

	2026년 10월 식단표	발행처 :  우양 어린이·사회복지급식관리지원센터 작성자 : 위생·영양팀 발행일 : 2026년 9월 15일
<만 1-2세 영아 중식 오전죽형>	✓식단감수 : 우양 어린이·사회복지급식관리지원센터	<조리지시서>
✓ 알레르기 유발식품 번호 표시 안내 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자(추가) 등 알레르기 증상을 보이는 영유아는 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다. (가공식품 사용 시 해당제품 표시사항에서 알레르기 유발식품을 확인하여주시기 바랍니다) ※ 알레르기 번호 아황산류⑬는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※ 양념 종류가 간장의 경우 알레르기 번호 ⑤,⑥ / 소금의 경우 알레르기 번호가 없습니다.		



첫 째 주	일자/요일					1일(목)	2일(금) 제철day	3일(토) 개천절
	오전간식					청경채죽	부추죽	
	중식					쌀밥 맑은미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 무채국⑤⑥ 삼치구이⑤ 김자반무침⑤⑥ 배추김치⑨	
	오후간식					미니약과①⑤⑥ &보리차	채소주먹밥⑤⑥ &사과	
	열량/단백질					403/13	405/16	
둘 째 주	일자/요일	5일(월) 대체공휴일	6일(화)	7일(수) 썩썩day	8일(목) 울주day	9일(금) 한글날	10일(토)	
	오전간식		참깨죽	애호박죽	장국죽⑤⑥⑩		현살생선죽	
	중식		기장밥 북엇국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	돈육카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 달걀찜국① (알라지대채두부국⑤⑥) 물만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨	차조밥 콩나물국⑤⑥ 오리볶음⑤ 미역나물⑤⑥ 배추김치⑨ *1~2세 견학 (외부 도시락 주문)		칼국수⑤⑥ 1/3쌀밥 떡갈비구이 ⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑨	
	오후간식		시리얼&우유②	롤케이크①②⑤⑥ &바나나	단호박찜 &씨없는 포도		☺	
	열량/단백질		422/15	456/16	405/12		343/15	
	셋 째 주	일자/요일	12일(월) 컬러day	13일(화) 썩썩day	14일(수)	15일(목)	16일(금) 제철day	17일(토)
오전간식		고구마죽	떠먹는요거트②	참치죽	버섯죽	새우살죽⑨	연두부죽⑤	
중식		쌀밥 감자국⑤⑥ 간장돼지불고기 ⑤⑥⑩ 브로콜리나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 수제비국⑤⑥ 치즈달걀찜①② (알라지대채두부국⑤⑥) 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 순두부백탕⑤⑥ 돈까스&소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 배추된장국⑤⑥ 순살안동찜닭⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 부추맑은국⑤⑥ 쇠고기죽주먹밥 ⑤⑥⑩ 붉은호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	돈육파인애플볶음 밥⑤⑥⑩ 가스오징어국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ 깍두기⑨	
오후간식		밥새우주먹밥⑤⑥⑨ &배	채소죽⑤⑥	카스테라①②⑤⑥ &토마토⑫	미니우동⑤⑥	잼샌드위치&단감	☺	
열량/단백질		439/16	434/19	436/20	400/20	406/15	319/13	
넷 째 주	일자/요일	19일(월) 컬러day	20일(화)	21일(수) 썩썩day	22일(목)	23일(금) 제철day	24일(토)	
	오전간식	콩나물죽⑤	브로콜리죽	들깨무죽	전복죽⑩	닭죽⑤⑥⑬	달걀죽①	
	중식	쌀밥 애호박된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 오징어국⑤⑥⑦ 연두부&양념장⑤⑥ 한식잡채⑤⑥ 배추김치⑨	돈육짜장밥 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 우동고명국⑤⑥ 크림새우 ①②⑤⑥⑨ 배추김치⑨	차조밥 미역국⑤⑥ 오리훈제채소볶음⑤ 드타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 숙주맑은국⑤⑥ 현살생선전⑤⑥ 시래기나물⑤⑥ 배추김치⑨	잔치국수 1/3쌀밥 너비아니구이 ⑤⑥⑩⑬ 깍두기⑨	
	오후간식	시리얼&우유②	미니핫도그①②⑥⑩ &바나나	삶은달걀① &사과	떠먹는요거트②&배	찐고구마&보리차	☺	
	열량/단백질	423/15	427/13	421/19	444/16	391/17	343/13	
다 섯 째 주	일자/요일	26일(월) 컬러day	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금) 제철day	31일(토)	
	오전간식	김가루참쌀죽	치즈당근죽②	미역죽⑤⑥	양배추된장죽⑤⑥	게살죽①⑤⑥⑧	단호박죽	
	중식	쌀밥 감자양파국⑤⑥ 돼지고기피망볶음 ⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 버섯샤브국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ (알라지대채오리훈제) 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기콩나물밥 ⑤⑥⑩ 들깨배추국⑤⑥ 해물완자전*케첩 ①⑤⑥⑨⑫⑬ 깍두기⑨	차조밥 시금치맑은국 간장닭갈정⑤⑥ 우렁조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 두부된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	김밥볶음밥 ①⑤⑥⑩⑬ 실파달걀국① 춘권튀김⑤⑥ 깍두기⑨	
	오후간식	채소밥전⑤⑥ &보리차	찐만두⑤⑥⑩ &사과	단팥빵①②⑤⑥ &씨없는 포도	어묵탕⑤⑥	마들렌①②⑥&감귤	☺	
	열량/단백질	392/13	413/15	416/15	409/16	423/15	327/13	

✓ 이달의 컬러day '초록색' : 녹색의 엽록소는 신진대사를 활발하게 하고 피로해소에 탁월함 ✓ 울주day '미역' : 갈숨이 풍부한 바다의 채소 미역	✓ 썩썩day : 키 성장을 위한 비타민D, 칼슘, 아연 등이 풍부한 날 ✓ 제철식단 : 제철 식재료를 활용하여 영양과 맛 행기는 날 ✓ 글로벌day '중국' : 마늘줄을 튀겨내 돼지고기와 함께 조리낸 '쌈타이차오로우' ✓ 나들이식단 : 현장학습 등 외부활동 시 활용 가능한 식단
✓ 위 식단표는 어린이집과 물품수급의 사정에 따라 다소 변경이 될 수 있습니다. ✓ 10월 식단자문위원회: 교동, 꼬마대통령, 떡갈2차, 망양, 새나창의, 송대	

	소	돼지	닭	오리	콩	쌀 (백미, 현미, 흑미, 찰쌀 등)			배추김치(열갈이, 봄동 포함)	
					두부류	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루
원산지	(한우) 국내산	국내산	국내산	국내산	콩 : 국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
원산지	식육 · 어육가공품(햄, 소시지, 베이컨 등 품목 기재)								수산물	
	해물완자전	햄(김밥볶음 밥)	현살생선전	돈까스	훈제오리	닭강정	떡갈비	오징어	전복	명채 (향채북아찌외)
	오징어 : 국산	돼지고기 : 국내산	통태포 : 러시아산	돼지고기 : 국산	오리고기 : 국내산	닭고기 : 국내산	돼지고기 : 국산/토지방. 외국산	연근해산	국내산	러시아산

	2026년 10월 식단표	발행처 :  울주군 어린이·사회복지급식관리지원센터 작성자 : 위생·영양팀 발행일 : 2026년 9월 15일
<만 3-5세 유아 중식 오전죽형>	✓식단감수 : 울주군 어린이·사회복지급식관리지원센터	<조리지시서>
✓ 알레르기 유발식품 번호 표시 안내 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자(추가) 등 알레르기 증상을 보이는 영양아는 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다. (가공식품 사용 시 해당제품 표시사항에서 알레르기 유발식품을 확인하여주시기 바랍니다) ※ 알레르기 번호 아황산류⑬는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※ 양념 종류가 간장의 경우 알레르기 번호 ⑤,⑥ / 소금의 경우 알레르기 번호가 없습니다.		



첫 째 주	일자/요일					1일(목)	2일(금) 제철day	3일(토) 개천절
	오전간식					청경채죽	부추죽	
	중식					쌀밥 맑은미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 무채국⑤⑥ 삼치구이⑤ 김자반무침⑤⑥ 배추김치⑨	
	오후간식					미니약과①⑤⑥ &보리차	채소주먹밥⑤⑥ &사과	
	열량/단백질					621/20	623/25	
둘 째 주	일자/요일	5일(월) 대체공휴일	6일(화)	7일(수) 썩썩day	8일(목) 울주day	9일(금) 한글날	10일(토)	
	오전간식		참깨죽	애호박죽	장국죽⑤⑥⑩		현살생선죽	
	중식		기장밥 북엇국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	돈육카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 달걀찜국① (알라지대채두부국⑤⑥) 물만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨	차조밥 콩나물국⑤⑥ 오리볶음⑤ 미역나물⑤⑥ 배추김치⑨ *3~5세 견학 (외부 도시락 주문)		칼국수⑤⑥ 1/3쌀밥 떡갈비구이 ⑤⑥⑩ 배추김치⑨	
	오후간식		시리얼&우유②	롤케이크①②⑤⑥ &바나나	단호박찜 &씨없는 포도		☺	
	열량/단백질		614/21	702/24	622/19		528/23	
	일자/요일	12일(월) 컬러day	13일(화) 썩썩day	14일(수)	15일(목)	16일(금) 제철day	17일(토)	
오전간식	고구마죽	떠먹는요거트②	참치죽	버섯죽	새우살죽⑨	연두부죽⑤		
셋 째 주	중식	쌀밥 감자국⑤⑥ 간장돼지불고기 ⑤⑥⑩ 브로콜리나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 수제비국⑤⑥ 치즈달걀찜①② (알라지대채두부국⑤⑥) 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 순두부백탕⑤⑥ 돈까스&소스 ①⑤⑥⑩⑫ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 배추된장국⑤⑥ 순살안동찜닭⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 부추맑은국⑤⑥ 쇠고기죽주먹밥 ⑤⑥⑩ 붉은호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	돈육파인애플볶음 밥⑤⑥⑩ 가스오징어국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ 깍두기⑨	
	오후간식	밥새우주먹밥⑤⑥⑨ &배	채소죽⑤⑥	카스테라①②⑤⑥ &토마토⑫	미니우동⑤⑥	잼샌드위치&단감	☺	
	열량/단백질	675/24	620/27	671/31	615/30	625/24	491/19	
	일자/요일	19일(월) 컬러day	20일(화)	21일(수) 썩썩day	22일(목)	23일(금) 제철day	24일(토)	
넷 째 주	오전간식	콩나물죽⑤	브로콜리죽	들깨무죽	전복죽⑩	닭죽⑤⑥⑮	달걀죽①	
	중식	쌀밥 애호박된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 오징어국⑤⑥⑦ 연두부&양념장⑤⑥ 한식잡채⑤⑥ 배추김치⑨	돈육짜장밥 ①⑤⑥⑩⑮⑯⑰ 우동고명국⑤⑥ 크림새우 ①②⑤⑥⑨ 배추김치⑨	차조밥 미역국⑤⑥ 오리훈제채소볶음⑤ 드타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 숙주맑은국⑤⑥ 현살생선전⑤⑥ 시래기나물⑤⑥ 배추김치⑨	잔치국수 1/3쌀밥 너비아니구이 ⑤⑥⑩⑮ 깍두기⑨	
	오후간식	시리얼&우유②	미니핫도그①②⑥⑩ &바나나	삶은달걀① &사과	떠먹는요거트②&배	찐고구마&보리차	☺	
	열량/단백질	616/22	658/19	648/29	634/22	602/26	528/20	
	일자/요일	26일(월) 컬러day	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금) 제철day	31일(토)	
다 섯 째 주	오전간식	김가루참쌀죽	치즈당근죽②	미역죽⑤⑥	양배추된장죽⑤⑥	게살죽①⑤⑥⑧	단호박죽	
	중식	쌀밥 감자양파국⑤⑥ 돼지고기피망볶음 ⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 버섯샤브국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ (알라지대채오리훈제) 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기콩나물밥 ⑤⑥⑩ 들깨배추국⑤⑥ 해물완자전*케찹 ①⑤⑥⑨⑫⑰ 깍두기⑨	차조밥 시금치맑은국 간장닭강정⑤⑥ 우렁조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 두부된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	김밥볶음밥 ①⑤⑥⑩⑮ 실파달걀국① 춘권튀김⑤⑥ 깍두기⑨	
	오후간식	채소밥전⑤⑥ &보리차	찐만두⑤⑥⑩ &사과	단팥빵①②⑤⑥ &씨없는 포도	어묵탕⑤⑥	마들렌①②⑥&감귤	☺	
	열량/단백질	603/19	635/23	641/22	629/25	651/24	503/20	

✓ 이달의 컬러day '초록색' : 녹색의 엽록소는 신진대사를 활발하게 하고 피로해소에 탁월함 ✓ 울주day '미역': 갈숨이 풍부한 바다의 채소 미역	✓ 썩썩day: 키 성장을 위한 비타민D, 칼슘, 아연 등이 풍부한 날 ✓ 제철식단: 제철 식재료를 활용하여 영양과 맛 행기는 날 ✓ 글로벌day '중국' : 마늘줄을 튀겨내 돼지고기와 함께 조리낸 '쌈타이차오로우' ✓ 나들이식단: 현장학습 등 외부활동 시 활용 가능한 식단
✓ 위 식단표는 어린이집과 물품수급의 사정에 따라 다소 변경이 될 수 있습니다. ✓ 10월 식단자문위원회: 교동, 꼬마대통령, 떡갈2차, 망양, 새나창의, 송대	

	소	돼지	닭	오리	콩	쌀 (백미, 현미, 흑미, 찰쌀 등)			배추김치(열갈이, 봄동 포함)	
					두부류	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루
원산지	(한우) 국내산	국내산	국내산	국내산	콩 : 국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
원산지	식육 · 어육가공품(햄, 소시지, 베이컨 등 품목 기재)								수산물	
	해물완자전	햄(김밥볶음 밥)	현살생선전	돈까스	훈제오리	닭강정	떡갈비	오징어	전복	명채 (향채북아찌외)
	오징어 : 국산	돼지고기 : 국내산	통태포 : 러시아산	돼지고기 : 국산	오리고기 : 국내산	닭고기 : 국내산	돼지고기 : 국산/돈지방: 외국산	연근해 산	국내산	러시아산

식단 안내문

울주센터 식단 제공										
- 매월 15일, 울주센터 홈페이지' https://dietary4u.mfds.go.kr/ulju/ '식단 업로드 예정 (크롬 사용권장, 매일 발송 불가)										
울주센터 식단 구성					테마식단					
이유식		초기, 중기, 후기로 구성			컬러 day	피토케미칼(건강유지에 도움을 주는 물질) 식품으로 구성된 메뉴				
중식 일반형	영아	다양한 식품군으로 배치하여 영양균형 고려			싹싹 day	기호성이 높은 메뉴 위주로 구성, 잔반없는 날				
	유아									
석식	영아	매주 금요일 일품요리 제공			울주 day	울주 농산물을 활용한 식단 메뉴 구성				
	유아									
오전죽형	영아	오전 간식은 모두 죽 오후 간식은 주 3회 이상 제철과일+@			쑥쑥 day	키 성장을 위한 비타민d, 칼슘, 아연 등이 풍부한 날				
	유아									
우유죽형	영아	오전 간식은 모두 죽 오후 간식은 우유+@			제철 day	제철 식재료를 활용하여 영양과 맛 챙기는 날				
	유아									
영·유아 하루 권장 섭취량					울주센터 메뉴 구성					
구분	영아(만1~2세)	유아(만3~5세)	중식			간식				
에너지	900kcal	1,400kcal	- 오전간식, 중식, 오후간식으로 구성 - 돼지고기, 닭고기, 소고기, 해산물, 두부, 달걀 메뉴를 매일 포함 - 수요일, 토요일은 일품요리 제공			- 매주 빵과 떡을 격주로 배치 - 주 3회 이상 제철과일 제공 (신선한 채소나 과일 서류(고구마, 감자 등)) - 삼김을 고려하여 물 혹은 음료와 함께 제공				
단백질	20g	25g								
나트륨	810mg	1,000mg								
영아 식단 대체메뉴										
10월			유아 (만 3~5 세)			영아 (만 1~2 세)				
석식		6일	맛살파프리카무침①⑤⑥⑧			맛살파프리카볶음①⑤⑥⑧				
식단 제공 및 섭취시 주의사항										
음식명		조리법		만 1~2세 배식			만 3~5세 배식			
밥류	잡곡밥	- 잡곡량 5% 이내 사용 - 소화가 용이하도록 충분히 불려 사용		· 여러 가지 종류가 섞인 혼합잡곡을 제공하는 것은 지양 · 조, 기장, 수수, 흑미와 같은 부드러운 잡곡 한가지 종류로만 제공 · 주 2~3회로 제공횟수 제한하여 소화력 고려			· 흰수제한 없음			
*다양한 식재료 경험을 위하여 잡곡밥 메뉴가 수수밥, 차조밥 등 다양하게 제공되고 있으니 참고하여 주시기 바랍니다.										
영아 제공시 주의사항										
- 생채, 겉절이, 초무침 → 데친 나물 - 고추장, 고춧가루 등 매운 양념 사용 자제 → 간장 사용 - 짬 음식 → 짬 경우 물에 행구고 덜 짜게 조리, 국은 삼삼하게 제공 - 큰 건더기 → 저작이 어려운 영아를 위하여 잘게 잘라서 제공 (특히 반찬, 국건더기, 고기류, 과일류, 간식)										
울주센터 식단 원산지 표시 (예시)										
원산지	소		돼지	닭	오리	콩				
						두부류	콩국수	콩비지		
	국내산 한우		국내산	국내산	국내산	콩 : 중국산	해당없음	해당없음		
그 외	17일 호주산 쇠불고기									
원산지	쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀 등)			식육 · 어육가공품(햄, 소시지, 베이컨 등 품목 기재)						
	밥	죽	누룽지	돈가스	기타	기타	기타	기타		
	쌀: 국내산	쌀: 국내산	쌀: 국내산	돼지고기: 국내산	해당없음	해당없음	해당없음	해당없음		
배추김치(얼갈이, 봄동 포함)			수산물(황태, 북어 제외)							
원산지	배추	고춧가루	고등어	갈치	전복	참조기	오징어	낙지	꽃게	명태, 동태, 코다리
	국내산	중국산	국내산	해당없음	국내산	해당없음	연근해산	해당없음	해당없음	러시아산

식단 원산지 표시 대상 품목 (29종)

							
쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	양(산양)고기	염소고기	쌀 (밥, 죽, 누룽지)	배추김치 배추 (얼갈이·봄동), 고춧가루
							
콩 두부, 콩비지, 콩국수	명태	고등어	갈치	오징어	낙지	꽃게	참조기
							
넙치	조피볼락	참돔	미꾸라지	뱀장어	푸꾸미	다랑어	아귀
							
가리비	전복	부세	멍게(우렁챙이)	방어			

자료: 미리캔버스

알레르기 유발식품 번호 표시 및 대체식품

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣(추가)

※ 아래 식품에 의해 알레르기 증상을 보이는 영 유아는 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

밥	밥은 잡곡 종류로 어린이 급식소에서 구매 가능한 어떤 잡곡을 사용하여도 됨	
국 및 찌개	채소국	콩나물국, 팥이버섯장국, 배추된장국, 김치국, 냉이국, 숙국, 봄동국, 가지냉국 등
	고깃국	육개장, 어묵국, 쇠고기미역국, 달걀탕, 만둣국, 삼계탕, 명란두부국, 꽃게탕 등
주찬 (단백질찬)	육류	①돼지고기 ②쇠고기 ③닭고기 등
	알류 및 콩류	①알류 : 달걀, 메추리알 등 ②콩류 : 강낭콩, 대두, 밤콩, 검은콩, 두부, 팔소 등
	수산물	①어패류 : 가자미, 공치, 고등어, 대구, 동태, 멸치, 명태포, 삼치, 조기, 갈치, 꽃게, 새우, 어묵, 오징어, 낙지, 꼬막, 복어, 임연수어 등
부찬 (채소찬)	①채소류 : 고구마순, 고사리, 깻잎, 가지, 달래, 배추, 근대, 당근, 미나리, 브로콜리, 쑥, 양상추, 얼갈이배추, 열무, 양파, 숙주, 적채, 부추, 셀러리, 시래기, 실파, 양배추, 연근, 오이, 참나물, 청경채, 케일, 파프리카, 치커리, 쪽파, 콩나물, 피망, 우엉, 시금치, 도라지, 애호박, 무, 등 ②해조류 : 마른 김, 파래, 다시마, 미역, 우뚝가사리 등 ③버섯류 : 송이버섯, 느타리버섯, 팽이버섯, 새송이버섯, 표고버섯 등	
김치류	배추김치, 깍두기, 열무김치, 백김치 등	

시기별 주의해야 할 식재료

	중기 이유식(8~9개월)	후기 이유식(10~11개월)	완료기 이유식(12~24개월)
곡류	• 빵류 및 과자류 등 밀가루 음식 • 단단한 잡곡 및 메밀		땅콩, 고춧가루, 고추장, 후춧가루, 너무 매운 음식, 지나치게 짠 음식, 과자, 사탕, 가당 음료 등 단 음식, 질식의 위험이 있는 음식들 *15개월 이후 가능 팥, 울무 등 대부분 곡류 아보카도, 복숭아, 망고 생크림, 크림치즈, 은행, 아몬드 출처 : 보건복지가족부, 한국보건산업진흥원
채소	• 단단하거나 질기거나 맵고 향이 강한 채소 • 어른이 먹도록 양념한 나물		
과일	• 복숭아, 토마토, 오렌지, 귤, 딸기		
어육	• 등푸른 생선(고등어, 삼치, 공치 등), 어패류, 돼지고기, 햄, 소시지, 달걀흰자, 기름기 많은 고기		
우유	• 생우유, 치즈, 요구르트		
유지	• 기름기 많은 음식 및 동물성 지방 • 견과류 및 땅콩버터		
양념	• 소금, 설탕 등 조미료, 된장국 등 짠 음식 • 사탕, 초콜릿, 가당 음료, 꿀		