



이유식 후기(만 9~11개월) 식단표



▶ 식단 작성자 : 부평구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

원 명 : ○○○어린이집

일자							1(목)			2(금)			3(토) - 개천절		
오전 간식			☆알레르기유발 22가지 식품 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳잣				시금치죽			참깨죽			 개천절		
후기			※ 위에 제시한 식품알레르기 유발 식품 및 특정 식품에 알레르기 증상을 보이는 아동이 있을 경우, 메뉴를 확인하고 어린이집과 부모가 협의하여 적절한 대체식(또는 제외식)을 제공해야 합니다. ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.				쇠고기오이무른밥⑯			동태배추무른밥					
오후 간식							고구마퓨레			과일(사과)					
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)					216	6	15	184	6	62			

일자			5(월)			6(화)			7(수)			8(목)			9(금) - 한글날			10(토)		
오전 간식			개천절 대체공휴일			잔멸치죽			김가루죽			당근죽						아기치즈②		
후기						돈육양배추무른밥⑩			두부양파무른밥①			가자미살아욱무른밥						닭살배추무른밥⑤		
오후 간식						마시는요거트②			채소스틱(오이)			단호박퓨레						과일(멜론)		
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)				213	11	95	185	5	36	174	7	14				168	9	134

일자			12(월)			13(화)			14(수)			15(목)			16(금)			17(토)		
오전 간식			고구마죽			양파죽			누룽지죽			동태죽			얼갈이죽			고칼슘두유⑤		
후기			쇠고기버섯무른밥⑩			동태시금치무른밥			돈육브로콜리무른밥⑩			두부청경채무른밥⑤			쇠고기당근무른밥⑩			달걀노른자무른밥①		
오후 간식			과일(사과)			아기치즈②			채소스틱(데친양배추)			감자퓨레			과일(자른포도)			과일(단감)		
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	218	6	7	208	10	146	155	6	8	164	6	32	177	5	22	172	6	68

일자			19(월)			20(화)			21(수)			22(목)			23(금)			24(토)		
오전 간식			(검은)콩죽⑤			잡곡죽			배추죽			무죽			아욱죽			아기치즈②		
후기			두부김무른밥⑤			돈육애호박무른밥⑩			두부감자무른밥①			쇠고기콩나물무른밥⑤⑬			‘두부오이무른밥⑤			돈육양파무른밥⑩		
오후 간식			과일(키위)			떠먹는요거트②			채소스틱(당근)			고구마퓨레			과일(바나나)			과일(사과)		
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	246	10	51	219	8	79	191	5	31	165	4	48	165	4	48	180	8	130

일자			26(월)			27(화)			28(수)			29(목)			30(금)			31(토)		
오전 간식			북어죽			채소죽			연근죽			버섯죽			부추죽			고칼슘두유⑤		
후기			돈육양배추무른밥⑩			쇠고기숙주무른밥⑩			닭살옥수수무른밥⑤			돈육배추무른밥⑩			쇠고기미역무른밥⑩			달걀노른자당근무른밥①		
오후 간식			과일(감귤)			아기치즈②			채소스틱(데친브로콜리)			사과퓨레			과일(하우스귤)			과일(자른포도)		
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	201	13	36	237	9	139	169	7	7	171	7	13	199	7	71	174	6	69

원산지 표시안내	쌀	콩	쇠고기		닭고기	돼지고기	수산물
	(죽, 누룽지)	(두부, 콩비지)	수입	국내산			
	국내산	국내산	v한우 □옥우 □젓소		국내산	국내산	동태:원양어산

이유식 후기 (만 9~11개월)	
제공 형태	무른 밥 형태의 고형식 농도(쌀:물=1:5)
횟수 및 분량	한 번에 약 130~180g을 주식으로 2회, 간식으로 2회 제공
사용 가능한 식품	곡류 쌀, 찹쌀, 수수, 현미, 차조, 기장, 보리, 밤, 감자, 고구마, 옥수수, 밀가루음식
	채소 단호박, 애호박, 양배추, 브로콜리, 콜리플라워, 당근, 시금치, 무, 오이, 청경채, 비트민, 알배추, 아욱, 양파, 버섯류, 우엉, 연근, 콩나물
	과일 바나나, 사과, 배, 참외, 수박, 자두, 메론, 포도, 딸기, 귤, 오렌지
	콩류 완두콩, 강낭콩, 두부
	육류 쇠고기, 닭가슴살, 기름기 적은 돼지고기(안심)
	난류 달걀노른자(완전히 익혀서 제공)
	유제품류 플레인요구르트, 아기치즈
주의사항	어·패류 흰살생선
	해조류 미역, 김
*참고 : 『2021년 영유아 단체급식 가이드 라인 1인 1회 적정배식량, 식품의약품안전처, 중앙급식관리지원센터』, 『2025년 어린이급식관리지원센터 식단운영·관리 지침. 식품의약품안전처, 2024.』 *아이의 발달 상황이나 알레르기 유무에 따라 유동적으로 진행하세요. 며칠 빨리 먹이고 늦게 먹이는 데는 문제 없습니다.	
① 재료의 질감을 느낄 수 있도록 3~5mm 정도로 썰거나 다집니다. ② 매끼 모두 다른 식단을 제공합니다. ③ 채소, 과일은 잘게 잘라 제공합니다. ④ 철 결핍을 예방하기 위해 철분이 풍부한 보충식(붉은 고기 등)을 섭취합니다. ⑤ 소금이나 조미료는 사용하지 않고, 천연조미료, 육수를 이용하여 맛을 냅니다. ⑥ 꿀은 보툴리눔균과 독소가 있어서 영아에게는 먹이지 않도록 합니다.	
▶ 12개월이 되면 → 유아용 국과 반찬을 조금씩 시도해봅니다. → 스틱 형태의 채소나 과일은 치아발달을 도울 수 있으나 한 번에 삼키지 않도록 주의하시기 바랍니다.	

※ 기타 문의사항: 영양팀 ☎070-4814-6146



출 처 : 부평구 어린이·사회복지급식관리지원센터

일자				☆알레르기유발 22가지 식품 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣 ※ 위에 제시한 식품알레르기 유발 식품 및 특정 식품에 알레르기 증상을 보이는 아동이 있을 경우, 메뉴를 확인하시고 어린이집과 부모가 협의하여 적절한 대체식(또는 제외식)을 제공해야 합니다. ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.										1(목)			2(금)																
오전 간식														시금치죽⑤⑥			참깨죽																
점심														수수밥 설렁탕⑤⑥⑬ 삼색달걀찜① 오이볶음⑤⑥ 배추(백)김치⑨			현미밥 배추된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨																
오후 간식														찐고구마, 우유②			햄치즈샌드위치①②⑤⑥, 우유⑤																
열량 (kcal)	단백 질 (g)	칼슘 (mg)		490			20			278			510			21			256														
일자		5(월)				6(화)				7(수)				8(목)				9(금)															
오전 간식		개천절 대체공휴일				잔멸치죽				김가루죽, 오이				당근죽⑤⑥																			
점심						보리밥 무채국⑤⑥ 돈묵살뽕찜⑤⑥⑩⑫⑬ 콘샐러드①⑤ 배추(백)김치⑨				기장밥 아욱된장국⑤⑥ 가자미양념조림⑤⑥ 무나물⑤⑥ 배추(백)김치⑨				달걀대파볶음밥①⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 배추(백)김치⑨ 콩나물국																			
오후 간식						꼬마주먹밥⑤, 매실차				찐만두, 마시는요거트②				찐단호박, 우유②																			
열량 (kcal)	단백 질 (g)					칼슘 (mg)		542		20		230		410		18						172		426		19		333					
일자		12(월)				13(화)				14(수)				15(목)				16(금)															
오전 간식		고구마죽				양파스프②⑤⑥⑬, 파프리카				누룽지죽				참치죽				열갈이죽⑤⑥, 사과															
점심		쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑬ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추(백)김치⑨				흑미밥 유부맑은국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨				돈다짐채소비빔밥⑤⑥⑩ 브로콜리맛살무침 ①⑤⑥⑧ 깍두기⑨ 보리차				잡곡밥 두부장국⑤⑥ 닭살양배추 볶음⑤⑮ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨				차조밥 우동국⑤⑥ 함박스테이크 ①②⑤⑥⑩⑬&소스⑤ 연근들깨샐러드①⑤ 깍두기⑨															
오후 간식		치킨강정, 마시는요거트,②				롤케이크①②⑤⑥, 우유⑤				토마토파스타⑥⑩⑫, 마시는요거트②				찐감자, 우유②				보리강정⑤, 마시는요거트②															
열량 (kcal)	단백 질 (g)	칼슘 (mg)		435		18		277		549		24		334		456		19		196		539		22		287		520		19		205	
일자		19(월)				20(화)				21(수)				22(목)				23(금)															
오전 간식		(검은)콩죽⑤				치즈잡곡죽②				배추장죽⑤⑥				무죽				아욱죽⑤⑥															
점심		쌀밥 실파된장국⑤⑥ 오리로스구이 김자반⑤ 배추(백)김치⑨				수수밥 숙갓어묵국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 애호박나물 배추(백)김치⑨				보리밥 콩나물국⑤ 쇠불고기⑤⑥⑬ 우엉채조림⑤⑥ 배추(백)김치⑨				하이라이스②⑤⑥⑩⑫ 미트볼채소조림①⑤⑥⑨ 깍두기⑨ 미소장국				현미밥 황태국⑤⑥ 두부구이⑤&양념장⑤⑥ 오이무침 배추(백)김치⑨															
오후 간식		바나나, 우유②				채소전③⑤⑥⑩, 저당오렌지주스				과일요거트범벅②				찐고구마, 우유②				시리얼, 우유⑤															
열량 (kcal)	단백 질 (g)	칼슘 (mg)		377		19		215		379		15		123		520		17		194		471		18		295		467		21		304	
일자		26(월)				27(화)				28(수)				29(목)				30(금)															
오전 간식		북어죽				채소스프②⑤⑥⑬, 모닝빵				연근죽⑤⑥ 데친브로콜리				부추죽, 감귤				버섯죽⑤⑥															
점심		쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 저당돼지갈비찜⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨				잡곡밥 쇠고기당면국⑤⑥⑬ 안매운마파두부⑤⑥⑩ 숙주나물무침⑤⑥ 배추(백)김치⑨				닭갈비덮밥⑤⑥⑮ 콘치즈구이①②⑤ 깍두기⑨ 보리차				기장밥 미역국⑤⑥ 너비아니조림⑤⑥⑬ 새콤무생채 배추(백)김치⑨				쌀밥 미역국⑤⑥ 쇠고기참스테이크 ⑤⑥⑫⑬ 맛살숙주무침 ①⑤⑥⑧⑫ 배추(백)김치⑨															
오후 간식		미니핫도그, 우유②				잔멸치주먹밥⑤, 마시는요거트②				국물롤①②④⑤⑥, 고칼슘두유⑤				마카로니샐러드①⑤⑥, 마시는요거트②				구운(찐)달걀①, 우유②															
열량 (kcal)	단백 질 (g)	칼슘 (mg)		434		20		304		528		22		278		564		19		275		489		17		190		455		22		190	
원산지 표시안내		쌀		콩		배추(백)김치		쇠고기				돼지고기		닭고기		오리고기																	
		(죽, 누룽지)		(두부, 콩비지)		배추		고춧가 루		국내산																							
		국내산		국내산		국내산		국내산		한우		국내산		국내산		국내산																	
		수산물																															
				참치		훈제오리		베이컨		슬라이스햄		생선가스																					
원양어산		다랑어: 원양어산		오리고기: 국내산		돼지고기: 국내산		돼지고기:국내산		동태: 원양어산																							

* 위 식단은 어린이집 사정에 의해 변경될 수 있습니다.

* 영유아에게 동일한 식단을 제공하며 열량과 연령을 고려하여 음식의 크기, 양을 조절하여 제공하고 있습니다.



출 처 : 부평구 어린이·사회복지급식관리지원센터

일자		☆알레르기유발 22가지 식품 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣 ※ 위에 제시한 식품알레르기 유발 식품 및 특정 식품에 알레르기 증상을 보이는 아동이 있을 경우, 메뉴를 확인하시고 어린이집과 부모가 협의하여 적절한 대체식(또는 제외식)을 제공해야 합니다. ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.							1(목)			2(금)					
오전 간식									시금치죽⑤⑥			참깨죽					
점심									수수밥 설렁탕⑤⑥⑩ 삼색달걀찜① 오이볶음⑤⑥ 배추(백)김치⑨			현미밥 배추된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨					
오후 간식									찐고구마, 우유②			햄치즈샌드위치①②⑤⑥, 우유⑤					
열량 (kcal)	단백 질 (g)	칼슘 (mg)							685	27	306	718	30	309			
일자		5(월)			6(화)			7(수)			8(목)			9(금)			
오전 간식		개천절 대체공휴일			잔멸치죽			김가루죽, 오이			당근죽⑤⑥						
점심					보리밥 무채국⑤⑥ 돈독살꼭창⑤⑥⑩⑫⑬ 콘샐러드①⑤ 배추(백)김치⑨			기장밥 아욱된장국⑤⑥ 가자미양념조림⑤⑥ 무나물⑤⑥ 배추(백)김치⑨			달걀대파볶음밥①⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 배추(백)김치⑨ 콩나물국						
오후 간식					꼬마주먹밥⑤, 매실차			찐만두, 마시는요거트②			찐단호박, 우유②						
열량 (kcal)	단백 질 (g)				칼슘 (mg)	767	27	268	583	25	189	583	26				387
일자		12(월)			13(화)			14(수)			15(목)			16(금)			
오전 간식		고구마죽			양파스프②⑤⑥⑩, 파프리카			누룽지죽, 파프리카			참치죽			열갈이죽⑤⑥, 사과			
점심		쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑬ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추(백)김치⑨			흑미밥 유부맑은국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨			돈다짐채소비빔밥⑤⑥⑩ 브로콜리맛살무침 ①⑤⑥⑧ 깍두기⑨ 보리차			잡곡밥 두부장국⑤⑥ 닭살양배추 볶음⑤⑮ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨			차조밥 우동국⑤⑥ 함박스테이크 ①②⑤⑥⑩⑬&소스⑤ 연근들깨샐러드①⑤ 깍두기⑨			
오후 간식		치킨강정, 마시는요거트②			롤케이크①②⑤⑥, 우유⑤			토마토파스타⑥⑩⑫, 마시는요거트②			찐감자, 우유②			보리강정⑤, 마시는요거트②			
열량 (kcal)	단백 질 (g)	칼슘 (mg)	600	25	305	778	33	427	653	26	225	896	36	345	753	26	239
일자		19(월)			20(화)			21(수)			22(목)			23(금)			
오전 간식		(검은)콩죽⑤			치즈잡곡죽②			배추장죽⑤⑥			무죽			아욱죽⑤⑥			
점심		쌀밥 실파된장국⑤⑥ 오리로소구이 김자반⑤ 배추(백)김치⑨			수수밥 숙갓어묵국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 애호박나물 배추(백)김치⑨			보리밥 콩나물국⑤ 쇠불고기⑤⑥⑬ 우엉채조림⑤⑥ 배추(백)김치⑨			하이라이스②⑤⑥⑩⑫ 미트볼채소조림①⑤⑥⑨ 깍두기⑨ 미소장국			현미밥 황태국⑤⑥ 두부구이⑤&양념장⑤⑥ 오이무침 배추(백)김치⑨			
오후 간식		바나나, 우유②			채소전③⑤⑥⑩, 저당오렌지주스			과일요거트범벅②			찐고구마, 우유②			시리얼, 우유⑤			
열량 (kcal)	단백 질 (g)	칼슘 (mg)	532	27	255	583	24	189	655	24	332	696	22	217	652	30	381
일자		26(월)			27(화)			28(수)			29(목)			30(금)			
오전 간식		복어죽			채소스프②⑤⑥⑩, 모닝빵			연근죽⑤⑥ 데친브로컬리			부추죽, 감귤			버섯죽⑤⑥			
점심		쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 저당돼지갈비찜⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨			잡곡밥 쇠고기당면국⑤⑥⑬ 안매운마파두부⑤⑥⑩ 숙주나물무침⑤⑥ 배추(백)김치⑨			달걀비빔밥⑤⑥⑮ 콘치즈구이①②⑤ 깍두기⑨ 보리차			기장밥 미역국⑤⑥ 너비아니조림⑤⑥⑬ 새콤무생채 배추(백)김치⑨			쌀밥 미역국⑤⑥ 돈가스①②⑤⑥⑩ &소스⑤⑫ 콘샐러드①⑤ 배추(백)김치⑨			
오후 간식		미니한도그, 우유②			잔멸치주먹밥⑤, 마시는요거트②			곡물롤①②④⑤⑥, 고칼슘두유⑤			마카로니샐러드①⑤⑥, 마시는요거트②			구운(찐)달걀①, 우유②			
열량 (kcal)	단백 질 (g)	칼슘 (mg)	598	27	347	765	32	353	630	27	336	704	24	217	630	31	344
원산지 표시안내		쌀		콩		배추(백)김치		쇠고기		돼지고기		닭고기		오리고기			
		(죽, 누룽지)		(두부, 콩비지)		배추		고춧가루									
		국내산		국내산		국내산		국내산									
		수산물		참치		훈제오리		베이컨		슬라이스햄		생선가스					
		원양어산		다랑어: 원양어산		오리고기: 국내산		돼지고기: 국내산		돼지고기: 국내산		동태: 원양어산					

* 위 식단은 어린이집 사정에 의해 변경될 수 있습니다.
* 영유아에게 동일한 식단을 제공하며 열량과 연령을 고려하여 음식의 크기, 양을 조절하여 제공하고 있습니다.