



2026년 6월 이유식 식단

(초기: 만4~6개월, 중기: 만6~8개월, 후기: 만9~11개월)

※2021년 영유아 건강검진 검진 의사 매뉴얼을 근거로 구분

1주차		1(월)	2(화)	3(수)지방선거	4(목)	5(금)	6(토)현충일
초기	점심	쌀미음	쌀미음		바나나미음	바나나미음	
	열량/단백질	47.6/0.9	47.6/0.9		29.5/0.5	29.5/0.5	
중기	점심	달걀노른자알갈이죽1	소고기무죽16		두부참쌀죽5	달걀노른자양배추죽1	
	열량/단백질	85.2/2.6	75/3.1		79.1/2.2	85.9/2.5	
후기	오전간식	떠먹는요거트2	아기두유5		미역죽5,6	아기치즈2	
	점심	달걀노른자알갈이무른밥1	소고기무무른밥16		두부참쌀무른밥5	달걀노른자양배추무른밥1	
	오후간식	아기치즈2	아기쌀과자	으깬고구마	과일퓨레(바나나)		
	열량/단백질	280.6/10.4	199.5/6.7	277.2/5.6	230.5/8.1		
2주차		8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)	13(토)
초기	점심	당근미음	당근미음	당근미음	감자미음	감자미음	감자미음
	열량/단백질	27/0.5	27/0.5	27/0.5	28.8/0.5	28.8/0.5	28.8/0.5
중기	점심	닭살시금치죽15	두부버섯죽5	소고기애호박죽16	달걀노른자감죽1	두부오이죽5	치즈감자죽2
	열량/단백질	71.1/4.1	66.6/2.3	75.2/3.1	84/2.6	66.5/2.1	72.8/2.1
후기	오전간식	같은포도	으깬고구마	떠먹는요거트2	채소죽5,6	아기치즈2	아기두유5
	점심	닭살시금치무른밥15	두부버섯무른밥5	소고기애호박무른밥16	달걀노른자김무른밥1	두부오이무른밥5	치즈감자무른밥2
	오후간식	아기치즈2	아기국수1,6	아기쌀과자	으깬감자	사과퓨레	같은과일(사과)
	열량/단백질	176/9.5	302.3/9.8	251.4/7.7	169.3/4.5	201.9/7	186.9/5.5
3주차		15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)단오	20(토)
초기	점심	애호박미음	애호박미음	애호박미음	소고기미음16	소고기미음16	소고기미음16
	열량/단백질	26.5/0.5	26.5/0.5	26.5/0.5	39.3/1.3	39.3/1.3	39.3/1.3
중기	점심	달걀노른자애호박죽1	소고기버섯죽16	순두부미역죽5	소고기양파죽16	두부미역죽5	두부브로콜리죽5
	열량/단백질	86/2.6	93/4	58/2	75.8/3.1	97.6/3.3	68.3/2.3
후기	오전간식	같은배	아기두유5	떠먹는요거트2	누룽지죽	아기치즈2	아기쌀과자
	점심	달걀노른자애호박무른밥1	소고기버섯무른밥16	순두부미역무른밥5	소고기양파무른밥16	두부미역무른밥5	두부브로콜리무른밥5
	오후간식	아기치즈2	연두부찜5	아기쌀과자	으깬단호박	수박퓨레	같은과일(수박)
	열량/단백질	202.3/8	191.2/9.2	242.4/5.8	203.4/6.1	169.6/7.3	162.6/4.1
4주차		22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)
초기	점심	무미음	무미음	무미음	양배추미음	양배추미음	양배추미음
	열량/단백질	26.4/0.5	26.4/0.5	26.4/0.5	27.1/0.5	27.1/0.5	27.1/0.5
중기	점심	달걀노른자감자죽1	두부무죽5	소고기파프리카죽16	달걀노른자당근죽1	닭살버섯죽15	두부양배추죽5
	열량/단백질	89.3/2.6	87.5/3.6	75.8/3	86.9/2.6	81.5/4.4	68.9/2.2
후기	오전간식	같은참외	으깬감자	요거트2	잔멸치죽	아기치즈2	아기두유5
	점심	달걀노른자감자무른밥1	두부무무른밥5	소고기파프리카무른밥16	달걀노른자당근무른밥1	닭살버섯무른밥15	두부양배추무른밥5
	오후간식	아기치즈2	아기국수1,6	아기쌀과자	두부찜5	당근퓨레	요거트2
	열량/단백질	211.6/8.1	247.7/10.9	253.1/7.7	236.7/11.9	185.9/9.9	258.7/8
5주차		29(월)	30(화)	[6월 제철식재료 소개]			
초기	점심	참쌀미음	참쌀미음	★채소류 : 감자, 오이, 시금치, 상추, 가지, 애호박, 양배추 ★과일류 : 복숭아, 포도, 참외, 매실 ★해산물 : 오징어, 낙지, 전복, 삼치, 가자미, 참다랑어			
	열량/단백질	44.3/0.8	44.3/0.8				
중기	점심	소고기미역죽16	달걀노른자양파죽1				
	열량/단백질	82.7/4.4	85.3/2.5				
후기	오전간식	같은바나나	연두부찜5				
	점심	소고기미역무른밥16	달걀노른자양파무른밥1				
	오후간식	아기치즈2	아기쌀과자				
	열량/단백질	212.3/11.9	194.9/5.9				

원산지 표시	쌀/곡미		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	육가공품	콩		수산물		김치							
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	산	국내산	두부	가공품	배추	고춧가루								
식품알레르기	①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧계	⑨새우	⑩돼지고기	⑪복숭아	⑫토마토	⑬야황산류	⑭호두	⑮닭고기	⑯쇠고기	⑰오징어	⑱조개류	⑳자

* 초,중기의 영아는 소화기관이 튼튼하지 않아 탈이 나기 쉽고, 나트륨을 배출하기 힘들기 때문에 후기 영아에게만 간식이 제공됩니다.

식품알레르기에 관한 공지

☑ 식품알레르기란?

알레르기란 외부의 자극에 대해 신체가 과민 반응을 보이는 것을 말합니다. 대표적인 알레르기 질환에는 아토피 피부염, 천식, 알레르기 비염, 알레르기 결막염 등이 있다. 식품알레르기는 음식을 섭취했을 때 초래되는 원치 않는 반응 중 특정인에게서만 발생하는 면역학적인 과민반응으로 여러 장기를 침범하여 위장관(구토, 복통, 설사), 피부(두드러기, 아토피 피부염, 피부 발진), 호흡기(코물, 기침, 호흡곤란) 등에서 다양한 증상으로 나타난다. 최근 영유아의 식품알레르기는 급증하고 식품알레르기로 인해 뇌사 상태에 빠진 사건이 언론에 보도되어 큰 이슈가 되기도 했는데 이는 식품알레르기를 일으키는 원인식품이 대부분 단백질 식품인데 위장관이 미숙한 영유아의 경우 단백질이 잘 흡수되지 못하고 이상 과민 반응을 나타내기 때문이다.

☑ 알레르기를 유발하는 대표적인 식품 13가지

→ 난류, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 계, 새우, 돼지고기, 복숭아, 토마토, 아황산염

☑ 식품알레르기 식품별 주의사항 및 대체식품

식품	식품별 주의사항 및 대체식품
난류	<ul style="list-style-type: none"> ■ 주의사항: 과자나 케이크 등 기호식품에 많이 함유되어 있으므로 주의가 필요 ■ 대체식품: 생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부
우유	<ul style="list-style-type: none"> ■ 주의사항: 식물성 식품에 함유된 칼슘은 흡수율이 낮음. 충분한 칼슘 공급이 어려운 경우 칼슘제 섭취를 고려. 과자, 케이크, 초콜릿 등에도 함유되어 있으므로 주의 ■ 대체식품: 두유
메밀	<ul style="list-style-type: none"> ■ 주의사항: 식품성분표를 반드시 확인 ■ 대체식품: 쌀, 감자
땅콩	<ul style="list-style-type: none"> ■ 주의사항: 소량으로도 반응하고, 증상이 심각한 경우가 많으므로 주의가 필요. 땅콩알레르기가 있는 경우 다른 견과류에 대한 반응도 확인해 볼 것 ■ 대체식품: 깨
대두	<ul style="list-style-type: none"> ■ 주의사항: 대두를 이용한 제품이 많기 때문에 주의가 필요(두부, 두유, 콩나물, 된장, 고추장, 간장, 콩기름, 콩기름을 이용한 튀김 및 과자 등) * 정제된 기름에는 알레르기 유발하는 단백질이 거의 포함되지 않으나 중증의 경우에는 소량으로도 반응할 수 있으므로 반드시 의사와 상담 ■ 대체식품: 두부→계란, 두유→우유, 콩나물→타채소, 된장·고추장·간장→소금, 콩기름→포도씨기름
밀	<ul style="list-style-type: none"> ■ 주의사항: 면류, 과자, 빵 뿐만 아니라 시판용 된장, 고추장, 간장에도 함유 ■ 대체식품: 쌀, 감자
생선	<ul style="list-style-type: none"> ■ 주의사항: 생선을 제한하는 경우 비타민D섭취가 부족할 수 있음 ■ 대체식품: 쇠고기, 닭고기, 돼지고기, 두부, 계란 등 단백질 식품
계·새우	<ul style="list-style-type: none"> ■ 주의사항: 소량으로도 반응하고, 증상이 심각한 경우가 많으므로 주의가 필요. 건새우로 육수를 내는 경우도 주의 ■ 대체식품: 쇠고기, 닭고기, 돼지고기, 두부, 계란 등 단백질 식품
돼지고기	<ul style="list-style-type: none"> ■ 주의사항: 고기를 제한하는 경우 철 흡수 저하로 빈혈을 초래할 수 있음 ■ 대체식품: 쇠고기, 닭고기, 생선류, 두부, 계란 등 단백질 식품
복숭아	<ul style="list-style-type: none"> ■ 주의사항: 사과, 자두, 체리, 배에도 알레르기가 반응할 수 있으므로 주의 ■ 대체식품: 수박, 참외
토마토	<ul style="list-style-type: none"> ■ 주의사항: 케찹, 토마토소스 등에 주의 ■ 대체식품: 소스류→소금 생과/주스→타과일
아황산염	<ul style="list-style-type: none"> ■ 주의사항: 주로 방부제나 식품표백제로 사용되므로 식품성분표를 반드시 확인. 깻연근, 깻우엉, 깻도라지 등 식품 성분표가 없는 경우도 주의 ■ 주의식품: 냉동갑각류, 가공감자, 말린과일, 포도주, 깻연근, 깻우엉, 깻도라지 등

[구체식]

1주차	1(월)	2(화)	3(수)지방선거	4(목)	5(금) 양양·오산·삽천의날	6(토)현충일
오전간식	키위, 떠먹는요거트2	저당씨리얼+우유2		미역죽5,6	바나나,치즈2	
점심	백미밥 건새우9아육국5,6 돈육불고기5,6,10 얼갈이나물5,6 배추김치9	잡곡밥 들깨무채국5,6 소고기청경채볶음5,6,16 유부조림5,6 깍두기9		잡곡밥 콩나물국5 훈제오리주물럭5,6 상추참외무침5,6 깍두기9	백미밥 어육국5,6 돈육꼭창5,6,10,12 양배추속채나물 배추김치9	
오후간식	물만두5,6,10+양념장5,6	닭살주먹밥 +옥수수차		찐고구마,우유2	곡물빵1,2,5,6,우유2	
열량/단백질 (kcal/g)	411.5/17.8	475.3/24.1		435.4/16.1	457.6/20.1	
2주차	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금) 지구건강방상	13(토)
오전간식	포도, 떠먹는요거트2	저당씨리얼+우유2	채썬담근, 떠먹는요거트2	채소죽5,6	사과,치즈2	요거트2
점심	백미밥 버섯된장국5,6 닭살크리스마스볶음2,5,6,15 시금치나물5,6 배추김치9	잡곡밥 대파두부맑은국1 돈육채소볶음5,6,10 비름나물무침5,6 깍두기9	소고기콩나물밥5,6,16 +양념장5,6 두부된장국5,6 애호박나물5,6 배추김치9	잡곡밥 황태맑은국5,6 돈육깨끗볶음5,6,10 청포도김무침5,6 깍두기9	잡곡밥 근대된장국5,6 두부스테이크1,5,6 크래미오이무침1,5,6,8 배추김치9	두부채소볶음밥5,6 감자맑은국5,6 갯잎나물5,6 깍두기9
오후간식	소고기주먹밥5,6,16 +보리차	우동5,6	치킨너겟1,2,5,6,15	찐감자,우유2	모닝빵1,2,5,6,우유2	(수제)사과주스
열량/단백질 (kcal/g)	479.9/18.2	445.1/17.1	453.9/22.4	429.1/21	480.3/19.4	394.6/14.3
3주차	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금) 단오 ♥생일잔치♥	20(토)
오전간식	배, 떠먹는요거트2	저당씨리얼+우유2	방울토마토12,치즈2	누룽지죽	채썬오이,요거트2	요거트2
점심	백미밥 애호박맑은국 돈육데리야끼구이5,6,10 버섯나물5,6 배추김치9	잡곡밥 얼갈이된장국5,6 소고기채소조림5,6,16 고구마순나물5,6 깍두기9	돈육가지덮밥5,6,10,18 순두부백탕5 양상추샐러드1,5 배추김치9	잡곡밥 안매운육개장5,6,16 채소두부찜 감자반5,6 깍두기9	백미밥 미역국5,6 돈까스1,5,6,10,12 그린샐러드5,6 배추김치9	닭살숙주볶음밥5,6,15 오이냉국5,6 브로콜리숙회 (+양념장5,6) 깍두기9
오후간식	군만두+유자차	채소전1,5,6	밤식빵1,2,5,6,우유2	찐단호박,우유2	오미자수박화채	(우유2)미숫가루
열량/단백질 (kcal/g)	435.4/20.8	395.8/17.7	464.1/20.4	402/16	485.8/15.4	377.9/13.8
4주차	22(월) 지구건강방상	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)
오전간식	참외, 떠먹는요거트2	저당씨리얼+우유2	채썬파프리카, 떠먹는요거트2	잔멸치죽	토마토12,치즈2	요거트2
점심	잡곡밥 배추맑은국5,6 참치두부조림5,6 어묵부추볶음 깍두기9(배추김치9)	잡곡밥 시금치된장국5,6 닭살무조림5,6,15 오이나물5,6 깍두기9	소고기짜장밥 2,5,6,10,15,16 유부맑은국5,6 과일샐러드12 배추김치9	잡곡밥 시래기된장국5,6 수육10 양배추찜+저염쌈장5,6 깍두기9	백미밥 버섯맑은국5,6 순살찜닭5,6,15 콩나물무침5,6 배추김치9	안매운달걀비빔밥5,6,15 양배추된장국5,6 시래기나물5,6 깍두기9
오후간식	감자채소볶음, 매실차	★돈육비름나물파스타 2,5,6,10	당근칼국수5,6	연두부+양념장	버터스틱빵1,2,5,6,우유2	(수제)복숭아주스11
열량/단백질 (kcal/g)	461.4/18	492.1/17.9	489/17.2	385.8/17.2	405.9/18.5	365/14.3
5주차	29(월)	30(화)	[제철식재료 및 신메뉴 소개]			
오전간식	방울토마토, 떠먹는요거트2	저당씨리얼+우유2	<p>★채소류 : 감자, 오이, 시금치, 상추, 가지, 애호박, 양배추, 곤드레</p> <p>★과일류 : 복숭아, 포도, 참외, 매실</p> <p>★해산물 : 오징어, 낙지, 전복, 삼치, 가자미, 참다랑어</p> <p>지구와 건강을 지키는 6월의 지구건강식단</p> <p>「감자그라탕」 : 지구와 나의 건강을 지키는 식재료인 감자를 활용한 요리</p>			
점심	백미밥 미역국5,6 소고기가지볶음5,6,16 어묵담근조림5,6 배추김치9	잡곡밥 애호박된장국5,6 돈육채소구이5,6,10 숙주나물5,6 깍두기9				
오후간식	★바나나스무디볼2	잔멸치김가루주먹밥 +매밀차3				
열량/단백질 (kcal/g)	425.4/20.2	460.5/19.8				

원산지 표시	쌀/흑미/찰쌀/허미		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	육가공품		콩	수산물		김치	
	국내산	■한우 □육우 □청소	국내산	국내산	국내산	국내산	물만두	만두	두부	가공품		배추	고춧가루
식품알레르기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류												

식품알레르기에 관한 공지

☑ 식품알레르기란?

알레르기란 외부의 자극에 대해 신체가 과민 반응을 보이는 것을 말합니다. 대표적인 알레르기 질환에는 아토피 피부염, 천식, 알레르기 비염, 알레르기 결막염 등이 있다. 식품알레르기는 음식을 섭취했을 때 초래되는 원치 않는 반응 중 특정인에게서만 발생하는 면역학적인 과민반응으로 여러 장기를 침범하여 위장관(구토, 복통, 설사), 피부(두드러기, 아토피 피부염, 피부 발진), 호흡기(콧물, 기침, 호흡곤란) 등에서 다양한 증상으로 나타난다. 최근 영유아의 식품알레르기는 급증하고 식품알레르기로 인해 뇌사 상태에 빠진 사건이 언론에 보도되어 큰 이슈가 되기도 했는데 이는 식품알레르기를 일으키는 원인식품이 대부분 단백질 식품인데 위장관이 미숙한 영유아의 경우 단백질이 잘 흡수되지 못하고 이상 과민 반응을 나타내기 때문이다.

☑ 알레르기를 유발하는 대표적인 식품 13가지

→ 난류, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 게, 새우, 돼지고기, 복숭아, 토마토, 아황산염

☑ 식품알레르기 식품별 주의사항 및 대체식품

식품	식품별 주의사항 및 대체식품
난류	<ul style="list-style-type: none"> ■ 주의사항: 과자나 케이크 등 기호식품에 많이 함유되어 있으므로 주의가 필요 ■ 대체식품: 생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부
우유	<ul style="list-style-type: none"> ■ 주의사항: 식물성 식품에 함유된 칼슘은 흡수율이 낮음. 충분한 칼슘 공급이 어려운 경우 칼슘제 섭취를 고려. 과자, 케이크, 초콜릿 등에도 함유되어 있으므로 주의 ■ 대체식품: 두유
메밀	<ul style="list-style-type: none"> ■ 주의사항: 식품성분표를 반드시 확인 ■ 대체식품: 쌀, 감자
땅콩	<ul style="list-style-type: none"> ■ 주의사항: 소량으로도 반응하고, 증상이 심각한 경우가 많으므로 주의가 필요. 땅콩알레르기가 있는 경우 다른 견과류에 대한 반응도 확인해 볼 것 ■ 대체식품: 깨
대두	<ul style="list-style-type: none"> ■ 주의사항: 대두를 이용한 제품이 많기 때문에 주의가 필요(두부, 두유, 콩나물, 된장, 고추장, 간장, 콩기름, 콩기름을 이용한 튀김 및 과자 등) * 정제된 기름에는 알레르기 유발하는 단백질이 거의 포함되지 않으나 중증의 경우에는 소량으로도 반응할 수 있으므로 반드시 의사와 상담 ■ 대체식품: 두부→계란, 두유→우유, 콩나물→타채소, 된장·고추장·간장→소금, 콩기름→포도씨기름
밀	<ul style="list-style-type: none"> ■ 주의사항: 면류, 과자, 빵 뿐만 아니라 시판용 된장, 고추장, 간장에도 함유 ■ 대체식품: 쌀, 감자
생선	<ul style="list-style-type: none"> ■ 주의사항: 생선을 제한하는 경우 비타민D섭취가 부족할 수 있음 ■ 대체식품: 쇠고기, 닭고기, 돼지고기, 두부, 계란 등 단백질 식품
게·새우	<ul style="list-style-type: none"> ■ 주의사항: 소량으로도 반응하고, 증상이 심각한 경우가 많으므로 주의가 필요. 건새우로 육수를 내는 경우도 주의 ■ 대체식품: 쇠고기, 닭고기, 돼지고기, 두부, 계란 등 단백질 식품
돼지고기	<ul style="list-style-type: none"> ■ 주의사항: 고기를 제한하는 경우 철 흡수 저하로 빈혈을 초래할 수 있음 ■ 대체식품: 쇠고기, 닭고기, 생선류, 두부, 계란 등 단백질 식품
복숭아	<ul style="list-style-type: none"> ■ 주의사항: 사과, 자두, 체리, 배에도 알레르기가 반응할 수 있으므로 주의 ■ 대체식품: 수박, 참외
토마토	<ul style="list-style-type: none"> ■ 주의사항: 케첩, 토마토소스 등에 주의 ■ 대체식품: 소스류→소금 생과/주스→타과일
아황산염	<ul style="list-style-type: none"> ■ 주의사항: 주로 방부제나 식품표백제로 사용되므로 식품성분표를 반드시 확인. 깻연근·깻우엉·깻도라지 등 식품 성분표가 없는 경우도 주의 ■ 주의식품: 냉동감각류, 가공감자, 말린과일, 포도주, 깻연근, 깻우엉, 깻도라지 등