

《 식단이용 안내사항 》

■ 영아 체위 및 1일 섭취기준

연령	신장(cm)	체중(kg)	에너지(kcal)	단백질(g)
0~5개월	58.3	5.5	500	10
6~11개월	70.3	8.4	600	15

출처: 한국인영양섭취기준, (2020년 한국영양학회)

※ 제공되는 이유식은 초기, 중기, 후기·완료기 각 단계별 점심 1회 섭취비율이 1일 에너지 제공 목표량의 약 6%, 11%, 20%를 충족시킬 수 있도록 작성되었습니다.

■ 이유식 단계별 사용 가능식품

식품	초기 (4~5개월)	중기(6~8개월)	후기(9~11개월)	완료기(12~15개월)	비고
곡류	쌀·찹쌀·감자·고구마	잡곡·밤·옥수수	밀가루 음식 (종류와 형태 유의)	대부분의 곡류 가능	메밀은 12개월 이후 시도
육류	5개월부터 쇠고기·닭고기(살코기)	쇠고기·닭고기(살코기)	쇠고기·닭고기(살코기)	대부분의 육류 가능	
어패류		흰살생선(조기·명태·가자미·대구)	멸치	대부분의 생선류 가능	참치, 고등어, 공치 식품알레르기 주의
난류		달걀노른자	달걀노른자	달걀노른자·흰자 가능	달걀흰자는 12개월 이후 제공
채소류	애호박·단호박·양배추· 브로콜리·시금치·당근· 오이·청경채·무 등	버섯류·연근	콩나물·숙주·가지·우영 등	대부분의 채소류 가능	
해조류		다시마(육수용)·김·미역	다시마(육수용)·김·미역	대부분의 해조류 가능	조미되지 않은 것 사용
과일류	사과·배·바나나·수박	단감·홍시	멜론·참외·포도즙	대부분의 과일류 가능	키위, 딸기, 토마토는 식품알레르기 주의
콩류		두부·완두콩·강낭콩	두부·완두콩·강낭콩	대부분의 콩류 가능	
유제품		떠먹는 요구르트	짜지 않은 치즈	생우유	저지방 우유는 권장하지 않음
유지류			식물성 기름(참기름 등) 소량 가능	대부분의 견과류와 유지류 가능	견과류는 식품알레르기 주의
당류				꿀	꿀은 보툴리누스 식중독 주의

※ 영아의 개인차를 고려하여 부모님과 협의 후 이유식을 제공하시기 바랍니다.

■ 원산지표시 미표시 및 표시방법 위반 시 과태료 부과

농축산물	①쌀(밥, 죽, 누룽지) ②배추김치(배추, 고춧가루) ③쇠고기 ④돼지고기 ⑤닭고기 ⑥오리고기 ⑦양(염소, 산양)고기 ⑧콩(가공두부, 유바제외), 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩 ※ 배추김치를 직접 담가 사용하는 경우 배추, 고춧가루 원산지 각각 표기 [예: 배추김치(배추: 국내산, 고춧가루: 국내산)]
수산물	①넙치 ②조피볼락 ③참돔 ④미꾸라지 ⑤뽕장어 ⑥낙지 ⑦명태(동태, 코다리) ⑧고등어 ⑨갈치 ⑩참조기 ⑪오징어 ⑫꽃게 ⑬다랑어 ⑭아귀 ⑮주꾸미 ⑯가리비 ⑰우렁쉥이(명게) ⑱방어 ⑲전복 ⑳부세



10월 식단표

(이유식_초기, 중기)



날짜				1(목)	2(금)	3(토)-개천절-
초기 (4~5개월)	※ 개월 수 기준으로 작성된 식단으로 아이 상태 및 개인차를 고려하여 부모님과 협의하여 이유식을 제공하시기 바랍니다. ※ 알레르기 유발식품 표기: 식단표에 빨간색글씨 는 알레르기를 유발할 수 있는 식품으로 알레르기 증상이 나타나면 즉시 이유식을 중단하도록 합니다.			브로콜리미음	브로콜리미음	
열량/단백질				27/1	27/1	
중기 (6~8개월)				브로콜리죽	닭살배추죽15	
점심				노른자감자죽1	두부시금치죽5	
열량/단백질				145/4	127/6	
날짜	5(월)-대체육일-	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)-한글날-	10(토)
초기 (4~5개월)		버섯미음	버섯미음	고구마미음		고구마미음
열량/단백질		26/1	26/1	27/1		27/1
중기 (6~8개월)		두부양파죽5	시금치죽	닭살김죽15		고구마죽
점심		닭살애호박죽15	노른자버섯죽1	쇠고기아욱죽16		노른자당근죽1
열량/단백질		128/5	139/4	146/7		182/4
날짜	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
초기 (4~5개월)	배추미음	배추미음	배추미음	애호박미음	애호박미음	애호박미음
열량/단백질	26/1	26/1	26/1	27/1	27/1	27/1
중기 (6~8개월)	단호박죽	두부감자죽5	노른자무죽1	삼색채소죽	흰살생선애호박죽	닭살미역죽15
점심	쇠고기브로콜리죽16	흰살생선배추죽	닭살청경채죽15	두부양파죽5	쇠고기시금치죽16	두부부추죽5
열량/단백질	153/5	135/6	148/5	122/5	137/6	127/6
날짜	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
초기 (4~5개월)	당근미음	당근미음	당근미음	배미음	배미음	배미음
열량/단백질	27/1	27/1	27/1	28/1	28/1	28/1
중기 (6~8개월)	두부파프리카죽5	쇠고기배추죽16	노른자찹쌀죽1	미역죽	근대죽	두부배죽5
점심	노른자김죽1	닭살당근죽15	두부양배추죽5	쇠고기애호박죽16	닭살무죽15	노른자채소죽1
열량/단백질	155/5	138/6	151/5	128/4	121/5	183/5
날짜	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
초기 (4~5개월)	감자미음	감자미음	감자미음	시금치미음	시금치미음	시금치미음
열량/단백질	29/1	29/1	29/1	27/1	27/1	27/1
중기 (6~8개월)	쇠고기브로콜리죽16	애호박죽	닭살얼갈이죽15	노른자양파죽1	당근죽	닭살시금치죽15
점심	노른자청경채죽1	두부버섯죽5	쇠고기무죽16	흰살생선근대죽	두부채소죽5	쇠고기김죽16
열량/단백질	138/7	121/3	142/6	152/6	119/3	143/7

알레르기 유발식품

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

★아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표기 (당월 사용 식재료 표기)	쌀 (밥,죽,누룽지)	쇠고기	닭고기	콩 (두부,비지,콩국수)	명태·동태
	국내산	국내산-한우	국내산	국내산	러시아산

▶ 초기 이유식(4~5개월) - 유동식(미음, 채소즙, 과일즙)

- 10배 미음(불린 쌀 : 물 = 1 : 10)
- 첫 이유식은 가장 안전한 쌀미음으로 시작해서 채소미음→과일미음순으로 진행
- 한 끼 이유식 양은 30~80g정도가 적당
- 같은 이유식을 2~3일 제공하여 알레르기 반응여부 살펴보기
- 신입생은 가정에서 먹어본 식재료를 확인하여 미음으로 제공

▶ 중기 이유식(6~8개월) - 반고형식(부드러운 죽)

- 7배 죽(불린 쌀 : 물 = 1 : 7)
- 새로운 식품은 한 번에 한 가지씩 잘게 다져서 제공
- 철분함량이 많은 식품이나 단백질 식품(닭고기, 노른자, 두부 등)매일 섭취
- 새로운 재료는 알레르기 반응을 위해 최소 3일 간격을 두고 제공
- 한 끼 이유식 양은 70~120g정도가 적당

《 식단이용 안내사항 》

■ 영양섭취기준

연령 / 구분	만 1~2세	만3~5세	• 양주시 어린이급식관리지원센터는 “2025년 어린이급식관리지원센터 식단운영 관리지침”에 따라 식단 작성 • 에너지 구성 비율(오전 간식 8%, 점심 28%, 오후 간식 10%) : 만 1~2세의 경우 414kcal 내외, 만 3~5세의 경우 644kcal 내외로 제공
총 열량(kcal)	900	1,400	
단백질(g)	20	25	

■ 식단 변경 안내

식단감수	감수신청기간	■ 아동복지시설: 매월 6일~11일 ■ 어린이집·유치원: 매월 20일~26일 ※ 기간 초과하여 접수 시 감수 불가
	감수신청방법	■ 양식에 맞게 식단감수요청서를 작성하시어 센터 메일로 발송 ■ 전화: 031-860-5250, 메일: foodyangju@ccfsm.or.kr
	감수가 필요하지 않은 경우	■ 같은 식품군·같은 조리방법 내에서 메뉴를 변경하여 사용하는 경우 (예: 쇠고기장조림 → 돈육장조림) ※ 한 달 식단 기준 10일까지 같은 식품군·같은 조리 방법 내 자체적으로 변경 가능 ■ 기존 식단에서 추가 메뉴를 제공 하는 경우 (인스턴트나 가공식품, 고열량·저열량 식품의 추가제공 제외) ■ 센터에서 제공하는 견학식단·생일식단·방학식단을 변경 없이 통째로(오전간식·점심·오후 간식) 사용 하는 경우
	감수가 필요한 경우	■ 오전간식·점심·오후간식 메뉴를 다른 날짜와 통째로(견학식단·생일식단·방학식단·외부음식·도시락 제외) 변경 하여 사용하는 경우
대체가능 식품	식자재 수급 사정에 따라 같은 식품군내에서 조리법 변경 없이 변동하여 사용하실 수 있습니다. (1달 10일 이내) (그 외, 임의로 식단을 변경 사용하실 경우 센터로고 사용이 불가능함)	
	밥	밥은 잡곡 종류로 시설에서 구매 가능 한 어느 잡곡이나 사용하셔도 됩니다.
	국	채소국 호박국, 근대국, 감자부춧국, 열무된장국, 미역국, 콩나물국, 김치국 등
		고깃국 소고기뭇국, 육개장, 닭개장, 북어채뭇국, 황태채뭇국, 어묵국, 오징어뭇국 등
	주반찬	육류 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기 등
		어류 삼치, 고등어, 가자미, 대구, 임연수 등
		알류 및 콩류 달걀, 메추리알, 두부
	부반찬	오이, 애호박, 주키니, 양파, 근대, 부추, 감자, 양상추, 가지, 피망, 노각, 열무, 양배추, 고구마순 등
	김치	얼갈이 겉절이, 오이소박이, 백김치, 배추김치, 깍두기
	과일	참외, 수박, 복숭아, 자두, 토마토, 포도, 바나나, 사과, 배, 딸기, 귤 등
	떡	시루떡, 바람떡, 백설기, 증편, 꿀떡 등
	빵	소보로, 슈크림빵, 도넛, 머핀, 롤케이크, 식빵, 단팃빵 등
	견과류	견과류 알레르기가 있는 영유아는 비슷한 모양의 견과일로 대체
	우유	우유 알레르기가 있는 어린이는 두유로 대체

■ 원산지표시 미표시 및 표시방법 위반 시 과태료 부과

농축산물	①쌀(밥, 죽, 누룽지) ②배추김치(배추, 고춧가루) ③쇠고기 ④돼지고기 ⑤닭고기 ⑥오리고기 ⑦양(염소, 산양)고기 ⑧콩(가공두부, 유바제외), 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩 ※ 배추김치를 직접 담가 사용하는 경우 배추, 고춧가루 원산지 각각 표기 [예: 배추김치(배추: 국내산, 고춧가루: 국내산)]
수산물	①넙치 ②조피볼락 ③참돔 ④미꾸라지 ⑤뱅장어 ⑥낙지 ⑦명태(동태, 코다리) ⑧고등어 ⑨갈치 ⑩참조기 ⑪오징어 ⑫꽃게 ⑬다랑어 ⑭아귀 ⑮주꾸미 ⑯가리비 ⑰우렁쉥이(명게) ⑱방어 ⑲전복 ⑳부세
식육·어육 가공식품	동그랑땡, 베이컨, 햄, 소시지, 함박스테이크, 떡갈비, 너비아니, 완자전, 해물완자전, 미트볼, 어묵, 맛살, 핫바, 치킨, 치킨텐더, 치킨너겟, 돈까스, 생선가스 등

♥생일식단♥			♥견학식단♥		
과일(사과) or당일오전간식	과일(바나나) or당일오전간식	과일(사과) or당일오전간식	과일(바나나) or당일오전간식	과일(사과) or당일오전간식	과일(바나나) or당일오전간식
백미밥 미역국5,6 치킨너겟1,5,6,15 잡채5,6 배추김치9	백미밥 미역국5,6 쇠불고기5,6,16 콩나물무침5,6 배추김치9	미역국5,6 돼지갈비찜5,6,10 당평채5,6 배추김치9	김밥1,5,6,10,15 과일(배) 과일주스(사과주스)	달걀볶음밥1,5,6 과일(바나나) 과일주스(포도주스)	쇠고기채소주먹밥 5,6,16 치킨너겟1,5,6,15 과일(사과)
생일케이크1,2,5,6 &유제품(우유)2	생일케이크1,2,5,6 &유제품(우유)2	생일케이크1,2,5,6 &유제품(우유)2	유제품(우유)2 or당일오후간식	유제품(우유)2 or당일오후간식	유제품(우유)2 or당일오후간식
502	464	452	396	392	412
12	15	12	11	9	10

- ※ 콩나물무침은 원 사정에 맞추어 같은 식품군의 다른 나물로 조리방법 변경 없이 대체하여 사용하실 수 있습니다. (예시: 시금치무침)
- ※ 급식소에서 조리한 음식을 외부로 이동하여 배식하지 않도록 해주시고, 외부에서 식사가 필요한 경우는 일반음식점 또는 식품제조가공업에서 구입한 완제품(도시락, 빵, 주스 등) 또는 가정도시락 지참하여 제공할 수 있습니다. (외부음식 제공 동의서를 받아주시기 바랍니다.)
- ※ 생일식단, 견학식단, 방학식단, 신학기식단은 원 사정에 맞게 선택하여 사용해 주시고 메뉴변경을 원할 경우에는 식단감수를 하시기 바랍니다.
- ※ 제공 드린 센터 식단에 추가되는 가공식품원산지는 식단표에 추가하여 작성해주시기 바랍니다. [견학식단 및 방학식단 (예시: 햄 돼지고기:국내산)]

원 산 지 표 시	쌀, 찹쌀, 흑미, 현미			콩	배추김치		육류				수산물		
	밥	죽	누룽지	두부,비지	배추	고춧가루	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	명태·통태	오징어	고등어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산·한우	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산
	식육·어육가공품												
치킨너겟(생일식단)	햄(샌드위치용)			함박스테이크		소시지		완자전(난자완스용)			어묵·핫바/어묵		
닭고기:국내산78.08%	돼지고기:89.07%(지방일부사용/ 외국산(스페인,미국,캐나다 등),국산)			쇠고기:지방일부사용/국내69.24 %호주산30.76%) 돼지고기:지방일부사용/외국산(미국,스페인,덴마크 등)		돼지고기:90.49%(외국산:아일랜 드,스페인,미국 등), 돈지방(캐나다,미국,스페인 등)		돼지고기:청육,지방/국내산) 두부:-			연육·김영주제외		
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·홍합·전복 등) ⑲젓												
	※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※ 카레,짜장·하이라이스 가루 및 소스류는 사용하는 제품에 따라 우유, 토마토, 닭고기, 소고기 등이 포함되어 있으므로, 식단표 확인 후 그외 추가로 사용되는 식재료는 알레르기 번호를 별도로 확인하여 표기 후 제공해주시기 바랍니다.												



10월 식단표

(야간연장형 만1~2세)



날짜				1(목)	2(금)
저녁	<10월 제철식품> ▶ 고구마, 느타리버섯, 양송이버섯, 무, 양배추, 얼갈이배추, 시금치, 애호박, 아욱, 우엉, 배, 굴, 사과, 멜론, 고등어, 삼치, 오징어, 홍합, 파래 ※ 12-35개월 유아는 매끄럽고 동글동글한 음식 제공 시 세로방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공 및 제공 시 주의하여 주시기 바랍니다.			수수밥 청경채된장국5,6 당면쇠불고기5,6,16 감자볶음5,6 배추김치9	백미밥 황태국5,6 메추리알장조림1,5,6 시금치나물5,6 배추김치9
열량(kcal)				263	215
단백질(g)				10	10
날짜	5(월)-대체휴일-	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)-한글날-
저녁		차조밥 닭살뭉국5,6,15 미트볼조림5,6,10,16 감구이5 배추김치9	백미밥 양배추된장국5,6 순살소갈비찜5,6,16 팽이버섯전1,5,6 깍두기9	흑미밥 두부맑은국5,6 치즈달걀말이1,2,5,6 아욱나물5,6 배추김치9	
열량(kcal)		235	320	221	
단백질(g)		9	12	10	
날짜	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)
저녁	양지칼국수5,6,16 추가밥 브로콜리콘샐러드 1,2,5,6 배추김치9	수수밥 배추된장국5,6 고등어구이5,6,7 or 흰살생선구이5,6 콩나물무침5,6 배추김치9	백미밥 시금치국5,6 돈육양파볶음5,6,10 무생채5,6 배추김치9	기장밥 애호박된장국5,6 닭갈비5,6,15 버섯나물5,6 배추김치9	백미밥 감자맑은국5,6 두부데리야끼구이 5,6,12,15,16,18 잔멸치볶음5,6 배추김치9
열량(kcal)	280	205	203	203	213
단백질(g)	8	10	9	10	9
날짜	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
저녁	카레라이스 2,5,6,12,16,18 미소장국5,6 달걀후라이1,5 배추김치9	차조밥 근대된장국5,6 돈육콩나물불고기 5,6,10 애호박볶음5,6 깍두기9	백미밥 북엇국5,6 닭다리살스테이크 5,6,10,12,16,15,18 양배추나물5,6 깍두기9	수수밥 두부맑은국5,6 쇠고기채소볶음5,6,16 고구마조림5,6 배추김치9	백미밥 달걀찜국1,5,6 돈까스&소스 1,5,6,10,12,16,18 무나물5,6 배추김치9
열량(kcal)	222	286	242	299	289
단백질(g)	7	9	14	12	11
날짜	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
저녁	치킨마요덮밥 5,6,12,16,15,18 얼갈이된장국5,6 멸치볶음5,6 배추김치9	기장밥 미역국5,6 두부양념조림5,6 느타리버섯나물5,6 배추김치9	백미밥 숙주된장국5,6 쇠고기부추볶음5,6,16 우엉조림5,6 배추김치9	차조밥 무채국5,6 임연수조림5,6 근대나물5,6 배추김치9	백미밥 순살감자탕5,6,10 스크램블에그1,5 김자반5,6 배추김치9
열량(kcal)	229	203	217	257	260
단백질(g)	11	7	10	12	11

원산지표시	쌀, 찹쌀, 흑미, 현미			콩	배추김치		육류			
	밥	죽	누룽지	두부,비지	배추	고춧가루	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산-한우	국내산	국내산	국내산
	수산물				식육·어육가공품					
	명태·동태	고등어	오징어	돈까스	미트볼	치킨(치킨마요)	어묵			
	러시아산	국내산	국내산	돼지고기(등심·외국산(스페인, 캐나다, 미국 등))	돼지고기:국내산18.01% 쇠고기:국내산/기계발육육33.98%	닭고기:국내산78.08%	연육 일경우제외			

알레르기
유발식품

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·홍합·전복 등) ㉔
 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
 ※ 카레·짜장·하이라이스 가루 및 소스류는 사용하는 제품에 따라 우유, 토마토, 닭고기, 소고기 등이 포함되어 있으므로, 식단표 확인 후 그외 추가로 사용되는 식재료는 알레르기 번호를 별도로 확인하여 표기 후 제공해주시기 바랍니다.