



발행처 : 의정부시어린이·사회복지급식관리지원센터

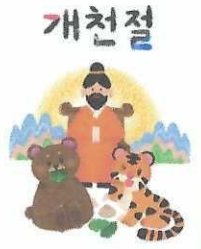
발행일 : 2026년 9월 15일

발행팀 : 어린이급식1팀

10월 이유식(초/중/후기)

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

요일	월	화	수	목	금	토
날짜						
초기이유식 (만4~5개월)				1	2	3(개천절)
열량/단백질				양배추미음 27/1	양배추미음 27/1	
중기이유식 (만6~8개월)				달걀노른자양파죽① 69/2	쇠고기양배추죽⑥ 69/3	
열량/단백질				달걀노른자양파무른밥① 퓨레(사과) 168/4	쇠고기양배추무른밥⑥ 아기치즈② 163/9	
후기이유식 (만9~11개월)						
후기간식						
열량/단백질						
날짜	5(대체휴일)	6	7	8	9(한글날)	10
초기이유식 (만4~5개월)		닭미음⑤ 31/2	닭미음⑤ 31/2	오이미음 26/1		오이미음 26/1
열량/단백질		닭살당근죽⑤ 65/4	흰살생선알갈이죽 65/3	달걀노른자오이죽① 68/2		쇠고기무죽⑥ 68/3
중기이유식 (만6~8개월)		닭살당근무른밥⑤ 퓨레(배) 163/7	흰살생선알갈이무른밥 (찐감자) 165/8	달걀노른자오이무른밥① 퓨레(바나나) 164/4		쇠고기무무른밥⑥ 두유죽⑤ 157/7
열량/단백질						
후기이유식 (만9~11개월)						
후기간식						
열량/단백질						
날짜	12	13	14	15	16	17
초기이유식 (만4~5개월)	사과미음 28/1	사과미음 28/1	사과미음 28/1	청경채미음 26/1	청경채미음 26/1	청경채미음 26/1
열량/단백질	닭살브로콜리죽⑤ 66/3	쇠고기시금치죽⑥ 69/4	두부사과죽⑤ 67/2	닭살청경채죽⑤ 63/3	쇠고기감자죽⑥ 69/3	달걀노른자양배추죽① 69/2
중기이유식 (만6~8개월)	닭살브로콜리무른밥⑤ (찐고구마) 159/6	쇠고기시금치무른밥⑥ 퓨레(사과) 157/5	두부사과무른밥⑤ 아기플레인요구르트② 154/6	닭살청경채무른밥⑤ 아기치즈② 154/9	쇠고기감자무른밥⑥ 아기쌀과자⑤⑥ 165/5	달걀노른자양배추무른밥① 두유죽⑤ 166/5
열량/단백질						
후기이유식 (만9~11개월)						
후기간식						
열량/단백질						
날짜	19	20	21	22	23	24
초기이유식 (만4~5개월)	찹쌀미음 26/1	찹쌀미음 26/1	찹쌀미음 26/1	쇠고기미음⑥ 31/2	쇠고기미음⑥ 31/2	쇠고기미음⑥ 31/2
열량/단백질	닭살찹쌀죽⑤ 69/3	두부애호박죽⑤ 63/2	쇠고기아욱죽⑥ 71/3	달걀노른자미역죽① 69/3	두부청경채죽⑤ 62/2	쇠고기당근죽⑥ 69/3
중기이유식 (만6~8개월)	닭살찹쌀무른밥⑤ (찐감자) 157/6	두부애호박무른밥⑤ 퓨레(바나나) 156/4	쇠고기아욱무른밥⑥ (찐단호박) 153/6	달걀노른자미역무른밥① 아기플레인요구르트② 157/7	두부청경채무른밥⑤ 아기치즈② 153/7	쇠고기당근무른밥⑥ 두유죽⑤ 159/7
열량/단백질						
후기이유식 (만9~11개월)						
후기간식						
열량/단백질						
날짜	26	27	28	29	30	31
초기이유식 (만4~5개월)	시금치미음 27/1	시금치미음 27/1	시금치미음 27/1	감자미음 29/1	감자미음 29/1	감자미음 29/1
열량/단백질	두부고구마죽⑤ 69/2	닭살시금치죽⑤ 65/4	쇠고기버섯죽⑥ 70/3	흰살생선감자죽 67/3	쇠고기단호박죽⑥ 72/3	닭살양파죽⑤ 65/3
중기이유식 (만6~8개월)	두부고구마무른밥⑤ (찐단호박) 160/4	닭살시금치무른밥⑤ 아기플레인요구르트② 151/9	쇠고기버섯무른밥⑥ 아기치즈② 169/8	흰살생선감자무른밥 아기온두부점⑤ 159/9	쇠고기단호박무른밥⑥ 아기쌀과자⑤⑥ 154/5	닭살양파무른밥⑤ 두유죽⑤ 152/7
열량/단백질						
후기이유식 (만9~11개월)						
후기간식						
열량/단백질						



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

원산지 표시	쌀	콩류	쇠고기	육류	수산물
	밥	두부	국내산	돼지고기	명태(흰살생선)
	국산	연두부	수입산	닭고기	러시아산
	국내산	순두부	한우/육우	돼지고기	
	국내산	국내산	호주산	국내산	
	국내산	국내산	국내산	국내산	
알레르기 유발식품	①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑳※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 일종으로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.				

