

요일	월	화	SEO센터	목	금					
날짜			9/30	1	2					
오전간식	[10월] 제철재료 ◆ 과 일 : 배,사과,굴,석류 등 ◆ 채 소 : 무,고구마, 늙은호박 등 ◆ 해산물 : 콩치,고등어,전복,갈치 등 SEO센터 소소하게 당당하게 더특별한 잔반 ZERO 저염 메뉴 저당 메뉴 세계 음식 [자세한 내용은 식단안내문 참고] *모든 메뉴는 잘게 잘라 제공하세요.		닭죽⑮	황태감자죽	참치채소죽					
점심			채소볶음밥⑤ 송농 삼치데리야끼조림⑤⑥ 배추김치⑨ 자른포도	차조밥 만두국⑤⑥⑩⑬⑭ 쇠고기잡채볶음⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 김치맑은국⑨ 돈육불고기⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 무채김치⑨					
오후간식			찹쌀악과/매실차	*블루베리/요거트②	모닝빵버거/우유②					
열량/단백질			464/16	431/16	371/19					
날짜	5(대체휴무)	6	7	8	9					
오전간식		치즈죽②	잔멸치죽	(가을소풍)						
점심		백미밥 미역국⑤⑥ 두부구이⑤ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨	콩나물밥/양념장⑤⑥ 송농 자른매추리알장조림①⑤⑥ 배추김치⑨ 굴	김밥 불고기주먹밥 용가리치킨 (과일)						
오후간식		*찐단호박/두유⑤	유부초밥/보리차							
열량/단백질		408/17	417/15	423/18						
날짜	당당하게	13	더특별한	15	16					
오전간식	고구마죽(풍지)	크림스프②⑥	연두부브로콜리죽⑤	야채달걀죽①	김가루찹쌀죽					
점심	백미밥 배춧국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 채썬애호박달걀전 ①⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 계란만두국①⑤⑥⑩ 검정깨두부/양념장 오이무침⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥	쇠고기당근볶음밥 (플로프)①⑤⑥⑬ 송농 닭봉조림⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 무채김치⑨	기장밥 우거지국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 상추무침 깍두기⑨					
오후간식	어묵탕⑤⑥	*찐감자/두유⑤	꼬마김밥⑤⑥⑬⑭/옥수수차	*배/딸기요거트②	크림빵①②⑥/우유②					
열량/단백질	442/16	426/18	416/14	398/16	361/14					
날짜	19	20	21	22	23					
오전간식	찰현미무죽	당근김가루죽	연두부야채죽⑤	달걀애호박죽①⑤⑥	쇠고기죽⑬					
점심	찹쌀밥 쇠고기국⑤⑥⑬ 달걀후라이① 불어묵채소볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 복어계란국⑤⑥ 순살양파찜닭⑤⑥⑮ 브로콜리무침 백김치⑨	백미밥 송농 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑬⑭ 양상추샐러드①⑤ 깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤ 돈육잡채⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 우동국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 달걀채소찜⑤⑥ 무채김치⑨					
오후간식	수제비⑥	*바나나/두유⑤	삶은달걀①/등글레차	고구마맛탕⑤	치즈케이크①②⑥/우유②					
열량/단백질	403/16	398/21	393/17	395/13	380/17					
날짜	소소하게	27	28	29	30					
오전간식	오트밀죽	찹쌀닭죽⑤	미역된장죽⑤⑥	단호박죽	참치채소죽⑤⑥					
점심	백미밥 감자국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 두부들깨배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 사골곰국⑬ 달걀말이①⑤ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 송농 물만두⑤⑥⑩ 깍두기⑨ 자른사과	차조밥 된장찌개⑤⑥ 닭갈비②⑤⑥⑮ 오이생채⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 애호박두부국 소불고기⑤⑬ 양배추숙쌈/쌈장 ⑤⑥⑬ 무채김치⑨					
오후간식	크림스파게티②⑤⑥⑬	*찐고구마/두유⑤	꼬지어묵⑤⑥	온도토리묵채국⑤⑥	우유미숫가루②⑤					
열량/단백질	418/18	429/15	397/16	393/17	355/13					
알레르기 유발식품	①난류(가금류) ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲장 *아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있음.									
원산지 표시	쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물				
	국내산					항태	고등어	오징어	새우	
	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	산	국내산	베트남산
	쌀	김치	콩		식육·어육가공품 (햄, 소시지, 베이컨, 양념육류 등 품목 기재)					
	밥·죽·누룽지	배추,봄동,단배추	고춧가루	두부류	콩나물	어묵	참치캔	돈까스	함박스테이크	
	국내 산	국내 산	국내 산	국내 산	국내 산	연육:외국산(베트남,중국,미국등)	원양산	국내 산	돈육(국산),닭고기(국산) 소고기(후조산)	



요일	월	화	수	목	금
날짜				1	2
후기 9-11개월	오전 간식	[10월] 제철재료 ◆ 과 일 : 배, 사과, 귤, 석류 등 ◆ 채 소 : 무, 고구마, 늙은호박 등 ◆ 해산물 : 콩치, 고등어, 전복, 갈치 등 		황태감자죽	참치채소죽
	점심			소고기시콩나물진밥⑬	소고기버섯진밥⑬
	간식			아기요플레/블루베리	우유식빵/유기농우유 ②
열량/단백질	후기	[자세한 내용은 식단안내문 참고] *모든 메뉴는 잘게 잘라 제공하세요.		165/5	196/6
날짜		5(대체휴무)	6	7	8
후기 9-11개월	오전 간식		치즈죽②	잔멸치죽	(가을소풍)
	점심		두부미역청경채진밥	계란시금치진밥①	소고기진밥 치즈 과일(바나나)
	간식		*찐단호박/유기농두유⑤	유부초밥/보리차	
열량/단백질	후기		116/5	145/6	157/4
날짜		12	13	14	15
후기 9-11개월	오전 간식	고구마죽(풍지)	크림스프②⑥	연두부브로콜리죽⑤	야채달걀죽①
	점심	소고기애호박진밥⑬	대구살가지진밥	닭고기당근진밥⑮	소고기시금치진밥⑮
	간식	바나나/유기농우유②	찐감자/유기농두유	우유식빵/아기치즈②	블루베리/아기요플레⑥
열량/단백질	후기	134/5	116/5	145/6	157/4
날짜		19	20	21	22
후기 9-11개월	오전 간식	찰현미무죽	당근김가루죽	연두부야채죽⑤	달걀애호박죽①⑤⑥
	점심	소고기시금치진밥⑮	닭고기두부야채진밥⑮	대구살채소진밥	두부콩나물진밥
	간식	모닝빵/유기농우유②	*바나나/유기농두유⑤	삶은달걀①/동글레차	찐고구마/유기농우유②
열량/단백질	후기	194/10	126/5	165/5	147/5
날짜		26	27	28	29
후기 9-11개월	오전 간식	찹쌀닭죽⑮	오트밀죽	미역된장죽⑤⑥	단호박죽
	점심	닭고기시금치진밥⑮	소고기연두부진밥⑮	대구살당근감자진밥	계란브로콜리진밥
	간식	카스테라/유기농우유②	*찐고구마/유기농두유⑤	바나나/유기농우유②	아기요플레/배
열량/단백질	후기	194/10	157/6	142/5	152/6

알레르기 유발식품	①난류(가금류) ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲자 *야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있음.										
	쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물					
원산지 표시	국내산	외국산	국내 산	국내산	국내 산	동태	고등어	갈치	오징어	주꾸미	전복
	한우	____산				____국내 산	____국내 산	____산	____국내산	____산	____국내 산
	쌀	김치		콩		식육·어육가공품 (햄, 소시지, 베이컨, 양념육류 등 품목 기재)					
	밥·죽·누룽지	배추,봄동,단배추		고춧가루	두부류	콩가루	참치캔	돈가스	미트볼	해물완자	섭산적
	국내 산	국내 산	국내 산	국내 산	국내 산	원양 산	돈육국산	닭,돈육산	닭,국내산 연육베트남 산	닭,돈육국내산 소고기호주산	

영아기 이유 단계별 사용할 수 있는 식품

구분	초기 (만4-5개월)	중기 (만6-8개월)	후기 (만9-11개월)
곡류	쌀, 찹쌀, 감자, 고구마	쌀, 찹쌀, 감자, 고구마, 밤	쌀, 찹쌀, 감자, 고구마, 밤 밀가루 음식
고기·생선 달걀·콩류	쇠고기, 달걀노른자, 완두콩, 강낭콩	쇠고기, 닭고기 , 흰살생선 달걀노른자, 두부 , 완두콩, 강낭콩	쇠고기, 닭고기, 돼지고기 , 흰살생선 달걀노른자, 두부, 완두콩, 강낭콩
채소류	애호박, 양배추, 브로콜리 당근, 시금치(5개월부터 시작)	애호박, 양배추, 브로콜리 당근, 시금치, 버섯류 , 미역 , 김	애호박, 양배추, 브로콜리 당근, 시금치, 버섯류, 미역, 김 우엉 , 연근 , 콩나물
과일류	바나나, 사과, 배	바나나, 사과, 배	바나나, 사과, 배 귤 , 오렌지
우유 유제품류	-	플레인요구르트	플레인요구르트 소량의 영아용·저염 치즈
유지·당류	-	-	소량의 식물성 기름

- 꿀은 보툴리눔균과 독소가 있어서 영아에게는 먹이지 않도록 합니다.
- 생우유는 조제분유보다 철분이나 비타민이 부족하므로 이유기 보충식으로 대부분의 영양섭취가 가능한 돌 이후에 주는 것이 좋습니다.

영아기 월령별 이유식 조리 및 제공 형태

구분		초기 (만4-5개월)	중기 (만6-8개월)	후기 (만9-11개월)
제공형태		미음, 채소즙, 과일즙과 같은 유동식	죽 또는 으깨거나 같은 반고형식	무른 밥 형태의 고형식
죽의 농도		곱게 갈아 만든 10배 죽에서 8배 죽 ‘주르룩’ 흘러내리는 묽은 수프정도	덩어진 형태의 7배죽, 부드러운 덩어리가 약간 있으며 ‘뚝뚝’ 떨어지는 농도	밥알의 형태가 있으면서 잇몸으로 으깰 수 있는 농도
조리법		10배 미음(불린 쌀 : 물 = 1: 10)	7배 죽(불린 쌀 : 물 = 1 : 7)	5배 죽(불린 쌀 : 물 = 1 : 5)
하루 제공 횟수		간식 개념으로 1일 2회 제공	주식으로 1회, 간식으로 2회	주식으로 2회, 간식으로 2회
형태	채소류	매우 잘게 다진 상태	잘게 다진 상태	사방 0.3cm크기로 썬 상태
	육류	삶아 곱게 다져 끓인 후 고운체에 내린 국물이나 믹서에 갈아 거른 국물상태	삶아서 사방 0.3cm크기로 썰어 믹서에 으깰 상태	삶아서 사방 0.3~0.5cm크기로 썰어 작은 덩어리가 있는 상태
	어패류	-	살만 발라 삶아 사방 0.3cm크기로 썰어 절구에 으깰 상태	살만 발라 삶아 사방 0.5cm크기로 썬 상태
	난류	-	완숙으로 삶아서 노른자만 체에 내린 상태	노른자만 풀어서 사용하거나 완숙 노른자를 약간 덩어지게 으깰 상태