김제시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

영양사 이 수 영
발행일 2026. 10. 16.

2026년 11월 죽식 식단표 [1-2세]

치즈데이

일 자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	애호박죽	배추된장죽⑤⑥	치즈소고기죽②⑯	닭가슴살콩나물죽⑤⑮	흰살생선팽이버섯죽⑤⑥	검은콩두유⑤
점심	백미밥 채개장⑤⑥ 소고기조림⑤⑥⑯ 김자반⑤⑥ 백김치	기장밥 소고기뭇국⑯ 두부스테이크①⑤⑥ 새송이버섯나물⑤⑥ 백김치	백미밥 열무된장국⑤⑥ 삼겹살파프리카볶음⑤⑩ 진미채조림⑤⑥⑰ 백김치	게살볶음밥①⑤⑥⑧ 숭늉 소고기장똑똑이⑤⑥⑯ 세발나물무침⑤⑥ 백깍두기	율무밥 돈육시금치국⑤⑥⑩ 오리불고기⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 백김치	비빔밥⑤⑥ 애호박맑은국 두부강정⑤⑥ 백깍두기
오후간식	꽈배기①②⑤⑥/우유②	찐만두⑤⑥⑩/유자차/배	칼국수①⑤⑥	찐고구마/우유②	귤/플레인요거트②	단감
열량/단백질	457/19	411/14	421/17	458/18	453/20	335/12
일 자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	연두부죽⑤	흑임자죽	치즈얼갈이죽②	소고기우엉죽⑯	단호박죽	핫초코②
점심	현미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육푹찹⑤⑥⑩⑫ 연근유자청무침 백깍두기	백미밥 두부들깨탕⑤⑥ 순살삼치양념조림⑤⑥ 청경채볶음⑤⑥ 백김치	수수밥 모둠버섯국⑤⑥ 소고기육전①⑤⑥⑯ 깻잎나물⑤⑥ 백김치	오므라이스①⑤⑫ 무챗국⑤⑥ 돈육부추볶음⑤⑥⑩ 브로콜리샐러드①②⑤ 백김치	백미밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 온두부+양념장⑤⑥ 시래기나물⑤⑥ 백깍두기	깍두기치즈볶음밥②⑤⑨ 숙주된장국⑤⑥ 돈육목살조림⑤⑥⑩ 백김치
오후간식	식빵+딸기잼①②⑤⑥/우유②	크림스파게티②⑤⑥⑮⑯ /메밀차③/단감	잔멸치주먹밥⑤/매실차	찐감자/우유②	쌀쿠키①②⑤⑥/우유②/사과	귤
열량/단백질	414/14	427/17	444/19	449/22	438/16	355/15
일 자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	당근브로콜리죽⑤⑥	소고기아욱죽⑯	치즈새우살죽②⑤⑥⑨	달걀오이죽①⑤⑥	표고버섯죽	플레인요거트②
점심	백미밥 소고기청경채국⑯ 흰살생선전①⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 백김치	차조밥 감자국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물볶음⑤ 백김치	백미밥 근대된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 무나물⑤⑥ 백김치	소고기짜장밥①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 숭늉 어묵조림⑤⑥ 배추겉절이 액상요구르트②	흑미밥 돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩ 순살가자미구이⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 백깍두기	유부주먹밥⑤⑥ 양배추맑은국 오리채소볶음⑤⑥ 백깍두기
오후간식	찐빵⑤⑥/우유②	수제비⑥/귤	볶음우동⑤⑥/둥굴레차	찐단호박/우유②	시리얼+우유②⑤/샤인머스캣	배
열량/단백질	450/17	408/16	443/17	428/14	427/18	386/15
일 자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	소고기양배추죽⑯	두부연근죽⑤	치즈김치죽②⑨	흰살생선근대죽⑤⑥	오트밀죽	시리얼+우유②⑤
점심	율무밥 동태맑은국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 베이컨팽이버섯볶음⑤⑩ 백김치	백미밥 우거지된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 시금치무침⑤⑥ 백깍두기	기장밥 콩나물국⑤ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 우엉채볶음⑤ 백김치	부타동⑤⑥⑩ 부추맑은국 치즈스틱②⑤ 오이사과무침⑤⑥ 백김치	백미밥 두부아욱국⑤ 달걀장조림①⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 백깍두기	소고기필라프②⑤⑥⑯ 실파장국⑤⑥ 김말이튀김⑤⑥ 백김치
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②	채소전①⑤⑥/보리차/배	닭살파프리카주먹밥⑤⑮ /과채주스	찐고구마/우유②	약과①②⑤⑥/우유②/바나나	사과
열량/단백질	460/21	433/16	436/18	450/20	449/15	390/10

일 자	30(월)
오전간식	고구마죽
점심	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 보쌈⑤⑥⑩ 양배추찜+양념장⑤⑥ 백깍두기
오후간식	머핀①②⑤⑥/우유②
열량/단백질	472/18

[알레르기 유발 식품 표시]

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

※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어있어 표기를 생략합니다.

[식단 유의사항]

1-2세 식단의 조리지시서에는 고추장과 고춧가루가 포함되어 있지 않습니다.

이점 참고하시어 맵지 않도록 조리하여 제공하여 주시기 바랍니다.

※석식은 중식의 제공된 열량/단백질에서 간식의 열량 범위 15~20%를 제외한 값

원산지표시

밥	죽	누룽지·숭늉	배추김치, 겉절이 (배추, 봄동, 얼갈이)		콩			소고기		돼지고기	닭고기	오리고기 *오리훈제 포함
쌀			배추	고춧가루	두부	콩국수	콩비지	국내산	수입산			
김제산	김제산	김제산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	산	국내산	국내산	국내산

수산물				농·축산 가공품			수산물 가공품	
동태	고등어			베이컨팽이버섯볶음			진미채조림	
러시아산	국내산			베이컨(돼지고기 : 국내산)			진미채(오징어 : 페루산)	

김제시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

2026년 죽식 안내문

- 식단 제공 기준

*김제시 어린이·사회복지급식관리지원센터*에서 제공하는 식단은 **『2025 한국인 영양소섭취기준』**에 준하여 작성되었습니다.

연령	하루 기준 에너지	식단 제공 총 에너지	하루 기준 단백질
1-2세	900 kcal	390~450 kcal	20g
3-5세	1,400 kcal	600~680 kcal	25g

* 본 식단의 에너지 및 단백질은 기준량의 ± 10%내외로 작성되었습니다.

- 식단 구성 안내

치즈데이 영·유아의 **부족한 칼슘섭취를 충족**하기 위해 **매주 수요일 오전간식 치즈 제공**

- 생일 식단

☞ 생일 식단은 선택 식단으로 계획

☞ 아래 계획 되어 있는 생일 식단 중 원내 사정에 맞게 선택 사용

☞ 생일 식단 변경 시 전날 또는 다음날과 식품군이 겹치는 경우 식단 감수 요청

		1		2		3	
오전간식		바나나	버섯죽	사과	치즈고구마죽②	배	애호박죽⑤⑥
점심		백미밥 닭고기미역국⑤⑥⑮ 돈육완자전①⑤⑥⑩ 감자샐러드①⑤ 배추김치⑨		백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 닭강정④⑤⑥⑫⑮ 양배추샐러드①②⑤ 깍두기⑨		백미밥 들깨미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 잡채⑤⑥⑩ 배추김치⑨	
오후간식		케이크①②⑥/우유②		케이크①②⑥/우유②		케이크①②⑥/우유②	
열량/단백질	1-2세	514/17	556/18	480/16	545/18	484/17	530/19
	3-5세	710/24	827/27	702/22	802/25	717/25	781/27

김제시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

2026년 죽식 안내문

- 식단 조리 및 배식시 유의사항

모든 음식은 아이들에게 맞도록 **맵고 짜지 않으며**, 급식소 상황(영·유아들의 연령 분포 고려)에 맞게 **먹기 좋은 크기**로 제공하고, 배식 시 **뼈나 가시가 있는 것은 잘 선별**하여 배식하는 것을 원칙으로 합니다.

<table>
<tr><th></th><th>음식명</th><th>조리법</th><th>1-2세 배식</th><th>3-5세 배식</th></tr>
<tr><td rowspan="2">밥류</td><td>잡곡밥류</td><td rowspan="2">· 잡곡량 5% 이내 사용
· 소화가 용이하도록 충분히 불려서 사용</td><td colspan="2">· 여러 가지 종류가 섞인 혼합 잡곡 지양</td></tr>
<tr><td>볶음밥·덮밥</td><td>· 주 2~3회로 제공 횟수 제한하여 소화력 고려</td><td>· 횟수 제한 없음</td></tr>
<tr><td>국류</td><td>국</td><td>· 건더기의 크기를 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 썰기</td><td colspan="2">· 식판에 바로 국을 담으면 국물까지 먹기가 어려울 수 있음 (국그릇 권장)</td></tr>
<tr><td rowspan="6">주찬류</td><td>불고기용
(돈·우육)</td><td>· 0.2cm 이하의 두께로 주문하고 양념에 재기 전에 3×3cm 크기로 썰어서 조리</td><td>· 돼지고기(수육, 돈까스용) 저작이 어렵고 소고기도 질긴 부위는 섭취가 어려우므로 작게 썰거나, 다진 고기를 활용하여 조리</td><td>· 스스로 한 번 정도 잘라 먹거나 저작이 쉬운 작은 크기로 제공</td></tr>
<tr><td>닭</td><td>· 가슴살, 안심살, 다리살 부위로 조리
(뼈 제거된 식재료 권장)</td><td colspan="2">· 반드시 닭고기 살만 발라 제공 (뼈 유의)</td></tr>
<tr><td>생선</td><td>· 가급적 순살 생선 사용</td><td colspan="2">· 배식 전 생선살만 발라서 제공</td></tr>
<tr><td>해물</td><td>· 오징어, 낙지, 주꾸미, 조갯살 정도 활용하여 조리
· 충분히 익혀서 조리하되 너무 질기지 않도록 조절</td><td colspan="2">· 반드시 0.5-1cm 정도로 작게 잘라서 제공
· 조개는 껍질을 제거하여 살만 발라서 제공
· 건새우는 식감으로 인해 어린 유아는 섭취가 어려워 조리 시 사용할 경우 배식 시 제외하고 제공</td></tr>
<tr><td>난류</td><td>· 반드시 노른자까지 완숙으로 익혀서 조리</td><td colspan="2">· 삶은 달걀인 경우, 반드시 2-4등분으로 잘라서 물·음료와 함께 제공
· 달걀찜 제공 시 중심온도가 너무 뜨겁지 않도록 식혀서 제공</td></tr>
<tr><td>소시지</td><td>-</td><td colspan="2">· 1cm미만으로 작게 잘라서 제공</td></tr>
<tr><td rowspan="2">부찬류</td><td>샐러드·쌈채소</td><td>· 생채소는 반드시 세척 및 소독하여 조리
· 소스는 배식 직전에 버무려서 제공</td><td>· 3-5세보다 작게 잘라서 제공
· 조리가 전혀 되지 않은 생채소를 큰 덩어리로 제공하지 않음</td><td>· 직접 손으로 쌈을 싸기보다는 3×3cm 정도로 아이들이 먹기 편하게 잘라서 밥과 함께 수저로 먹을 수 있도록 제공</td></tr>
<tr><td>나물·무침</td><td>· 짜지 않도록 간에 유의</td><td colspan="2">· 2cm이하의 길이로 나물을 잘라서 제공</td></tr>
<tr><td rowspan="2">김치류</td><td>배추김치</td><td rowspan="2">· 맵거나 짜지 않도록 고춧가루 함량에 유의
(1-2세는 백김치 고려)</td><td colspan="2">· 잎보다는 줄기 부분을 잘 먹을 수 있음
· 1cm이하 크기로 작게 잘라서 제공</td></tr>
<tr><td>깍두기</td><td colspan="2">· 1cm이하 크기로 작게 잘라서 제공</td></tr>
</table>

김제시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

2026년 죽식 안내문

<table>
<tr><th></th><th>음식명</th><th>조리법</th><th>1-2세 배식</th><th>3-5세 배식</th></tr>
<tr><td>면류</td><td>국수·잡채</td><td>· 면을 충분히 익혀서 조리</td><td>· 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 작게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 배식</td><td>· 포크로 면이 떠지도록 지도·배려</td></tr>
<tr><td rowspan="2">떡류</td><td>떡</td><td rowspan="2">· 먹기 좋은 말랑말랑한 상태 확인 (굳어짐 없도록 주의)</td><td rowspan="2">· 떡류 제외

※ 떡 제공 요청 시 학부모에게 안내한 후 감수 가능

※ 시설 내 운영위원회를 통해 떡 제공에 대해 협의가 된 경우 식단에 제공 가능 (단, 증빙 서류 확인)</td><td>· 떡국 제공 시 떡이 너무 크지 않도록 제공</td></tr>
<tr><td>· 조랭이떡, 찹쌀떡, 새알심, 인절미, 경단, 백설기 등 끈적여서 기도를 막을 수 있는 위험이 있으므로 식사 시간 동안 반드시 교사의 모니터링 필요
· 2-4등분으로 작게 잘라 제공
· 목이 메이지 않도록 물·음료와 함께 제공</td></tr>
<tr><td>전류</td><td>전</td><td>· 나물, 해물 등은 1cm 이하로 작게 잘라서 반죽 조리</td><td>· 3×3cm 정도의 크기로 제공</td><td>· 스스로 한번 정도 잘라 먹을 수 있도록 제공</td></tr>
<tr><td rowspan="4">기타</td><td>견과류·콩류·옥수수</td><td>· 콩조림 등은 물 양을 충분히하고 푹 익혀서 무르게 조리</td><td>· 1-2세는 삼킴의 위험이 있어서 식단에 제공하지 않음
· 옥수수는 쪄서 으깬 형태 또는 잘게 썰린 형태로 제공 가능 (원형 그대로 제공하지 않음)</td><td>· 알레르기 원아 확인 후 제공
· 제공 시 잘게 부수거나 얇게 썰어서 제공</td></tr>
<tr><td>표면이 매끄럽고 동글동글한 음식</td><td>· 메추리알은 푹 익혀서 조리
· 생과일은 반드시 소독 및 세척</td><td>· 메추리알, 방울토마토, 포도 등 제공 시 세로 방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거 후 제공
· 제공 시 주의가 필요하며 섭취 시 모니터링 필요</td><td>· 메추리알, 방울토마토, 포도 등 2-4등분으로 작게 잘라서 제공하고 제공 시 주의</td></tr>
<tr><td>파인애플</td><td>· 생과일은 반드시 소독 및 세척</td><td colspan="2">· 과량을 섭취하지 않도록 정량 배식
· 빨아먹지 않게 지도
(단백질 분해효소로 인한 염증반응 주의)</td></tr>
<tr><td>컵에 주는 음료</td><td>· 컵에 이물질이 없도록 확인 후 제공</td><td colspan="2">· 쉬지 않고 또는 급하게 계속 빨거나 마실 경우 기도로 들어갈 수 있으므로 주의
(두세 모금 정도 마시면 꼭 쉬어서 완전히 삼켰는지 확인 후 또 먹을 수 있도록 지도)</td></tr>
<tr><td>고구마, 빵 등</td><td>· 찐음식은 충분히 푹 익혀서 조리</td><td colspan="2">· 물·음료와 함께 제공하지 않으면 너무 퍽퍽해서 삼키기가 어렵고 목이 메는 경우가 있으므로 주의
· 제공 시 주의가 필요하며 섭취 시 모니터링 필요</td></tr>
</table>

김제시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

2026년 죽식 안내문

- 알레르기 유발 식품

☞ 알레르기 유발식품이 들어가는 메뉴에는 번호가 표기됩니다
★단, 센터에서 제공하는 표준레시피를 기준으로 알레르기 유발 식품 표기를 하여 급식소에서 사용하는 재료에 따라 알레르기 유발 식품 표시를 추가 또는 삭제해야 할 수 있습니다

☞ 어린이 급식소에서는 **식품알레르기 지침서 마련 및 조사지를 보관**하고, 알레르기가 있는 원아에게 **대체식 또는 제거식을 제공**하며 제공 시 **급식운영일지에 반드시 기록**하여야 합니다

☞ ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦고등어 ⑧ 게
⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 소고기
⑰ 오징어 ⑱ 굴·전복·홍합 등을 포함하는 조개류 ⑲ 잣



출처 : 식품의약품안전처

- 원산지 표시 대상 식품

☞ 모든 어린이 급식소는 ***영유아의 건강·안전 및 소비자의 알 권리 확보***를 위해 **농수산물이나 그 가공품**을 조리하여 제공하는 경우, **식단표에 원산지를 기재하여 공개**하여야 합니다(농수산물의 원산지 표시에 관한 법률 제5조 제3항)

☞ 원산지 미표기 시 과태료가 부과될 수 있습니다(집단급식소 해당)

☞ 발급받은 **원산지 등이 기재된 영수증이나 거래명세서** 등을 **매입일부터 6개월간 비치·보관**하여야 합니다.
(집단급식소의 경우, 보관하지 않을 시 과태료 20만원 부과)

농축수산물(29)	원산지 표시 대상품목
농산물(3)	**1) 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀 (쌀 가공품 포함)** * 멥쌀, 흑미, 찹쌀, 현미, 홍미, 녹미 등 (찐쌀 포함) **2) 배추김치(배추김치가공품 포함)의 원료인 배추(얼갈이배추, 봄동배추 포함)와 고춧가루** * 겉절이, 씻은 김치, 보쌈김치, 백김치 등도 원산지 표시 대상 * 배추김치가공품 : 김치찌개 레토르트, 오징어김치전, 김치볶음밥, 김치만두 등 **3) 두부류(가공두부, 유바제외), 콩국수, 콩비지에 사용하는 콩 (콩 가공품 포함)** * 식품 유형이 '유바'나 '가공두부' 일 경우 대상아님
축산물(6)	**소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양포함)고기** *국내산 소고기의 식육(부산물포함) 및 포장육을 사용하는 경우 식육의 종류(한우,육우,젖소) 표시 ***축산물가공품 (식품 유형 9가지) 포함** - 햄류, 소시지류, 베이컨류, 건조저장육류, 양념육류, 식육추출가공품, 식육간편조리세트, 식육함유가공품, 포장육
수산물(20)	**넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 전복, 방어, 부세** ***해당 수산물 가공품(식품유형: 건포류, 어육살, 기타수산물가공품) 포함**

김제시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

2026년 죽식 안내문

- 종교로 인한 일부 메뉴 대체 제공 안내

☞ 종교적 이유로 인한 원 내 소고기, 돼지고기 섭취가 불가한 아동이 있을 경우, 다른 단백질 식품군으로 식재료를 변경하여 제공하여 주셔야 합니다.

☞ 대체식으로 변경하여 제공하실 경우 식단표 앞, 뒤로 동일식품군이 사용되지 않도록 주의하여 주시기 바랍니다.

☞ 동일식품군, 동일조리법으로 변경하였으나, 원 식단과 열량 차이가 **±10% 내외**로 발생할 수 있습니다.

- 국

* 소고기, 돼지고기 위주로 조리되는 국의 경우 제거식 보다는 대체식 위주로 사용하여 주시기 바랍니다.

국	대체식			
소고기당면국	달걀당면국①⑤⑥	유부당면국⑤⑥	닭살당면국⑤⑥⑮	김버섯당면국⑤⑥
소고기무국 돈육양팟국 *채소류 변경 가능	달걀무채국①	두부무국⑤	닭살무국⑤⑥⑮	새우살무국⑨ 동태살무국⑤⑥
갈비탕·육개장 돈육감자탕	달걀탕①	맑은순두부탕⑤⑥	닭곰탕⑮	게살탕①⑤⑥⑧⑨
만둣국·돈육완자국	유부달걀국①⑤⑥	두부감자국⑤⑥	채소닭고기국⑤⑥⑮	오징엇국⑰
소고기버섯찌개 부대찌개		순두부찌개①⑤ 두부김치찌개⑤⑥⑨	닭살김치찌개⑤⑥⑨⑮	참치김치찌개⑤⑥⑨

- 주메뉴

* 부찬의 경우 제거식(소고기 무나물->무나물)이 가능하지만, 주찬의 경우 단백질 및 적정 열량 섭취를 위하여 대체식을 실시하여 주시기 바랍니다.

주찬	대체식			
함박스테이크·떡갈비구이 돈육완자전	달걀말이①⑤	두부전①⑤⑥	닭고기완자전①⑤⑥⑮	흰살생선전①⑤⑥
불고기 (소고기, 돼지고기)	스크램블에그①②⑤	마파두부⑤⑥	오리불고기⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮	오징어불고기⑤⑥⑰
갈비찜 (소고기, 돼지고기)			찜닭⑤⑥⑮	해물찜⑤⑥⑨⑰
소고기채소볶음 제육볶음	달걀채소볶음①⑤⑥	두부채소볶음⑤⑥	닭살채소볶음⑤⑥⑮	오징어두루치기⑤⑥⑨⑰
소고기장조림 돈육폭찹·미트볼조림	달걀장조림①⑤⑥	두부조림⑤⑥	닭살조림⑤⑥⑮	새우채소조림⑤⑨⑫
탕수육·돈까스		두부강정⑤⑥	순살닭튀김①②⑤⑥⑮	생선까스①⑤⑥
군만두·소시지구이	달걀프라이①⑤	두부부침⑤⑥	치킨너겟①②⑤⑥⑮	해물완자전①⑤⑥⑨⑰

김제시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

2026년 이유식 식단 안내문

- 식단 제공 기준

*김제시 어린이·사회복지급식관리지원센터*에서 제공하는 식단은 **『2025 한국인 영양소섭취기준』**에 준하여 작성되었습니다.

연령	하루 기준 에너지	식단 제공 총 에너지		하루 기준 단백질
0-5개월	500 kcal	25~30 kcal		10g
6-11개월	600 kcal	중기	60~80 kcal	15g
		후기 (간식포함)	130~180 kcal	

* 본 식단의 에너지 및 단백질은 기준량의 ± 10%내외로 작성되었습니다.

- 식단 유의사항

연령	유의사항
초기(4-5개월)	미음과 같은 유동식으로 제공하고, 3일간 같은 이유식을 제공하여 식재료에 따른 알레르기 유무를 확인합니다.
중기(6-8개월)	초기에 활용된 식재료를 1일 정도 겹치게 구성하고, 부드러운 죽과 같은 반고형식으로 제공합니다.
후기(9-11개월)	중기 주 식재료와 동일한 식재료를 활용하고, 무른밥과 같은 고형식으로 제공합니다.

☞ 영아 개인별 차이(치아발달, 소화력 등)가 있을 수 있으니, 돌 이후에는 후기 이유식을 좀 더 진행하거나 유아식으로 제공할 수 있습니다.

- 이유식 조리 안내

구분	4-5개월 (이유준비기 및 초기)	6-8개월 (이유 중기)	9-11개월 (이유 후기)
제공형태	미음, 채소즙, 과일즙과 같은 유동식	죽 또는 으깨거나 갈은 반고형식	무른밥 형태의 고형식
재 료	불린 쌀 20g, 물 200ml	불린 쌀 20g, 물140ml	불린 쌀 30g, 물150ml
죽의 농도	곱게 갈아 만든 10배 죽에서 8배 죽으로 '주르륵' 흘러내리는 묽은 수프 정도의 농도	덩어리진형태의 7배죽, 부드러운 덩어리가 약간 있으며 '뚝뚝' 떨어지는 농도	밥알의 형태가 있으면서 잇몸으로 으깰 수 있는 농도
조 리	소금, 설탕, 조미료는 후기까지 사용 금지		
	10배 미음(불린쌀:물=1:10)	7배 죽(불린쌀:물=1:7)	5배 죽(불린쌀:물=1:5)

김제시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

2026년 이유식 식단 안내문

- 이유식 제공 종류 및 형태

구분		4-5개월 (이유준비기 및 초기)	6-8개월 (이유 중기)	9-11개월 (이유 후기)
발달 상태		- 입술을 닫은 채로 꿀꺽 삼킴 - 혀를 앞뒤로 움직일 수 있음	- 턱이 상하로 움직여 잇몸으로 수직 씹기가 발달 - 혀와 입천장으로 으깸 - 혀와 턱이 위아래로 움직여 부드러운 반고체 음식을 으깨어 먹을 수 있게 됨	- 아래턱 돌리기가 발달하여 돌려 씹기가 가능 - 혀가 좌우로 움직이고, 아래턱 돌리기가 가능해 다양한 형태의 고체(딱딱하거나 질긴 것 제외) 음식을 잇몸 쪽에 음식물을 이동시켜 갈 듯이 먹을 수 있게 됨
제공 횟수		간식 개념으로 1일 2회	주식으로 1회, 간식으로 2회	주식으로 2회, 간식으로 2회
형태	채소류	매우 잘게 다진 상태	잘게 다진 상태	사방 0.3cm 크기로 썬 상태
	육류	삶아 곱게 다져 끓인 후 고운체에 내린 국물이나, 믹서에 갈아 거른 국물상태	삶아서 사방 0.3cm크기로 썰어 믹서에 으깬 상태	삶아서 사방 0.3-0.5cm 크기로 썰어 작은 덩어리가 있는 상태
	어패류	-	살만 발라 삶아 사방 0.3cm 크기로 으깬 상태	살만 발라 삶아 사방 0.5cm 크기로 썬 상태
	난류	-	완숙으로 삶아서 노른자만 체에 내린 상태	노른자만 풀어서 사용하거나 완숙 노른자를 약간 덩어리지게 으깬 상태
식재료	곡류	쌀, 찹쌀, 감자, 고구마	현미, 차조, 옥수수, 보리, 수수	녹두, 밀가루 음식
	육류	쇠고기, 닭고기 (기름기가 적은 부위)		쇠고기, 닭고기 (모든 부위)
	어패류	-	흰살생선	
	난류	-	달걀노른자(완숙)	
	콩류	-	완두콩, 강낭콩, 검은콩, 대두, 두부	
	채소류	애호박, 양배추, 브로콜리, 무, 콜리플라워, 단호박, 오이, 청경채	배추, 양파, 아욱, 버섯, 연근, 당근, 시금치	숙주, 콩나물, 우엉, 가지, 도라지
	해조류	-	다시마, 김, 미역	파래
	과일류	사과, 바나나, 배	수박	멜론, 참외
	유지	-	-	올리브유, 참기름
	우유 및 유제품	-	-	짜지 않은 치즈, 플레인 호상요구르트
	기타	-	대추, 건포도	깨

* 이유식 식단에서 '복숭아, 토마토, 땅콩, 달걀흰자'는 영아기 시기에 식품 알레르기가 있는 경우를 대비해서 급식에 제공하지 않습니다.
* 꿀은 보툴리늄균과 독소가 있어서 영아기에는 먹이지 않도록 합니다.
* 생우유는 조제분유보다 철분이나 비타민이 부족하므로 이유기 보충식으로 대부분의 영양섭취가 가능한 돌 이후에 주는 것이 좋습니다.

김제시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

2026년 이유식 식단 안내문

- 알레르기 유발 식품

☞ 알레르기 유발식품이 들어가는 메뉴에는 번호가 표기됩니다
★단, 센터에서 제공하는 표준레시피를 기준으로 알레르기 유발 식품 표기를 하여 급식소에서 사용하는 재료에 따라 알레르기 유발 식품 표시를 추가 또는 삭제해야 할 수 있습니다

☞ 어린이 급식소에서는 **식품알레르기 지침서 마련 및 조사지를 보관**하고, 알레르기가 있는 원아에게 **대체식 또는 제거식을 제공**하며 제공 시 **급식운영일지에 반드시 기록**하여야 합니다

☞ ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦고등어 ⑧ 게
⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 소고기
⑰ 오징어 ⑱ 굴·전복·홍합 등을 포함하는 조개류 ⑲ 잣



출처 : 식품의약품안전처

- 원산지 표시 대상 식품

☞ 모든 어린이 급식소는 ***영유아의 건강·안전 및 소비자의 알 권리 확보***를 위해 **농수산물이나 그 가공품**을 조리하여 제공하는 경우, **식단표에 원산지를 기재하여 공개**하여야 합니다(농수산물의 원산지 표시에 관한 법률 제5조 제3항)

☞ 원산지 미표기 시 과태료가 부과될 수 있습니다(집단급식소 해당)

☞ 발급받은 **원산지 등이 기재된 영수증이나 거래명세서** 등을 **매입일부터 6개월간 비치·보관**하여야 합니다.
(보관하지 않은 경우 과태료 20만원 부과)

농축수산물(29)	원산지 표시 대상품목
농산물(3)	**1) 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀 (쌀 가공품 포함)** * 멥쌀, 흑미, 찹쌀, 현미, 홍미, 녹미 등 (찐쌀 포함) **2) 배추김치(배추김치가공품 포함)의 원료인 배추(얼갈이배추, 봄동배추 포함)와 고춧가루** * 겉절이, 씻은 김치, 보쌈김치, 백김치 등도 원산지 표시 대상 * 배추김치가공품 : 김치찌개 레토르트, 오징어김치전, 김치볶음밥, 김치만두 등 **3) 두부류(가공두부, 유바제외), 콩국수, 콩비지에 사용하는 콩 (콩 가공품 포함)** * 식품 유형이 '유바'나 '가공두부' 일 경우 대상아님
축산물(6)	**소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양포함)고기** *국내산 소고기의 식육(부산물포함) 및 포장육을 사용하는 경우 식육의 종류(한우,육우,젖소) 표시 ***축산물가공품 (식품 유형 9가지) 포함** - 햄류, 소시지류, 베이컨류, 건조저장육류, 양념육류, 식육추출가공품, 식육간편조리세트, 식육함유가공품, 포장육
수산물(20)	**넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 전복, 방어, 부세** ***해당 수산물 가공품(식품유형: 건포류, 어육살, 기타수산물가공품) 포함**

김제시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

2026년 11월 이유식 식단표

[초기(4-5개월) / 중기(6-8개월) / 후기(9-11개월)]

영양사 이 수 영
발행일 2026. 10. 16.

일 자		2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
초기		애호박미음	애호박미음	애호박미음	닭미음⑮	닭미음⑮	닭미음⑮
중기		애호박죽	두부배추죽⑤	소고기양파죽⑯	닭가슴살죽⑮	흰살생선팽이버섯죽	감자죽
후기	점심	애호박무른밥	두부배추무른밥⑤	소고기양파무른밥⑯	닭가슴살콩나물무른밥⑤⑮	흰살생선팽이버섯무른밥	감자무른밥
	간식	아기치즈②	배퓨레	아기국수①⑥	찐고구마	귤퓨레	커스터드푸딩①②
열량		27 / 58 / 154	27 / 66 / 132	27 / 80 / 205	31 / 62 / 158	31 / 67 / 121	31 / 58 / 212
단백질		0.5 / 1.2 / 5.6	0.5 / 2.1 / 3.7	0.5 / 3.1 / 8.9	1.7 / 3.3 / 6	1.7 / 3.3 / 5.2	1.7 / 1.2 / 7.9
일 자		9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
초기		청경채미음	청경채미음	청경채미음	단호박미음	단호박미음	단호박미음
중기		연두부죽⑤	흰살생선청경채죽	달걀노른자얼갈이죽①	소고기죽⑯	단호박죽	닭가슴살죽⑮
후기	점심	연두부무른밥⑤	흰살생선청경채무른밥	달걀노른자얼갈이무른밥①	소고기우엉무른밥⑯	단호박무른밥	닭가슴살무른밥⑮
	간식	아기두유⑤	감퓨레	아기쌀과자⑤⑥	사과퓨레	아기온두부찜⑤	아기플레인요구르트②
열량		26 / 84 / 128	26 / 67 / 136	26 / 89 / 173	28 / 75 / 175	28 / 63 / 127	28 / 62 / 129
단백질		0.5 / 2.1 / 4.2	0.5 / 3.2 / 5	0.5 / 2.7 / 4.1	0.5 / 2.9 / 4.6	0.5 / 1.2 / 5.5	0.5 / 3.3 / 5.6
일 자		16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
초기		브로콜리미음	브로콜리미음	브로콜리미음	오이미음	오이미음	오이미음
중기		흰살생선브로콜리죽	소고기아욱죽⑯	두부무죽⑤	달걀노른자오이죽①	흰살생선표고버섯죽	찹쌀기장죽
후기	점심	흰살생선브로콜리무른밥	소고기아욱무른밥⑯	두부무무른밥⑤	달걀노른자오이무른밥①	흰살생선표고버섯무른밥	찹쌀기장무른밥
	간식	잘게썬찐빵⑤⑥	귤퓨레	아기우동⑤⑥	단호박매쉬	청포도퓨레	달걀노른자스크램블①⑤
열량		27 / 69 / 134	27 / 66 / 143	27 / 67 / 150	26 / 89 / 158	26 / 70 / 139	26 / 73 / 147
단백질		0.6 / 3.5 / 6	0.6 / 2.9 / 5.2	0.6 / 2.1 / 4.3	0.5 / 2.7 / 4.6	0.5 / 3.4 / 6.4	0.5 / 1.6 / 4.7
일 자		23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
초기		소고기미음⑯	소고기미음⑯	소고기미음⑯	바나나미음	바나나미음	바나나미음
중기		소고기양배추죽⑯	두부연근죽⑤	닭가슴살파프리카죽⑮	흰살생선근대죽	달걀노른자죽①	소고기사과죽⑯
후기	점심	소고기양배추무른밥⑯	두부연근무른밥⑤	닭가슴살파프리카무른밥⑮	흰살생선근대무른밥	달걀노른자숙주무른밥①	소고기사과무른밥⑯
	간식	아기플레인요구르트②	배퓨레	채소핑거푸드	으깬고구마	바나나퓨레	아기쌀과자⑤⑥
열량		39 / 80 / 156	39 / 68 / 139	39 / 64 / 173	30 / 64 / 152	30 / 83 / 163	30 / 80 / 177
단백질		1.5 / 3.2 / 4.5	1.5 / 2.1 / 3.3	1.5 / 3.3 / 6.4	0.5 / 2.8 / 4.6	0.5 / 2.4 / 4.6	0.5 / 2.9 / 4
일 자		30(월)					
초기		고구마미음					
중기		고구마죽					
후기	점심	고구마무른밥					
	간식	아기두유⑤					
열량		34 / 71 / 151					
단백질		0.5 / 1.1 / 3.7					

[식단 유의사항]

- 이유 단계 및 영아의 상황에 따라 이유식 및 간식의 제공 횟수를 조절하여 영아의 1일 영양소 섭취 기준을 충족할 수 있도록 제공합니다.
- 중·후기 이유식은 같은 음식을 제공하되, 형태와 농도를 다르게 조리하여 제공합니다.
- 영아 개인별 차이(치아 발달, 소화력 등)가 있을 수 있으니, 돌 이후에는 후기 이유식을 좀 더 진행하거나 유아식으로 제공할 수 있습니다.

★★★★ 찐고구마, 커스터드푸딩, 아기쌀과자, 아기온두부찜, 잘게썬찐빵, 단호박매쉬, 달걀노른자스크램블, 채소핑거푸드, 으깬고구마 등과 같은 다소 수분기가 적은 고형의 음식은 질식사고 위험이 높으므로 음용수(물)와 함께 제공하여 주시기 바랍니다.★★★★

원산지표시

밥	무른밥	누룽지·숭늉	콩			수산물	소고기		돼지고기	닭고기
쌀			두부	콩국수	콩비지	명태(동태)	국내산	수입산		
김제산	김제산	김제산	국내산	국내산	국내산	러시아산	한우	산	국내산	국내산

알레르기 유발 식품 표시

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

※ ⑬아황산류 는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어 표기를 생략합니다