

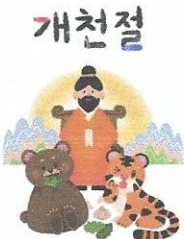
발행처 : 의정부시어린이사회복지급식관리지원센터

발행일 : 2026년 9월 15일

발행팀 : 어린이급식1팀

10월 이유식(초/중/후기)

▶ 초기 25~30kcal, 중기 60~70kcal, 후기(점심,간식1회)
150~170kcal를 기준하여 작성되었습니다.
식단문의: 031-840-2340

요일	월	화	수	목	금	토
날짜				1	2	3(개천절)
초기이유식 (만4~5개월) 열량/단백질				양배추미음 27/1	양배추미음 27/1	
중기이유식 (만6~8개월) 열량/단백질				달걀노른자양파죽① 69/2	쇠고기양배추죽⑫ 69/3	
후기이유식 (만9~11개월) 후기간식 열량/단백질				달걀노른자양파무른밥① 퓨레(사과) 168/4	쇠고기양배추무른밥⑫ 아기치즈② 163/9	
날짜	5(대체휴일)	6	7	8	9(한글날)	10
초기이유식 (만4~5개월) 열량/단백질		닭미음⑮ 31/2	닭미음⑮ 31/2	오이미음 26/1		오이미음 26/1
중기이유식 (만6~8개월) 열량/단백질		닭살당근죽⑮ 65/4	흰살생선열갈이죽 65/3	달걀노른자오이죽① 68/2		쇠고기무죽⑫ 68/3
후기이유식 (만9~11개월) 후기간식 열량/단백질		닭살당근무른밥⑮ 퓨레(배) 163/7	흰살생선열갈이무른밥 (찐감자) 165/8	달걀노른자오이무른밥① 퓨레(바나나) 164/4		쇠고기무무른밥⑫ 두유죽⑤ 157/7
날짜	12	13	14	15	16	17
초기이유식 (만4~5개월) 열량/단백질	사과미음 28/1	사과미음 28/1	사과미음 28/1	청경채미음 26/1	청경채미음 26/1	청경채미음 26/1
중기이유식 (만6~8개월) 열량/단백질	닭살브로콜리죽⑮ 66/3	쇠고기시금치죽⑫ 69/4	두부사과죽⑤ 67/2	닭살청경채죽⑮ 63/3	쇠고기감자죽⑫ 69/3	달걀노른자양배추죽① 69/2
후기이유식 (만9~11개월) 후기간식 열량/단백질	닭살브로콜리무른밥⑮ (찐고구마) 159/6	쇠고기시금치무른밥⑫ 퓨레(사과) 157/5	두부사과무른밥⑤ 아기플레인요구르트② 154/6	닭살청경채무른밥⑮ 아기치즈② 154/9	쇠고기감자무른밥⑫ 아기쌀과자⑤⑥ 165/5	달걀노른자양배추무른밥① 두유죽⑤ 166/5
날짜	19	20	21	22	23	24
초기이유식 (만4~5개월) 열량/단백질	참쌀미음 26/1	참쌀미음 26/1	참쌀미음 26/1	쇠고기미음⑫ 31/2	쇠고기미음⑫ 31/2	쇠고기미음⑫ 31/2
중기이유식 (만6~8개월) 열량/단백질	닭살참쌀죽⑮ 69/3	두부애호박죽⑤ 63/2	쇠고기아욱죽⑫ 71/3	달걀노른자미역죽① 69/3	두부청경채죽⑤ 62/2	쇠고기당근죽⑫ 69/3
후기이유식 (만9~11개월) 후기간식 열량/단백질	닭살참쌀무른밥⑮ (찐감자) 157/6	두부애호박무른밥⑤ 퓨레(바나나) 156/4	쇠고기아욱무른밥⑫ (찐단호박) 153/6	달걀노른자미역무른밥① 아기플레인요구르트② 157/7	두부청경채무른밥⑤ 아기치즈② 153/7	쇠고기당근무른밥⑫ 두유죽⑤ 159/7
날짜	26	27	28	29	30	31
초기이유식 (만4~5개월) 열량/단백질	시금치미음 27/1	시금치미음 27/1	시금치미음 27/1	감자미음 29/1	감자미음 29/1	감자미음 29/1
중기이유식 (만6~8개월) 열량/단백질	두부고구마죽⑤ 69/2	닭살시금치죽⑮ 65/4	쇠고기버섯죽⑫ 70/3	흰살생선감자죽 67/3	쇠고기단호박죽⑫ 72/3	닭살양파죽⑮ 65/3
후기이유식 (만9~11개월) 후기간식 열량/단백질	두부고구마무른밥⑤ (찐단호박) 160/4	닭살시금치무른밥⑮ 아기플레인요구르트② 151/9	쇠고기버섯무른밥⑫ 아기치즈② 169/8	흰살생선감자무른밥 아기온두부찜⑤ 159/9	쇠고기단호박무른밥⑫ 아기쌀과자⑤⑥ 154/5	닭살양파무른밥⑮ 두유죽⑤ 152/7



▶ 기존 메뉴에서 추가 제공하거나 식단표내 ()안에 표시되어 있는 식품은 식단감수 없이 동일 식품군으로 변경가능하며, 반드시 실제 제공된 메뉴명을 표기 바랍니다. 예) 전감자⇒ 찐고구마, 퓨레(배)⇒ 퓨레(사과)

원산지 표시	쌀				콩류			쇠고기		육류		수산물		
	밥	죽	흑미	현미	참쌀	두부	연두부	순두부	국내산	외국산	돼지고기	닭고기	양대(참살생선)	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	현우/육우/ 젖소표기	호주산	미국산	국내산	원양산	
알레르기 유발식품	①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기 ⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑲※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.													