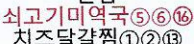


2026년 10월 식단표

만 1~2세 - 일반형

일자		1일(목)		2일(금)		3일(토)-개천절							
오전간식	 [★ 10월 신메뉴] 소화를 도와주는 고구마를 활용한 고구마핫케이크 입니다.	브로콜리죽		바나나									
점심	국없는날 나트륨 섭취를 줄이기 위해 2째 주 수요일은 국 없는 날로 제공하고 있습니다. (국 없이 급식을 섭취하기 어려운 영아를 위해 별도의 국을 표시하였으니, 제공해도 무관합니다.)  세계 음식문화의 날: 중국 음식 아기짜장면입니다. [이달의 제철 식재료] 배추, 무, 고구마, 우엉, 사과, 단감, 포도, 배, 참치 등	차조밥 뚝국⑤⑥⑬ 돈육복합⑤⑩⑫⑬  숙주들깨무침 배추김치⑬		쌀밥 어묵탕⑤⑥⑬ 닭안심채소볶음 ⑤⑥⑬⑮ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑬									
오후간식	 계절밥상 제철 식재료(단감, 고구마)를 이용한 영양 및 면역력 강화 식단	시리얼/우유② 447 14.7		배추전⑤⑥/옥수수차 334 15.8									
일자		5일(월)-대체휴일		6일(화)		7일(수) 		8일(목)		9일(금)-한글날		10일(토)	
오전간식				*새우살죽⑤⑥⑨ (달걀죽①)		키위		누룽지죽				아기요구르트②	
점심				기장밥 미역국⑤⑥ 쇠고기당면볶음 ⑤⑥⑬⑭ 오이무침⑬ 배추김치⑬		닭살하이라이스 ②⑤⑥⑬⑮ 두부구이⑤ 배추김치⑬ 짜먹는요구르트②		찬쌀밥 감자양파국⑬ 돼지갈비찜⑤⑥⑩⑬ 시금치나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬				고기국수⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑬ 바나나	
오후간식				단호박찜/우유② 396 17.5		잔치국수①⑤⑥⑬ 434 17.7		 고구마핫케이크 ②⑤⑥/우유② 502 19.0				258 9.9	
일자		12일(월)		13일(화)		14일(수)		15일(목)		16일(금)		17일(토)	
오전간식		당근스틱/두유⑤		흑임자죽		배		콩나물죽⑤		토마토슬라이스⑫		플레인요구르트②	
점심		쌀밥  쇠고기미역국⑤⑥⑬ 치즈달걀찜①②⑬ 구이김 배추김치⑬		수수밥 순두부탕⑤⑥⑬  돈육불고기 ⑤⑥⑩⑬ 브로콜리무침 깍두기⑬		쌀밥 복쌈국①⑤⑥⑬ 찜닭⑤⑥⑬⑮ 무나물볶음⑬ 배추김치⑬		기장밥 청경채된장국⑤⑥⑬ 크림함박스테이크 ⑤⑥⑨⑬ ①②④⑤⑥⑩⑬⑮ 과일샐러드①②⑤⑫ 깍두기⑬		쌀밥 애호박새우전국 ⑤⑥⑨⑬ 데리야끼두부조림⑤⑬ 멸치볶음⑤ 배추김치⑬		비빔밥①⑤⑥ 김파국⑤⑥ 배추김치⑬	
오후간식		볶음우동⑤⑥⑬ 365 15.5		찜감자/우유② 418 16.7		다진유부주먹밥⑤⑥/ 동글레차 413 17.3		삶은달걀①/우유② 501 21.4		치즈빵①②⑥/우유② 427 18.8		230 9.0	
일자		19일(월)		20일(화)		21일(수)		22일(목)		23일(금) 		24일(토)	
오전간식		오이스틱/유아치즈②		채소죽		바나나		들깨죽		자른 단감		아기요구르트②	
점심		쌀밥 달걀파국①⑬ 동그랑땡채소조림 ①⑤⑥⑩⑬⑮ 참나물무침⑤⑥⑬ 배추김치⑬		수수밥 안매운돈육김치국 ⑤⑩⑬ 두부탕수⑤⑫ 도토리묵무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬		쇠고기무밥&양념장 ⑤⑥⑬⑮ 미소국⑤⑬ 버섯감자조림⑤⑥ 배추김치⑬ 두유⑤		기장밥 두부찌개⑤⑥⑬ 돈육매추리알조림 ①⑤⑥⑩ 배추나물무침⑬ 깍두기⑬		쌀밥 물만두국①⑤⑥⑩⑬  고구마닭갈비 ⑤⑥⑬⑮ 콩나물무침⑤⑬ 배추김치⑬		스파게티⑥⑫⑬ 크림스프②⑤⑥ 오이피클	
오후간식		부추전⑤⑥/보리차 376 16.9		카스테라①②⑥/ 우유② 476 16.0		어묵잡채⑤⑥⑬ 374 16.4		단호박요거트범벅② 337 13.5		머핀①②⑥/우유② 441 20.9		183 4.4	
일자		26일(월)		27일(화)		28일(수)		29일(목)		30일(금)		31일(토)	
오전간식		당근스틱/ 플레인요구르트②		부추영양죽		자른포도		감자죽		사과		짜먹는요구르트②	
점심		쌀밥 시금치된장국⑤⑥⑬ 쇠고기버섯볶음⑤⑬⑮ 김자반⑤⑥⑬ 배추김치⑬		차조밥 채소당면국⑤⑥⑬ 오리불고기⑤⑥⑬ 상추무침⑬ 깍두기⑬		쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 두부양념조림⑤⑥⑬ 양배추나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬		기장밥 콩나물무채국⑤⑬ 닭강정⑤⑥⑫⑬⑮ 마카로니샐러드①⑤⑥ 배추김치⑬		쌀밥 유부된장국⑤⑥⑬ 돈채파프리카볶음 ⑤⑥⑩⑬⑮ 애호박나물볶음⑤⑨⑬ 배추김치⑬		안매운김치볶음밥①③ 우동국물⑤⑥⑬ 파인애플슬라이스	
오후간식		치즈주먹밥②/ 옥수수차 400 15.1		찜고구마/우유② 393 14.2		토마토달걀프리타타 ①②⑤⑫/두유⑤ 372 17.0		 아기짜장면⑤⑥⑬ 390 15.6		프렌치토스트 ①②⑤⑥/우유② 431 15.3		242 8.3	

[식품 알레르기 유발물질]
 ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복포함) ⑳자
 ※ 식품 알레르기 유발물질 중 '아황산류'는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로, 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시	밥, 죽, 누룽지			배추김치		콩		쇠고기	
	쌀	잡쌀	배추	고춧가루	두부	순두부	국내산	국내산	국내산
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우, 육우
	식육 · 수산물 가공품								
	돼지고기	닭고기	오리고기	어묵	함박스테이크	동그랑땡	닭강정		
	국내산	국내산	국내산	연육-중국산,베트남산	돈육,우육,계육-국내산	돈육-국내산	계육-국내산		

2026년 10월 식단표

만 1~2세 - 야간연장형

일자		1일(목)		2일(금)	
저녁	국없는날 나트륨 섭취를 줄이기 위해 2째 주 수요일은 국 없는 날로 제공하고 있습니다. (국 없이 급식을 섭취하기 어려운 영아를 위해 별도의 국을 표시하였으니, 제공해도 무관합니다.) [이달의 제철 식재료] 배추, 무, 고구마, 우엉, 사과, 단감, 포도, 배, 삼치 등 ※ 수산물 제공이 어려운 기관에서는 갈호의 대체 메뉴를 사용해 주시기 바랍니다.	쌀밥 쇠고기숙주국⑤⑥⑬⑭ 달걀치즈전①②⑤⑬ 브로콜리무침 배추김치⑬		수수밥 연두부국⑤⑥⑬ 떡갈비채소조림 ⑤⑥⑩⑬⑭ 미역줄기볶음⑤⑬ 배추김치⑬	
		269	13.0	244	10.3

일자		5일(월)-대체휴일	6일(화)	7일(수) 국없는날	8일(목)	9일(금)-한글날
저녁		쌀밥 맑은유부국 ⑤⑥⑬ 돈육단호박찜 ⑤⑥⑩⑬ 열무나물무침 ⑤⑥⑬ 배추김치 ⑬	차조밥 버섯국 ⑤⑥⑬ 미트볼채소조림 ①⑤⑥⑩⑬⑭ 갯잎나물무침 ⑤⑥⑬ 깍두기 ⑬	쌀밥 시금치된장국 ⑤⑥⑬ 부추달걀볶음 ①⑤⑬ 청포묵무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑬		
		24913.3	24211.1	2207.7		
열량 (kcal)	단백질 (g)					

일자		12일(월)		13일(화)		14일(수)		15일(목)		16일(금)	
저녁		차조밥 안매운콩비지찌개 ⑤⑩⑬ 닭살조림⑤⑥⑬⑮ 가지무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬		쌀밥 감자된장국⑤⑥⑬ 달걀말이①⑤⑬ 버섯볶음⑤⑥⑬ 배추김치⑬		찹쌀밥 건새우뽕국⑤⑥⑨⑬ 안매운마파두부 ⑤⑥⑩⑬⑮ 찐만두⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑬		쌀밥 양파미역국⑤⑥⑬ 돈육청경채볶음 ⑤⑥⑩⑬⑮ 콩나물무침⑤⑬ 깍두기⑬		수수밥 들깨채소국⑤⑥⑬ 맛살채소전①⑤⑥⑬ 애호박나물볶음⑤⑨⑬ 배추김치⑬	
	열량 (kcal)	단백질 (g)									
		206	12.3	240	9.5	310	13.0	251	9.7	203	7.2

일자		19일(월)		20일(화)		21일(수)		22일(목)		23일(금)	
저녁		기장밥 된장찌개⑤⑥⑬ 쇠불고기⑤⑥⑬⑭ 오이나물⑤⑥⑬ 깍두기⑬		쌀밥 *맑은동태탕⑤⑥⑬ 간장닭찜⑤⑥⑬⑮ 건파래볶음⑤ 배추김치⑬		차조밥 수제비국⑥⑬ 어묵짜장볶음⑤⑥⑬ 들깨무나물볶음⑤⑥⑬ 배추김치⑬		쌀밥 배추된장국⑤⑥⑬ 너비아니구이⑤⑥⑬⑭ 양배추나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬		찹쌀밥 콩나물국⑤⑬ 두부채소볶음⑤⑥⑬ 연근유자청무침 배추김치⑬	
	열량 (kcal)	단백질 (g)	226	9.6	253	17.8	260	8.6	254	9.7	207

일자		26일(월)		27일(화)		28일(수)		29일(목)		30일(금)	
저녁		수수밥 안매운닭개장⑤⑥⑬⑮ 비엔나채소조림 ①⑤⑥⑩⑬ 시금치나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬		쌀밥 황태국⑤⑥⑬ 달걀찜① 멸치볶음⑤ 배추김치⑬		찹쌀밥 양배추된장국⑤⑥⑬ 돈육소금구이⑩ 고사리나물볶음⑤⑥⑬ 깍두기⑬		쌀밥 게살탕⑤⑥⑬ 쇠고기육전①⑤⑥⑯ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑬		수수밥 애호박맑은국⑤⑬ 닭가슴살장조림 ⑤⑥⑬⑮ 파프리카무침 배추김치⑬	
	열량 (kcal)	단백질 (g)	249	9.9	256	14.6	228	11.4	290	13.8	184

[식품 알레르기 유발물질]

①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복포함) ⑳잣
 ※ 식품 알레르기 유발물질 중 '⑬아황산류'는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로, 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시	밥, 죽, 누룽지		배추김치		콩		쇠고기		수산물		
	쌀	찹쌀	배추	고춧가루	연두부	콩비지	두부	국내산	동태		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우, 육우		러시아산	
	돼지고기	닭고기	식육 · 수산물 가공품								
			떡갈비		미트볼		맛살		어묵	너비아니	비엔나
			국내산	국내산	돈육,우육-국내산	돈육,계육-국내산	연육(미국,인도네시아,베트남산)		연육-중국산,베트남산	돈육,계육-국내산	돈육-국내산

식단 이용 시 안내사항

<2026.01.15.>

연령별 1일 영양섭취 기준	연령 구분	영아		유아	
		만 0~5개월	만 6~11개월	만 1~2세	만 3~5세
	에너지(kcal)	500	600	900	1,400
식단 구성	단백질 권장섭취량(g)	10	15	20	25
	① 유제품 주 3~4회 : 성장기 어린이의 충분한 칼슘 섭취 증가를 위해 주 3~4회 제공				
	② 당·나트륨 저감화 : 당·나트륨 저감화 메뉴 월 1회, 국 없는 날 월 2회 (만 1~2세 월 1회)				
식단 기본 정보	③ 가공식품의 최소화 : 주 3회 이상 신선한 채소 및 과일 제공				
	④ 신메뉴 월 1회 : 영양가 높은 다양한 메뉴의 제공				
	⑤ 세계문화의 날 월 1회 : 여러 나라의 음식을 접함으로써 음식문화의 다양성 제공				
	⑥ 계절밥상 : 2가지 이상의 계절 식재료를 사용하여 영양 및 면역력 강화 식단				
	⑦ 생일식단 : 생일 영유아가 있는 경우 기존 식단을 변경하여 사용				
	- 만 3~5세 일반형 식단을 기준으로 만 1~2세의 특성을 고려하여 식단을 작성합니다. (유아 섭취율의 65% 적용)				
	- 식품 알레르기 유발물질 표기를 강화하여 번호를 기재하여 알레르기 정보를 제공합니다.				
	- 본 센터의 식단은 식단감수위원회의 자문을 받아 작성되었습니다.				
	- 제공된 식단을 기준으로 유아 식사 시 모니터링은 필수적으로 동반되어야 합니다.				
	- 만 1세 초기(12~15개월)의 유아는 발달 상황에 따라 이유식 후기 식단을 사용하거나, 만 1세의 음식 조리 시보다 식재료 크기를 작게 하고, 조리법 등을 변경하여 제공합니다.				
	- 12~35개월의 유아는 매끄럽고 동글동글한 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등) 제공 시 세로 방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공하며, 딱딱한 음식(콩 등), 찢기 있는 음식(떡 등)을 제공하지 않습니다.				
	- 3~5세(36개월 이후)의 유아는 매끄럽고 동글동글한 음식(방울토마토, 포도 등), 딱딱한 음식(콩 등), 찢기 있는 음식(떡 등)을 원형의 형태로 제공하지 않고 잘라서 제공 및 제공 시 주의해야 합니다.				

★ 동일 식품군 내 대체 식재료 ★		
구분		대체 가능 메뉴
식사	밥류	모든 종류의 잡곡류 (쌀밥↔잡쌀밥↔차조밥 등)
	김치	모든 종류의 김치류 (백김치↔배추김치↔깍두기 등)
간식	떡	백설기↔바람떡↔송편↔증편 등
	빵	크림빵↔카스테라↔소보로빵↔잼샌드위치 등 (당분과 지방함량이 많은 빵 주의)
	과일	모든 종류의 과일 / 딸기↔키위↔사과↔바나나 등
	채소	모든 종류의 채소(스틱) / 오이스틱↔당근스틱↔방울토마토 등
	우유 및 유제품	두유↔우유↔플레인요구르트↔치즈 등
같은 식품군	육류	소↔돼지↔닭↔오리 교차변경 가능 * 닭→치킨너겟(X), 돼지→햄구이(X), 쇠고기장조림→두부간장조림(X)
	달걀·두부	달걀↔두부 교차변경 가능 * 달걀찜→연두부찜(O), 달걀말이→두부구이(O), 달걀후라이→소시지구이(X)
	등푸른 생선	고등어→삼치→참치→꽂치 등 * 고등어구이→삼치구이(O), 고등어구이→고등어조림(X)
	흰살 생선	임연수→가자미→동태→대구→갈치→조기 등
	녹색나물·채소	시금치→열무→근대→청경채→호박→부추→깻잎→상추→아욱 등
	흰색나물·채소	콩나물→숙주나물→배추→양배추→도라지→무 등
※ 동일 식품군 내에서 동일한 조리법으로 식재료의 대체가 가능합니다 ※		
기관 사정에 따라 급·간식 식단 수정을 원하시는 경우 대체 식재료를 참고하여 수정하시고, 급·간식 제공일 수 기준으로 50% 이상 수정할 경우 센터로 식단 감수를 요청해 주세요. (식단 감수 안내문 참고)		

<출처: 2025년 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침>



부산시 어린이·사회복지급식관리지원센터

2026년 10월 식단표

이유식 후기 (9~11개월)

- i. 이유식의 농도 및 형태 : 5~3배죽, 물 : 쌀 = 5~3 : 1
 ii. 식품제공 참고사항 - 고형식(무른밥)
 - 채소류 : 잘게 잘라 삶은 형태
 - 과일 : 잘게 자른 형태
 - 고기, 생선, 달걀, 콩류 : 잘게 잘라 조리한 형태
 (쇠고기, 닭고기, 흰살생선, 달걀노른자, 두부)
 iii. 제공횟수 : 1일 3~4회(이유식 3회+간식 1회)
 iv. 조미 : 소금, 설탕 등 조미료 사용 안함
 v. 주의사항
 - 우유, 어른용과자, 사탕, 등푸른생선, 지방이 많은 육류 등 금지
 - 수저 사용, 핑거푸드 제공: 스스로 먹는 습관 형성 도움

※ 식품 알레르기 유발물질

- ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀
 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토
 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어
 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복 포함) ⑲잣
 - 이들 식품을 사용하거나 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품첨가물을
 이용한 식품이 사용된 음식에는 해당 식품 번호가 표시됩니다.
 - 알레르기 반응을 보이는 영아에게는 해당 식품을 제한하도록 합니다.
 - 식품 알레르기 유발식품 중 '⑬아황산류'는 표백제, 보존료, 산화
 방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의
 식품에 포함되어 있습니다.

일 자							1일(목)			2일(금)			3일(토)-개천절					
오전간식							브로콜리죽			바나나								
점심							달걀노른자 숙주무른밥①			닭가슴살 우유무른밥⑤								
오후간식							오트밀요거트②			배추전①⑤⑥/ 옥수수차								
열량(kcal)							52	110	69	40	99	89						
단백질(g)							1.3	3.1	2.4	0.6	5.1	3.2						
일 자	5일(월)-대체휴일			6일(화)			7일(수)			8일(목)			9일(금)-한글날			10일(토)		
오전간식				달걀죽①			사과			누룽지죽						아기요구르트②		
점심				쇠고기 오이무른밥⑬			하이라이스 ②⑤⑥⑬⑭			두부감자무른밥⑤						아기국수①⑥		
오후간식				으깬단호박/ 아기두유⑤			잔치국수 ①⑤⑥⑭			고구마핫케이크 ②⑤⑥/아기두유⑤								
열량(kcal)				107	103	68	22	131	130	70	96	153				42	105	
단백질(g)				2.7	4.3	3.6	0.1	3.7	4.5	1.1	3.0	5.8				1.0	3.8	
일 자	12일(월)			13일(화)			14일(수)			15일(목)			16일(금)			17일(토)		
오전간식	당근퓨레/ 아기두유⑤			흑임자죽			배			콩나물죽⑤			참외			아기 플레인요구르트②		
점심	쇠고기 치즈무른밥②⑬			순두부 브로콜리무른밥⑤			닭가슴살 무른밥⑬⑮			두부 청경채무른밥⑤			잔멸치 애호박무른밥			김가루 콩나물무른밥⑤		
오후간식	아기볶음우동 ⑤⑥⑬			으깬감자/ 아기두유⑤			다진유부주먹밥⑤/ 동글레차			노른자스크램블 ①⑤			치즈빵①②⑥/ 아기두유⑤					
열량(kcal)	62	133	87	95	85	68	40	92	87	52	87	73	22	113	123	51	81	
단백질(g)	3.5	6.2	1.5	2.2	2.8	3.9	0.4	4.8	2.9	1.3	2.7	3.1	0.7	7.8	4.7	1.8	2.7	
일 자	19일(월)			20일(화)			21일(수)			22일(목)			23일(금)			24일(토)		
오전간식	오이퓨레/ 아기치즈②			채소죽⑬			바나나			들깨죽			자른단감			아기요구르트②		
점심	달걀노른자 참나물무른밥①			양파당근무른밥⑬			쇠고기 버섯무른밥⑬			두부배추무른밥⑤			닭가슴살 고구마무른밥⑤			아기스파게티 ⑤⑥⑬⑮⑯		
오후간식	부추전⑥/보리차			카스테라①②⑥/ 아기두유⑤			아기잡채①⑬			단호박 요거트무침②			머핀①②⑥/ 아기두유⑤					
열량(kcal)	70	113	19	74	84	113	40	107	70	117	88	58	41	109	96	42	104	
단백질(g)	4.2	3.2	1.2	2.7	1.5	4.4	0.6	4.6	0.8	2.6	2.7	1.7	0.5	4.8	4.6	1.0	3.2	
일 자	26일(월)			27일(화)			28일(수)			29일(목)			30일(금)			31일(토)		
오전간식	당근퓨레/ 아기플레인요구르트②			부추죽⑬			배			감자죽			사과			짜먹는요구르트②		
점심	쇠고기 시금치무른밥⑬			달걀노른자 김가루무른밥①			두부 양배추무른밥⑤⑬			닭가슴살 콩나물무른밥⑤⑮			애호박 파프리카무른밥			유부 양파무른밥⑤⑬		
오후간식	치즈주먹밥②/ 옥수수차			으깬고구마/ 아기두유⑤			아기쌀과자/ 아기두유⑤			아기짜장면 ⑤⑥⑬⑭			프렌치토스트 ①②⑤⑥아기두유⑤					
열량(kcal)	65	107	78	73	111	87	40	93	95	55	94	129	22	77	161	37	113	
단백질(g)	2.2	4.6	2.1	1.4	3.5	3.5	0.4	2.9	3.4	1.1	5.4	4.5	0.1	1.4	6.7	1.5	3.4	
원산지 표시	밥, 죽, 누룽지			콩						쇠고기						닭고기		
	쌀			두부			순두부			국내산								
	국내산			국내산			국내산			국내산						국내산		

이유식 안내사항

<2026.01.15.>

▶ 이유식 농도 및 조리법

구분	만 4~5개월(이유 준비기 및 초기)	만 6~8개월(이유 중기)	만 9~11개월(이유 후기)
제공 형태	미음, 채소즙, 과일즙과 같은 유동식	죽 또는 으깨거나 같은 반고형식	무른 밥 형태의 고형식
죽의 농도	곱게 갈아 만든 10배 죽에서 8배 죽 '주르륵' 흘러내리는 묽은 수프 정도의 농도	덩어리진 형태의 7배 죽 부드러운 덩어리가 약간 있으며 '뚝뚝' 떨어지는 농도	밥알의 형태가 있으면서 잇몸으로 으갠 수 있는 농도
조리	소금, 설탕 등 조미료는 후기까지 사용 금지		
	10배 미음(불린 쌀:물=1:10)	7배 죽(불린 쌀:물=1:7)	5배 죽(불린 쌀:물=1:5)
재료 크기	믹서기에 갈거나 체에 걸러 건더기가 없도록 조리	사방 0.3cm 정도 크기로 잘게 다지거나 으갠 상태	사방 0.3~0.5cm 크기로 썰어 작은 덩어리가 있는 상태

▶ 월령별 이유식 제공 가능 식재료

구분	만 4~5개월(이유 준비기 및 초기)	만 6~8개월(이유 중기)	만 9~11개월(이유 후기)
곡류	쌀, 찹쌀	현미, 차조, 옥수수, 보리, 수수	녹두
육류	쇠고기, 닭고기(기름기가 적은 부위)		쇠고기, 닭고기(모든 부위)
어패류	-	흰살생선	
난류	-	달걀노른자(완숙)	
콩류	-	완두콩, 강낭콩, 검은콩, 대두, 두부	
채소류	감자, 고구마, 애호박, 양배추, 브로콜리, 무, 단호박, 오이, 청경채	배추, 양파, 아욱, 버섯, 당근, 시금치	숙주, 콩나물, 우엉, 가지, 연근
해조류	-	다시마, 김, 미역	파래
과일류	사과, 바나나, 배	수박	멜론, 참외, 귤, 오렌지
유지	-	-	올리브유, 참기름
유제품	-	-	짜지 않은 치즈, 플레인요구르트
기타	-	대추, 건포도	깨

- * 이유식 식단에서 **복숭아, 토마토, 땅콩, 달걀흰자**는 영아기 시기에 식품 알레르기가 있는 경우를 대비하여 급식에서 제공하지 않습니다. **꿀**은 보툴리눔균과 독소가 있어서 영아에게는 먹이지 않도록 합니다.
- * **생우유**는 조제분유보다 철분이나 비타민이 부족하므로 이유기 보충식으로 대부분의 영양 섭취가 가능한 돌 이후에 제공하는 것이 좋습니다.
- * 돌(만 12개월) 이후 저작 및 소화 등 영아 개별 성장 발달을 고려하여 후기 이유식(무른 밥)을 연장하거나 저작이 부드럽고 소화가 용이한 메뉴를 유아식으로 제공할 수 있습니다.
- * **12개월 이전에는 섭식 기술이 완전하지 않아 기도폐색이나 이물 흡입으로 인한 위험이 높으므로 식사 시 모니터링은 필수적으로 동반되어야 합니다.**
- * 매끄럽고 동글동글한 음식(방울토마토, 포도 등), 딱딱한 음식(콩, 견과류 등), 찔기 있는 음식(떡 등)은 제외합니다.

<출처: 2025년 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침>



부천시 어린이·사회복지급식관리지원센터