

원산지 표 시	밥,죽,누룽지	현미,흑미,잡쌀	돼지고기	닭고기	오리고기	오징어			
	쌀								
	국내산	국내산					국내산	국내산	
	배추김치(or백김치)						쇠고기	고등어	아귀살
	배추,얼갈이,봄동	고춧가루					국		
	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산(한우)	노르웨이산	국내산			
가공품 원산지 표 시	두부	순두부	돈육떡갈비	돈가스	참치	참박스테이크			
	콩	콩	돼지고기	돼지고기	다랑어	돼지고기			
	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산			
	훈제오리	진미채	섭산적	우사골(완)	미트볼	치킨가라아케			
	오리고기	오징어	돼지고기	소고기	돈육	닭			
	국내산	페루산	국내산	국내산(한우)	호주산	국내산			
	크림새우	코다리살강정	베이컨	오징어실채					
	새우살	명태	돈육	오징어					
	베트남	러시아	국내산	페루산					

10월 이유식 (후기) 식단표

■ 초기(생후 4~6개월), 중기(생후 7~9개월), 후기(생후 10~12개월)

10월 1주	후기 이유식	** 이유식 유의사항 - 초기이유식은 4-5개월때 부터 시작할 수 있고, 아이가 혼자 앉아있고 먹물것에 관심을 보이면 반응을 보이면 시작해도 좋음 - 초기이유식의 경우 6개월부터는 반드시 결분공급을 위해 재단에서는 소고기이유식을 일주일에 최소 3번은 제공함 - 결분공급을 위해 6개월부터는 다진소고기를 토핑으로 얹어서 먹인다 - 영아 중 개월수는 중기는 (7개월부터 단계와 상관없이 빠르게 진행함) - 만일 가정에서 이유식을 접해보지 못한 영아의 경우는 초기이유식의 정도로 2주만 진행하고 7개월부터는 중기이유식으로 넘어간다.			1 소고기채소진밥⑥ 무미김채소진밥	2 닭살고구마진밥⑥ 흑미타락진밥②	3 
	열량/단백질	- 치즈는 짜지 않은 저염치즈로 제공해주세요. - 미역, 다시마, 멸치등 식품 자체에 소금 성분이 있는 경우 물에 불려 한 성분을 제거한 후 조리해주세요. - 초기 이유식을 만들 경우 너무 질긴 결껍질은 제거한 후 조리함 - (채에 버쳐서 10배->8배 미음으로 단계적으로 진행한다.)			244/9	253/10	
10월 2주	후기 이유식	5:대체공휴일 	6 원살생선숙주진밥 현미누룽지오트밀진밥	7 연두부미역진밥⑤ 얼갈이타락진밥②	8 단호박진밥 노른자채소진밥①	9:한글날 	10 노른자채소진밥① 저염치즈채소진밥②
	열량/단백질		261/13	271/9	233/9		250/11
10월 3주	후기 이유식	12 대게살채소진밥⑧ 노른자양배추진밥①	13 고구마오트밀쌀진밥 소고기채소진밥⑥	14 닭살비타민진밥⑥ 두부채소진밥⑤	15 두부미역진밥⑤ 오트밀타락진밥②	16 소고기배추진밥⑥ 노른자무진밥①	17 소고기채소진밥 ⑥ 누룽지진밥
	열량/단백질	230/7	250/10	279/9	252/11	298/11	273/10
10월 4주	후기 이유식	19 두부미역진밥⑤ 노른자당근진밥①	20 새우살채소진밥⑨ 채소오트밀진밥	21 연두부감자진밥⑤ 저염치즈채소진밥②	22 대구살채소진밥 두부양배추진밥⑤	23 저염치즈감자타락진밥 ② 소고기애호박진밥⑥	24 현미누룽지진밥 닭살채소진밥⑥
	열량/단백질	264/9	261/8	234/10	261/7	268/12	233/8
10월 5주	후기 이유식	26 노른자콩나물진밥① 김가루채소진밥	27 닭살영양진밥 ⑥ 대두콩취나물진밥⑤	28 소고기얼갈이진밥⑥ 노른자얼갈이진밥①	29 전복채소진밥 ⑥ 오트밀수수진밥	30 흑미고구마죽 소고기채소진밥⑥	31 연두부콩나물진밥 ⑤ 누룽지진밥
	열량/단백질	280/6	279/10	255/10	288/11	299/10	241/9
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산약 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑳ 갯						