

3)서울미래밥상	3(토)개천절
배	
기장밥 옥된장국⑤④ 두부조림⑤⑥ 나물무침⑤④ 배추김치⑨	
찐단오박 우유② 607/21	
9(금)한글날	10(토)
 한글날	브로콜리소프②⑥ 조각식빵①②④ 김치볶음밥⑤⑨ 달걀프라이①⑤ 미역국⑤④ ★찐감자 보리차 500/17
16(금)	17(토)
사과	씨리얼&우유②
차조밥 맑은감자국 양배추볶음⑤④⑦ 숙주나물⑤④ 배추김치⑨	잔치국수⑤④ 배추김치⑨ 오렌지
구운달걀① 우유②	모닝빵①②④ 포도주스
606/27	565/16
3)서울미래밥상	24(토)
단감	양송이소프②⑥ 조각식빵①②④ 채소볶음밥⑤④ 유부장국⑤④ 배추김치⑨
기장밥 고기묵국⑤④ 산채소전⑤④⑨ 금치나물⑤④ 깍두기⑨	
찐고구마 우유② 721/26	삶은달걀① 등골레차 476/18
30(금)	31(토)
바나나	씨리얼&퍼유는요구르트②
수수밥 부된장국⑤④ 육육합⑤④⑩⑫ 깨소무침①⑤ 배추김치⑨	수제미④ 배추김치⑨ 글
모닝빵①②⑥ 우유② 677/27	치즈빵①②④ 오렌지주스 518/15
재료와 영양가는 높이고 상합니다.	

제품의 식품표시사항을 확인하시기 바랍니다.
형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
제품의 알레르기 표시를 확인해주시기 바랍니다.

국·축응	돼지고기	닭고기
국내산한우	국내산	국내산
	오징어	
	국내산	
수정하여 보관해주시기 바랍니다.		

3월 둘째주	3(토)개천절
배	
기장밥 육류된장국⑤④ 두부조림⑤⑥ 나물무침⑤④ 배추김치⑨	
찐단호박 우유② 394/14	
9(금)한글날	10(토)
	브로콜리스프②⑥ 조각식빵①②⑥ 김치볶음밥⑤⑨ 달걀프라이①⑤ 미역국⑤④ ★찐감자 보리차 325/11
16(금)	17(토)
사과	씨리얼&우유②
찰조밥 맑은감자국 ①양배추볶음⑤④⑦ 숙주나물⑤④ 배추김치⑨	잔치국수⑤⑥ 배추김치⑨ 오렌지 모닝빵①②④ 포도주스
394/18	367/10
3월 셋째주	24(토)
단감	양송이스프②⑥ 조각식빵①②⑥
기장밥 소고기뭇국⑤④ ①살채소전⑤④⑩⑫ 금치나물⑤④ 깍두기⑨	채소볶음밥⑤⑥ 유부장국⑤④ 배추김치⑨
찐고구마 우유② 468/17	★삼은달걀① 등갈레차 310/12
30(금)	31(토)
바나나	씨리얼&떠먹는요구르트②
수수밥 부된장국⑤④ 육류잡⑤④⑩⑫ 깨소무침①⑤ 배추김치⑨	수제비⑥ 배추김치⑨ 꿀
모닝빵①②④ 우유② 440/18	치즈빵①②④ 오렌지주스 336/10
재료와 영양가는 높이고	

제품의 식품표시사항을 확인하시기 바랍니다.
형태로 대부분 식품에 포함되어있습니다.

국 · 축종	돼지고기	닭고기
국내산한우	국내산	국내산
오징어	국내산	

* 이유식 식단은 강동구어린이·사회복지급식관리지원센터 **일반식형** 1~2세 식단을 참고하여 구성하였으며, **죽간식형(오전간식이 죽으로 구성)** 식단을 사용하시는 경우에 영아가 섭취 가능한 범위에서 오전간식을 죽간식형 식단의 오전간식과 동일한 **애노(죽)**를 제공하셔도 됩니다.

일자					1(목)	2(금)	3(토)개천절
오전간식					아기치즈②	잘게자른배	
점심					달걀당근진밥⑤	두부콩나물진밥⑤	
오후간식					잘게자른소면⑥	아기쌀과자 (오랜진단호박)	
열량(kcal)/단백질(g)					264/12	217/6	
일자	5(월)대채공유일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)한글날	10(토)	
오전간식		누룽지죽	잘게자른굴	플레인요거트②		브로콜리죽	
점심		노른자파프리카진밥①	감자우영진밥	소고기버섯진밥⑥		미역감자진밥	
오후간식		잘게자른모닝빵①②⑥	오랜노른자①	잘게자른소면⑥		-	
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	달걀오이진밥⑥	소고기미역진밥⑥	양배추감자진밥	모듬채소진밥	
오후간식	플레인요거트②	잘게자른식빵①②⑥	오랜찐감자	잘게자른소면⑥	아기쌀과자 (오랜노른자①)	-	
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	달걀버섯진밥⑥	모듬채소진밥	소고기브로콜리진밥⑥	미역양파진밥	노른자채소진밥①	
오후간식	아기치즈②	잘게자른모닝빵①②⑥	오랜찐단호박	잘게자른소면⑥	아기쌀과자 (오랜찐고구마)	-	
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	영양달걀⑥	잘게자른배	플레인요거트②	잘게자른바나나	플레인요거트②	
점심	달걀치나물진밥⑥	양배추근대진밥	노른자감자진밥①	소고기배추진밥⑥	두부연근진밥⑤	모듬채소진밥	
오후간식	아기치즈②	잘게자른식빵①②⑥	오랜찐고구마	잘게자른소면⑥	아기쌀과자 (잘게자른모닝빵①②⑥)	-	
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 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲감 *원장, 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.							
원산지 표시	쌀		소고기		콩		
	밥(죽)	누룽지	국내산 (한우/육우)	외국산	닭고기	두부	순(연)두부
	국내산	국내산	국내산한우	산	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:물린 쌀=5:1)	2배 죽(물:쌀=2:1)
식품군	곡류	• 쌀, 찰쌀, 감자, 고구마, 밤, 밀가루 음식
	육류, 생선, 달걀, 콩류	• 소고기, 닭고기, 돼지고기, 흰살생선 • 달걀노른자(완숙), 두부 • 완두콩, 강남콩
	채소류	• 애호박, 양배추, 브로콜리, 당근, 시금치, 버섯류, 미역, 김, 우영, 연근, 콩나물
	과일류	• 바나나, 사과, 배, 귤, 오렌지
	우유·유제품류	• 플레인 요거트
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, 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, 게, 조개, 오징어, 등푸른생선 등 • 알레르기 유발 가능성이 높은 식품은 완료기 때부터 제공	