



<원산지 표시>										*원산지표시품목은 식단안내서를 참고해 주세요.							
쌀					콩			소고기				육류					
밥	죽	찹쌀	현미	흑미		두부	순두부	연두부	한우	육우	절소	수입산		돼지고기	닭고기	오리고기	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	산	국내산	국내산	국내산	국내산	산	산	산	산	국내산	국내산	국내산	
배추김치			수 산 물			수산물가공품											
배추	고춧가루		꽃게	전복	고등어	해물완자		생선까스		참치		어묵바		꽃맛살	어묵		
국내산	국내산		국내산	국내산	국내산	오징어: 국내산		명태:러시아산		가다랑어:월양산		명태:러시아산		명태:러시아산	명태:러시아산		
식육가공품																	
베이컨		너비아니				돈까스											
돼지: 국내산		소:	국내산	돼지:	국내산	돼지: 국내산		산		산		산		산		산	



<원산지 표시>													*원산지표시품목은 식단안내서를 참고해 주세요.				
쌀					콩				소고기				육류				
밥	죽	찰쌀	현미	흑미		두부	순두부	연두부	한우	육우	젓소	수입산		돼지고기	닭고기	오리고기	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	산	국내산	국내산	국내산	국내산	산	산	산	산	국내산	국내	국내산	
배추김치			수 산 물						수산물가공품								
배추	고춧가루		꽃게	전복	고등어	해물완자		생선까스		참치	어묵바		꽃맛살	어묵			
국내산	국내산		국내산	국내산	국내산	오징어: 국내산		명태:러시아산		가다랑어:월양산	명태:러시아산		명태:러시아산	명태:러시아산			
식육가공품																	
베이컨		너비아니				돈까스											
돼지: 국내산	소: 국내산	돼지: 국내산	돼지: 국내산	돼지: 국내산	돼지: 국내산	산		산		산		산		산		산	



2026년 10월 이유식 식단



구 분		1(목)		2(금)		3(토) 개천절	
초 기 (4-5개월)	▶알레르기유발식품: 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 ▶가정에서 보내주는 이유식이 있을 경우 그것으로 대체합니다. ▶알레르기 반응 시 해당 이유식을 중단하고 다른 이유식으로 대체 하며, 알레르기 반응이 일어난 식품은 이후 활용하는 것을 권장합니다. ▶달걀노른자의 경우 철분 주요 급원이 될 수 있으므로 흰자와 구분 하여 이유식에 활용할 수 있습니다.	밤미음		밤미음			
열량(kcal) / 단백질(g)		33.3/0.6		33.3/0.6			
중 기 (6-8개월)		찹쌀죽		밤죽			
열량(kcal) / 단백질(g)		76.5/1.4		72.9/1.3			
후 기 (9-11개월)		찹쌀무른밥		밤무른밥			
열량(kcal) / 단백질(g)	109.4/2		105.6/1.9				
일자 / 요일	5(월) 대체휴무일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	10(토)	
초 기 (4-5개월)	양파미음	양파미음	양파미음	무미음		무미음	
열량(kcal) / 단백질(g)	27.1/0.5	27.1/0.5	27.1/0.5	26.6/0.5		26.6/0.5	
중 기 (6-8개월)	브로콜리죽	양파죽	표고버섯죽	들깨죽		무죽	
열량(kcal) / 단백질(g)	56/1.4	55.6/1.1	60.2/1.6	77.3/2		57.9/1.1	
후 기 (9-11개월)	브로콜리무른밥	양파무른밥	표고버섯무른밥	들깨무른밥		무무른밥	
열량(kcal) / 단백질(g)	83.3/2	82.7/1.6	83.3/2.2	113.3/2.9	79.2/1.4		
일자 / 요일	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)	
초 기 (4-5개월)	시금치미음	시금치미음	시금치미음	쇠고기육수미음⑩	쇠고기육수미음⑩	쇠고기육수미음⑩	
열량(kcal) / 단백질(g)	27.1/0.6	27.1/0.6	27.1/0.6	41.1/1.4	41.1/1.4	41.1/1.4	
중 기 (6-8개월)	시금치죽	타락죽②	누룽지죽	애호박죽	고구마죽	쇠고기죽⑩	
열량(kcal) / 단백질(g)	54.1/1.2	60.3/1.3	78.6/1.4	54.1/1.1	66.6/1.1	70.7/2.8	
후 기 (9-11개월)	시금치무른밥	타락무른밥②	누룽지무른밥	애호박무른밥	고구마무른밥	쇠고기무른밥⑩	
열량(kcal) / 단백질(g)	81.2/1.8	93.1/2.2	117.9/2	81.3/1.6	100/1.6	106.2/4.2	
일자 / 요일	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)	
초 기 (4-5개월)	닭가슴살미음⑮	닭가슴살미음⑮	닭가슴살미음⑮	수수미음	수수미음	수수미음	
열량(kcal) / 단백질(g)	30.9/1.6	30.9/1.6	30.9/1.6	44.3/1.1	44.3/1.1	44.3/1.1	
중 기 (6-8개월)	닭가슴살죽⑮	녹두죽	배추죽	두부죽⑤	수수죽	연근죽	
열량(kcal) / 단백질(g)	61.8/3.3	75.9/2.7	57.2/1.2	65.8/2.4	80.9/1.7	57.2/1.1	
후 기 (9-11개월)	닭가슴살무른밥⑮	녹두무른밥	배추무른밥	두부무른밥⑤	수수무른밥	연근무른밥	
열량(kcal) / 단백질(g)	97.6/5.9	119.1/4.4	79.2/1.6	74.4/2.4	92.3/2.2	102.8/1.9	
일자 / 요일	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)	
초 기 (4-5개월)	가지미음	가지미음	가지미음	감자미음	감자미음	감자미음	
열량(kcal) / 단백질(g)	26.6/0.5	26.6/0.5	26.6/0.5	29/0.6	29/0.6	29/0.6	
중 기 (6-8개월)	가지죽	콩나물죽⑤	미역죽	참깨죽	감자죽	병아리콩죽⑤	
열량(kcal) / 단백질(g)	53.1/1.1	55.1/1.4	60.8/1.6	62.4/1.5	58.2/1.1	88.5/2.7	
후 기 (9-11개월)	가지무른밥	콩나물무른밥⑤	미역무른밥	참깨무른밥	감자무른밥	병아리콩무른밥⑤	
열량(kcal) / 단백질(g)	79.7/1.6	84.1/2.1	99.4/4.5	81.7/2.4	93.6/1.9	136.6/4.1	

<원산지 표시>										*원산지표시품목은 식단안내서를 참고해 주세요.
쌀					콩		소고기			
멥쌀	찰쌀	죽	누룽지		두부		한우	육우	젓소	수입산
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	산	국내산	산	산	산
육류					수산물		수산물가공품			
닭고기										
국내산					산					