑤⑥⑩ 새콤오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 맑은감자국 ★오징어양배추볶음⑤⑥⑦ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	잔치국수⑤⑥ 배추김치⑨ 오렌지
오후간식	해물부추전①⑤⑥⑦ 동글레차	딸기잼샌드위치①②⑥ 우유② 471/17	★●찐감자 우유② 504/20	로제스파게티 ②⑤⑥⑦⑩⑫⑮ 동글레차 461/12	★구운달걀① 우유② 487/20	모닝빵①②⑥ 포도주스 370/11
열량(kcal)/단백질(g)	472/21	471/17	504/20	461/12	487/20	370/11
일자/요일	19(월)	20(화)	21(수)국없DAY	22(목)	23(금)서울미래밥상	24(토)
오전간식	흑임자죽 ●당근스틱	감자스프② (감자죽⑤⑥)	콩나물죽⑤⑥ ●골드키위	단호박죽	브로콜리죽⑤⑥ ●단감	양송이스프②⑥ 조각식빵①②⑥
점심	수수밥 어묵국⑤⑥ 과일양념돈불고기⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 콩나물국⑤ 달걀채소볶음⑤⑥⑩ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 채소짜장⑤⑥⑩ ◆탕수육&소스①⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 마시는요구르트②	차조밥 소고기묵국⑬ ★메추리알장조림①⑤⑥ 브로콜리맛살볶음①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	기장밥 미역국⑤⑥ 새우살채소전⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	채소볶음밥⑤⑥ 유부장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	치즈핫도그①②⑥⑩ 옥수수차	카스테라①②⑥ 우유② 493/19	★●찐단호박 우유② 519/16	우동⑤⑥ 444/16	★●찐고구마 우유② 500/15	★삶은달걀① 동글레차 310/12
열량(kcal)/단백질(g)	488/17	493/19	519/16	444/16	500/15	310/12
일자/요일	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	달걀죽① ●잘게자른포도	영양닭죽⑮	근대죽⑤⑥ ●배	모듬채소죽⑤⑥	잔멸치죽⑤⑥ ●바나나	두부죽⑤
점심	흑미밥 복엇국⑤⑥ 달걀데리야끼조림⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ 돈수육⑩ 양배추참&저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 우동국물⑤⑥ ◆생선까스&타르타르소스①⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 들깨버섯국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 두부된장국⑤⑥ 돈육복합⑤⑥⑩⑫ 연근개소스무침①⑤ 배추김치⑨	★수제비⑥ 배추김치⑨ 굴
오후간식	김가루주먹밥 보리차	소보로빵①②④⑥ 우유② 478/24	★●찐고구마 우유② 526/13	잔치국수⑤⑥ 431/18	모닝빵①②⑥ 우유② 523/22	치즈빵①②⑥ 오렌지주스 312/8
열량(kcal)/단백질(g)	476/21	478/24	526/13	431/18	523/22	312/8

“서울미래밥상”

어린이와 지구의 미래를 위하여 서울시가 제안하는 식사로 식물성 재료와 영양가는 높이고 포화지방, 첨가당, 나트륨 함량은 낮은 지속 가능한 밥상입니다.

• 알레르기 유발 식품 안내

①난류 ②우유 ③계란 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳갯

- 된장, 간장 등 장류에는 ⑤대두, ⑥밀이 포함되어있어 알레르기 유발 식품에 해당으로 제품의 식품표시사항을 확인하시기 바랍니다.
- ⑩야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어있습니다.
- 일부 식단이나 완제품의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기 표시를 확인해주시기 바랍니다.

원산지 표시	쌀	콩	배추김치	구분	소고기	돼지고기	닭고기
	밥(죽)	누룽지	두부	순(연)두부	배추	고춧가루	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우/우유)	국내산(한우/우유)	국내산
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	배추김치	훈제오리파프리카볶음	탕수육	생선까스	오징어		
	대지 기가: 국내산	대지 기가: 국내산	대지 기가: 국내산	대지 기가: 국내산	대지 기가: 국내산		



구분	이유식 초기(5-6개월, 유동식)	이유식 중기(7-8개월, 반고형식)
이유식 농도	10배 미음(물:불린 쌀=10:1)	7배 죽(물:불린 쌀=7:1)
곡류	• 쌀, 찹쌀, 감자, 고구마	• 쌀, 찹쌀, 감자, 고구마, 밤
식품군	육류, 생선, 달걀 종류 • 소고기 • 완두콩, 강낭콩, 달걀노른자	• 소고기, 닭고기, 흰살생선 • 달걀노른자(완숙), 두부 • 완두콩, 강낭콩
	채소류 • 애호박, 양배추, 브로콜리, 당근, 시금치(6개월부터 시작)	• 애호박, 양배추, 브로콜리, 당근, 시금치, 버섯류, 미역, 김
	과일류 • 바나나, 사과, 배	
	우유 유제품류 X	• 플레인요구르트
제공 횟수 및 분량	하루 1-2회, 미음 3숟가락 정도	하루 2회, 죽 1/4-1/3 공기
소금간	소금, 설탕 등 조미료 사용 금지	
알레르기 유발식품	• 달걀, 복숭아, 우유, 계, 고등어, 돼지고기, 새우, 땅콩, 토마토, 밀, 대두, 메밀 이유식을 먹고 알레르기 반응 보일 경우 → 해당 이유식 중단 → 다른 이유식으로 대체	
주의사항	• 쌀미음으로 시작하여 채소미음 → 과일미음 시작 • 알레르기나 아토피가 있는 영아는 6개월부터 이유식 시작 • 2-3일 같은 이유식 제공, 알레르기 유무 확인	• 새로운 식품 한 번에 한 가지씩 추가 • 소고기, 흰살생선, 달걀노른자, 두부 등은 알레르기 유발 가능성이 있으므로 3-4일 간격 두어 첨가



고덕새별어린이집 10월 이유식 식단

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

강동구어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

(후기 및 완료기)

• 이유식 식단은 강동구어린이 사회복지급식관리지원센터 **일반간식형** 1~2세 식단을 참고하여 구성하였으며, **죽간식형(오전간식이 죽으로 구성)** 식단을 사용하는 경우에 영아기 섭취 가능한 범위에서 오전간식을 죽간식형 식단의 오전간식과 동일한 **메뉴(죽)**를 제공하셔도 됩니다.

일자		1(목)		2(금)		3(토)개천절	
오전간식		아기치즈②		잘게자른배			
점 심		달걀당근진밥⑤		두부콩나물진밥⑤			
오후간식		잘게자른소면④		아기쌀과자 (으깬찐단호박)			
열량(kcal)/단백질(g)		264/12		217/6			
일자		5(월)대체공휴일		6(화)		7(수)	
오전간식				누룽지죽		잘게자른굴	
점 심				노른자파프리카진밥①		감자우영진밥	
오후간식				잘게자른모닝빵①②④		으깬노른자①	
열량(kcal)/단백질(g)				246/6		206/9	
일자		8(목)		9(금)한글날		10(토)	
오전간식		플레인요거트②				브로콜리죽	
점 심		소고기버섯진밥⑥				미역감자진밥	
오후간식		잘게자른소면④				-	
열량(kcal)/단백질(g)		273/12				172/4	
일자		12(월)		13(화)		14(수)	
오전간식		아기치즈②		소고기채소죽⑥		잘게자른멜론	
점 심		소고기청경채진밥⑥		두부무진밥⑤		달걀오이진밥⑤	
오후간식		플레인요거트②		잘게자른식빵①②④		으깬찐감자	
열량(kcal)/단백질(g)		244/12		256/9		200/9	
일자		15(목)		16(금)		17(토)	
오전간식		플레인요거트②		잘게자른사과		아기치즈②	
점 심		소고기미역진밥⑥		양배추감자진밥		모듬채소진밥	
오후간식		잘게자른소면④		아기쌀과자 (으깬노른자①)		-	
열량(kcal)/단백질(g)		269/12		213/4		172/6	
일자		19(월)		20(화)		21(수)	
오전간식		플레인요거트②		감자죽		플레인요거트②	
점 심		애호박당근진밥		달걀버섯진밥⑤		모듬채소진밥	
오후간식		아기치즈②		잘게자른모닝빵①②④		으깬찐단호박	
열량(kcal)/단백질(g)		211/8		280/11		220/6	
일자		22(목)		23(금)		24(토)	
오전간식		아기치즈②		잘게자른단감		양송이죽	
점 심		소고기브로콜리진밥⑥		미역양파진밥		노른자채소진밥①	
오후간식		잘게자른소면④		아기쌀과자 (으깬찐고구마)		-	
열량(kcal)/단백질(g)		284/13		200/4		191/5	
일자		26(월)		27(화)		28(수)	
오전간식		잘게자른포도		영양닭죽⑥		잘게자른배	
점 심		달걀치나물진밥⑥		양배추근대진밥		노른자감자진밥①	
오후간식		아기치즈②		잘게자른식빵①②④		으깬찐고구마	
열량(kcal)/단백질(g)		223/11		240/7		241/6	
일자		29(목)		30(금)		31(토)	
오전간식		플레인요거트②		잘게자른바나나		플레인요거트②	
점 심		소고기배추진밥⑥		두부연근진밥⑤		모듬채소진밥	
오후간식		잘게자른소면④		아기쌀과자 (잘게자른모닝빵①②④)		-	
열량(kcal)/단백질(g)		272/12		204/5		163/5	

* 알레르기 유발식품 안내 (각 번호의 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한) ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고동어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱카카오풀(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣								
*된장, 간장 등 장류에는 ⑥밀이 포함되어있어 알레르기 유발 식품에 해당되므로 제품의 식품표시사항을 확인하시기 바랍니다. *⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. *일부 식단이나 완제품의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기표시를 확인해주시기 바랍니다.			쌀		소고기		콩	
원산지 표시	밥(죽)	누룽지	국내산 (한우/육우)	외국산	닭고기	두부	순(연)두부	
	국내산	국내산	육우	산	국내산	국내산	국내산	국내산
식품의 수급상황에 따라 위의 원산지 및 알레르기 표시가 변경될 수 있으니, 이 경우 학부모님들께 안내해주시고 서류를 수정하여 보관해주시기 바랍니다.								

구분	이유식 후기(9~11개월, 고형식)	이유식 완료기(12~15개월, 고형식)
이유식 농도	5배 죽(물:불린 쌀=5:1)	2배 죽(물:쌀=2:1)
곡류	• 쌀, 찹쌀, 감자, 고구마, 밤, 밀가루 음식	• 쌀, 찹쌀, 잡곡, 감자, 고구마, 밤, 밀가루 음식
육류, 생선, 달걀, 콩류	• 소고기, 닭고기, 돼지고기, 흰살생선 • 달걀노른자(완숙), 두부 • 완두콩, 강낭콩	• 소고기, 닭고기, 돼지고기 • 흰살생선, 등푸른 생선, 조개, 오징어 • 달걀노른자(완숙), 흰자, 두부, 콩류
채소류	• 애호박, 양배추, 브로콜리, 당근, 시금치, 버섯류, 미역, 김, 우엉, 연근, 콩나물	
과일류	• 바나나, 사과, 배, 굴, 오렌지	• 사과, 배, 바나나, 굴, 오렌지, 키위, 딸기, 토마토
우유·유제품류	• 플레인요구르트	• 플레인요구르트, 생우유, 치즈
유지·당류	• 소량의 식물성 기름	• 소량의 식물성 기름, 견과류, 꿀
제공 횟수 및 분량	하루 3회, 무른 밥(또는 5배 죽) 1/3공기	하루 3회, 무른 밥(또는 2배 죽) 1/2공기
소금간	소금, 설탕 등 조미료 사용 금지	
알레르기 유발식품	• 달걀, 복숭아, 우유, 게, 고동어, 돼지고기, 새우, 땅콩, 토마토, 메밀 이유식을 먹고 알레르기 반응 보일 경우 → 해당 이유식 중단 → 다른 이유식으로 대체	
주의사항	• 주의 식품 : 생우유, 꿀, 토마토, 달걀흰자, 새우, 게, 조개, 오징어, 등푸른생선 등 • 알레르기 유발 가능성이 높은 식품은 완료기 때부터 제공	

- 이유식 식단은 강동구어린이사회복지급식관리지원센터 **일반간식형** 1-2세 식단을 참고하여 구성하였으며, **죽간식형**(오전간식이 **죽**으로 구성) 식단을 사용하시는 경우에 영아가 섭취 가능한 범위에서 오전간식을 죽간식형 식단의 오전간식과 동일한 **메뉴(죽)**를 제공하셔도 됩니다.

일자	1(목)				2(금)	3(토)개천절
오전간식	아기치즈②				잘게자른배	
점심	달걀당근진밥⑤				두부콩나물진밥⑤	
오후간식	잘게자른소면④				아기쌀과자 (으깬찐단호박)	
열량(kcal)/단백질(g)	264/12				217/6	
일자	5(월)대체공휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)한글날	10(토)
오전간식		누룽지죽	잘게자른굴	플레인요거트②		브로콜리죽
점심		노른자파프리카진밥①	감자우영진밥	소고기버섯진밥⑥		미역감자진밥
오후간식		잘게자른모닝빵①②④	으깬노른자①	잘게자른소면④		-
열량(kcal)/단백질(g)		246/6	206/9	273/12		172/4
일자	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	아기치즈②	소고기채소죽⑥	잘게자른멜론	플레인요거트②	잘게자른사과	아기치즈②
점심	소고기청경채진밥⑥	두부무진밥⑤	달걀오이진밥⑤	소고기미역진밥⑥	양배추감자진밥	모듬채소진밥
오후간식	플레인요거트②	잘게자른식빵①②④	으깬찐감자	잘게자른소면④	아기쌀과자 (으깬노른자①)	-
열량(kcal)/단백질(g)	244/12	256/9	200/9	269/12	213/4	172/6
일자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	플레인요거트②	감자죽	플레인요거트②	아기치즈②	잘게자른단감	양송이죽
점심	애호박당근진밥	달걀버섯진밥⑤	모듬채소진밥	소고기브로콜리진밥⑥	미역양파진밥	노른자채소진밥①
오후간식	아기치즈②	잘게자른모닝빵①②④	으깬찐단호박	잘게자른소면④	아기쌀과자 (으깬찐고구마)	-
열량(kcal)/단백질(g)	211/8	280/11	220/6	284/13	200/4	191/5
일자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	잘게자른포도	영양달걀죽⑤	잘게자른배	플레인요거트②	잘게자른바나나	플레인요거트②
점심	달걀취나물진밥⑤	양배추근대진밥	노른자감자진밥①	소고기배추진밥⑥	두부연근진밥⑤	모듬채소진밥
오후간식	아기치즈②	잘게자른식빵①②④	으깬찐고구마	잘게자른소면④	아기쌀과자 (잘게자른모닝빵①②④)	-
열량(kcal)/단백질(g)	223/11	240/7	241/6	272/12	204/5	163/5

• **알레르기 유발식품 안내 (각 번호의 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한)**

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳*

*된장, 간장 등 장류에는 ⑥밀이 포함되어있어 알레르기 유발 식품에 해당되므로 제품의 식품표시사항을 확인하시기 바랍니다.
 *⑩아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
 *일부 식단이나 완제품의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기표시를 확인해주시기 바랍니다.

	쌀		소고기		콩	
원산지 표시	밥(죽)	누룽지	국내산 (한우/육우)	외국산	닭고기	두부 순두부
	국내산	국내산	육우	산	국내산	국내산

식품의 수급상황에 따라 위의 원산지 및 알레르기 표시가 변경될 수 있으니, 이 경우 학부모님들께 안내해주시고 서류를 수정하여 보관해주시기 바랍니다.

구분	이유식 후기(9~11개월, 고형식)	이유식 완료기(12~15개월, 고형식)
이유식 농도	5배 죽(물:물린 쌀=5:1)	2배 죽(물:쌀=2:1)
곡류	• 쌀, 찹쌀, 감자, 고구마, 밥, 밀가루 음식	• 쌀, 찹쌀, 잡곡, 감자, 고구마, 밥, 밀가루 음식
육류, 생선, 달걀, 콩류	• 소고기, 닭고기, 돼지고기, 흰살생선 • 달걀노른자(완숙), 두부 • 완두콩, 강남콩	• 소고기, 닭고기, 돼지고기 • 흰살생선, 등푸른 생선, 조개, 오징어 • 달걀노른자(완숙), 흰자, 두부, 콩류
채소류	• 애호박, 양배추, 브로콜리, 당근, 시금치, 버섯류, 미역, 김, 우영, 연근, 콩나물	
과일류	• 바나나, 사과, 배, 귤, 오렌지	• 사과, 배, 바나나, 귤, 오렌지, 키위, 딸기, 토마토
우유·유제품류	• 플레인요구르트	• 플레인요구르트, 생우유, 치즈
유지·당류	• 소량의 식물성 기름	• 소량의 식물성 기름, 견과류, 꿀
제공 횟수 및 분량	하루 3회, 무른 밥(또는 5배 죽) 1/3공기	하루 3회, 무른 밥(또는 2배 죽) 1/2공기
소금간	소금, 설탕 등 조미료 사용 금지	
알레르기 유발식품	• 달걀, 복숭아, 우유, 계, 고등어, 돼지고기, 새우, 땅콩, 토마토, 메밀 이유식을 먹고 알레르기 반응 보일 경우 → 해당 이유식 중단 → 다른 이유식으로 대체	
주의사항	• 주의 식품 : 생우유, 꿀, 토마토, 달걀흰자, 새우, 계, 조개, 오징어, 등푸른생선 등 • 알레르기 유발 가능성이 높은 식품은 완료기 때부터 제공	