



이유식 식단 안내문

▶ 단계별 이유식 안내사항

구분	초기(만 4~5개월)	중기(만 6~8개월)	후기(만 9~11개월)
형태 및 농도	- 유동식(미음, 채소즙, 과일즙 등) - 10배 미음 (불린쌀:물=1:10)	- 반고형식(죽, 으깨거나 간 것) - 7배 죽 (불린쌀:물=1:7)	- 고형식(무른 밥) - 5배 죽 (불린쌀:물=1:5)
하루 섭취분량	이유식 30~80g 모유 또는 분유 800~1,000ml	이유식 70~100g 모유 또는 분유 700~800ml	이유식 100~150g 모유 또는 분유 600~800ml
식재료 선택	쌀, 찹쌀, 쇠고기, 닭고기(살코기), 감자, 고구마, 애호박, 양배추, 브로콜리, 무, 콜리플라워, 단호박, 오이, 청경채, 사과, 바나나, 배 등	현미, 차조, 옥수수, 보리, 수수, 흰살생선, 달걀노른자(완숙), 대두, 두부, 배추, 양파, 아욱, 버섯, 연근, 당근, 시금치, 김, 미역, 수박, 대추, 건포도 등	녹두, 쇠고기, 닭고기(모든부위), 숙주, 콩나물, 우엉, 가지, 도라지, 파래, 멜론, 참외, 참기름, 짜지않은치즈, 플레인요구르트, 깨 등
재료크기	건더기가 없도록 갈아서 조리	0.3cm 크기로 잘게 썰어서 조리	0.5cm 크기로 잘게 썰어서 조리
주의사항	· 소화되기 쉽고, 알레르기 발생 가능성이 낮은 곡류군(쌀미음)으로 시작 · 발달에 따라 채소류에서 과일류로 교체 · 3일간 같은 식재료를 활용한 이유식을 제공하여 재료에 따른 식품알레르기 유무 확인	· 쇠고기, 흰살생선, 달걀, 두부 등 알레르기 유발 가능성이 있는 단백질 식품은 3일 간격을 유지하며 추가 (※ 달걀흰자는 12개월 이후 도입) · 영아용 요구르트, 치즈 등 활용 시작	· 시판 우유, 꿀, 어른용 과자, 사탕, 등 푸른 생선, 과일주스, 지방이 많은 육류, 라면 제육 금지 · 수저 사용이 가능함

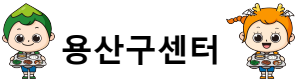
출처:「영유아 단체급식 가이드라인 1인 1회 적정배식량」,「2025년 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침」

2026년 6월 이유식 열량 및 단백질 함량

날짜	1일(월)	2일(화)	3일(수)	4일(목)	5일(금)	6일(토)
초기	27/1	27/1	지방선거일	30/1	30/1	현충일
중기	73/4	73/2		74/3	74/4	
후기	245/9	212/7		224/9	225/10	
날짜	8일(월)	9일(화)	10일(수)	11일(목)	12일(금)	13일(토)
초기	27/1	27/1	27/1	26/1	26/1	26/1
중기	74/3	74/2	70/4	73/2	72/2	72/2
후기	254/7	248/8	284/11	208/5	227/9	233/7
날짜	15일(월)	16일(화)	17일(수)	18일(목)	19일(금)	20일(토)
초기	26/1	26/1	26/1	26/1	26/1	26/1
중기	75/2	70/2	72/3	71/2	66/3	69/3
후기	226/6	217/6	266/11	242/7	253/9	222/13
날짜	22일(월)	23일(화)	24일(수)	25일(목)	26일(금)	27일(토)
초기	27/1	27/1	27/1	27/1	27/1	27/1
중기	75/3	70/4	72/2	71/3	73/3	74/2
후기	287/9	222/10	274/9	235/10	258/8	248/8
날짜	29일(월)	30일(화)				
초기	26/1	26/1				
중기	71/4	78/3				
후기	252/10	214/6				

[단위: 열량(kcal) / 단백질(g)]

(식생활안전관리원 식단작성프로그램 산출 결과에 따라 작성합니다.)



2026년 6월 이유식 식단표

날짜	1일(월)	2일(화)	3일(수) 지방선거일	4일(목)	5일(금)	6일(토) 현충일				
초기	당근미음	당근미음		버섯미음	버섯미음					
중기	닭살비름나물죽⑮	달걀노른자애호박죽①		쇠고기시래기죽⑬	흰살생선브로콜리죽					
후기	(아기)마시는요구르트②	제철과일(참외)		녹두죽	(아기)떠먹는요구르트②					
	닭살비름나물무른밥⑮	달걀노른자애호박무른밥①		쇠고기시래기무른밥⑬	흰살생선브로콜리무른밥					
	아기토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑭⑱	아기야채찐빵⑥		찐 감자	아기빵(모닝빵)①②⑤⑥					
날짜	8일(월)	9일(화)	10일(수)	11일(목)	12일(금)	13일(토)				
초기	콩나물미음⑤	콩나물미음⑤	콩나물미음⑤	배추미음	배추미음	배추미음				
중기	쇠고기열무죽⑩	달걀노른자아욱죽①	닭살영양죽⑮	치즈양파죽②	두부미역죽⑤	들깨채소죽				
후기	(아기)마시는요구르트②	제철과일(수박)	아기두유⑤	버섯영양죽	(아기)떠먹는요구르트②	아기쌀과자				
	쇠고기열무무른밥⑩	달걀노른자아욱무른밥①	닭살영양무른밥⑮	치즈양파무른밥②	두부미역무른밥⑤	들깨채소무른밥				
	아기삼색죽먹밥⑤	아기치즈샌드위치 ①②⑤⑥	아기달걀노른자비빔국수 ①⑤⑥	찐 단호박	아기빵(밤식빵)①②⑥	(아기)떠먹는요구르트②				
날짜	15일(월)	16일(화)	17일(수)	18일(목)	19일(금)	20일(토)				
초기	오이미음	오이미음	오이미음	청경채미음	청경채미음	청경채미음				
중기	치즈가지죽②	달걀노른자열갈이죽①	쇠고기버섯죽⑬	두부참쌀죽⑤	오리숙주죽	잔멸치죽				
후기	(아기)마시는요구르트②	제철과일(배)	아기치즈②	새우살죽⑨	(아기)떠먹는요구르트②	아기두유⑤				
	치즈가지무른밥②	달걀노른자열갈이무른밥①	쇠고기버섯무른밥⑬	두부참쌀무른밥⑤	오리숙주무른밥	잔멸치무른밥				
	아기물만두⑤⑥⑩	아기감자전⑤	아기팬케이크①②⑤⑥	찐 고구마	아기빵(크로와상)①②⑥	아기치즈②				
날짜	22일(월)	23일(화)	24일(수)	25일(목)	26일(금)	27일(토)				
초기	근대미음	근대미음	근대미음	양파미음	양파미음	양파미음				
중기	쇠고기영양죽⑩	닭살양배추죽⑮	달걀노른자감자죽①	치즈취나물죽②	흰살생선호박죽	김가루채소죽				
후기	(아기)마시는요구르트②	제철과일(자두)	아기두유⑤	영양닭죽⑮	(아기)떠먹는요구르트②	아기쌀과자				
	쇠고기영양무른밥⑩	닭살양배추무른밥⑮	달걀노른자감자무른밥①	치즈취나물무른밥②	흰살생선호박무른밥	김가루채소무른밥				
	아기잔멸치주먹밥⑤	아기미니핫도그①②⑥⑩	아기온메밀국수③⑤⑥	찐 감자	아기빵(호두파이)①②⑤⑥	(아기)떠먹는요구르트②				
날짜	29일(월)	30일(화)	<div><div>· 2024년 식약처 급식관리지침에 따라 신선한 채소, 과일, 찐 서류 등의 간식 메뉴 제공</div><div>· 어린이 급식소의 현장 상황을 반영하여 (아기)저염,저당 간식 메뉴를 추가적으로 구성하여 메뉴 보완 가능합니다. (단, 우유, 어른용 과자, 사탕, 지방이 많은 간식 등 금지)</div><div>· 과일의 껍질 및 씨, 생선의 가시를 완전히 제거 후 제공하세요.</div><div>· 죽순, 갯잎 등 향이 강하고 섬유질이 질긴 채소는 돌 전까지는 피해주세요.</div><div>· 수산물은 갑각류를 제외한 흰살생선으로 제공해주세요.</div><div>· 죽, 무른밥 이외에 음식 제공 시 원아 발달상황에 맞게 잘라서 제공해주세요.</div></div>							
초기	무미음	무미음								
중기	닭살시금치죽⑮	달걀노른자우거지죽①								
후기	(아기)마시는요구르트②	제철과일(키위)								
	닭살시금치무른밥⑮	달걀노른자우거지무른밥①								
	아기프렌치토스트①②⑤⑥	아기배추전⑤								
<div>[알레르기 유발식품 안내]</div> <div>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 <아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.></div> <div>[원산지표시항목]</div> <div>쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추, 고춧가루), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지), 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양(염소)고기, 우럭, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 명태(건제품 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(명게), 전복, 방어, 부세</div> <div>※ 식육가공품, 수산물가공품 포함(ex. 돈까스 돼지고기국내산)</div>										
원산지표시	농산물			축산물			수산물		식육가공품	
	쌀 (밥·죽·누룽지·미음)		콩 (두부류)		쇠고기		닭고기	오리 고기	동태	
	백미	찰쌀	두부		국내산	외국산				
	국내산	국내산	국내산		한우		국내산	국내산	국내산	