

1주차	1(월)	2(화)	3(수)지방선거	4(목)	5(금) 6월 5일+6월 6일	6(토)현충일
오전간식	참외,요거트2	저당씨리얼+우유2		미역죽5,6	사과,치즈2	
점심	백미밥 아욱국5,6 돈육불고기5,6,10 얼갈이나물5,6 배추김치	홍미밥 들깨무침국5,6 소고기청경채볶음5,6,8 유부조림5,6 깍두기		찰밥밥 콩나물국5 훈제오리주물럭5,6 상추참외무침5,6 깍두기	백미밥 아욱국5,6 돈육볶음5,6,10,12 양배추숙채나물 배추김치	
오후간식	물만두5,8,10	프렌치토스트1,2,5,6		편고구마,우유2	모닝빵1,2,5,6,우유2	
영양/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) 11주년지방선거	13(토)
오전간식	메론,요거트2	저당씨리얼+우유2	채넌당근,치즈2	수박	바나나,치즈2	요거트2
점심	백미밥 버섯된장국5,6 달걀크림소스볶음5,6,8,15 사금치나물5,6 배추김치	수수밥 대미달걀국1 고등어카레구이 2,5,6,7,12,16,18 비빔나물무침5,6 깍두기	소고기콩나물밥5,6,16 두부된장국5,6 애호박나물5,6 김구이 배추김치	백미밥 미역국5,6 돈까스1,5,6,10,12 그린샐러드5,6 배추김치	차조밥 근대된장국5,6 두부스테이크1,5,6 +소스5,6,12,16 크래미오이무침1,5,6,8 배추김치	두부채소볶음밥5 감자얇은국5,6 깻잎나물5,6 깍두기9
오후간식	소고기주먹밥5,6,16 +보리차	숙갓 우동5,6	치킨너겟1,2,5,6,15	생일케이크1,2,6,우유2	호두통밀빵1,2,5,14 우유2	사과주스
영양/단백질 (kcal/g)	479.9/18.2	445.1/17.1	453.9/22.4	493/14	480.3/19.4	394.6/14.3
3주차	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)단오	20(토)
오전간식	오렌지,요거트2	저당씨리얼+우유2	방울토마토12,치즈2	누룽지죽	채넌오이치즈2	요거트2
점심	백미밥 애호박얇은국 돈육데리야끼구이5,6,10 버섯나물5,6 배추김치	보리밥 얼갈이된장국5,6 소고기채소조림5,6,16 고구마순나물5,6 깍두기	돈육가지달걀5,6,10,18 순두부백탕5 양상추샐러드1,5 배추김치	홍미밥 안매운육개장5,6,16 채소갈김찜1 김구이 깍두기	백미밥 숙주얇은국 달걀브로콜리볶음5,6,15 잔멸치조림5,6 배추김치	달걀숙주볶음밥5,6,15 오이냉국5,6 브로콜리숙회 깍두기9
오후간식	스크램블에그1,2,5	채소전1,5,6	단말빵1,2,5,6,우유2	편단오박,우유2	오미자수박화채	우유미숫가루2
영양/단백질 (kcal/g)	435.4/20.8	395.8/17.7	464.1/20.4	402/16	413.9/23.2	377.9/13.8
4주차	22(월) 11주년지방선거	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)
오전간식	참외,요거트2	저당씨리얼+우유2	채넌파리카,치즈2	잔멸치죽	바나나,치즈2	요거트2
점심	홍미밥 배추얇은국5,6 참치두부조림5,6 달걀부추볶음1,5 배추김치	기장밥 시금치된장국5,6 달걀무조림5,6,15 오이나물5,6 깍두기	소고기짜장밥 2,5,6,10,15,16 유부만은국5,6 과일샐러드12 +요거트드레싱 배추김치	보리밥 사래기된장국5,6 수육10 양배추찜+저염참장5,6 깍두기	백미밥 버섯얇은국5,6 순살찜5,6,15 콩나물무침5,6 배추김치	안매운된장짜장5,6,15 양배추된장국5,6 시래기나물5,6 깍두기9
오후간식	★감자그라탕2,5 메밀차	★돈육비빔나물피스타 2,5,6,10	핫케이크1,2,5,6	살은달걀1,우유2	소보로스틱1,2,4,6,우유2	복숭아주스11
영양/단백질 (kcal/g)	461.4/18	492.1/17.9	477.8/16.9	385.8/17.2	405.9/18.5	365/14.3
5주차	29(월)	30(화)	[제철식재료 및 산채류 소개]			
오전간식	오렌지,요거트2	저당씨리얼+우유2				
점심	백미밥 황태미역국5,6 소고기가지볶음5,6,16 어묵당근조림5,6 배추김치	차조밥 애호박된장국5,6 돈육채소구이5,6,10 숙주나물5,6 깍두기	<ul style="list-style-type: none"> ★채소류 : 감자, 오이, 시금치, 상추, 가지, 애호박, 양배추, 곤드레 ★과일류 : 복숭아, 포도, 참외, 매실 ★해산물 : 오징어, 낙지, 전복, 삼치, 가자미, 참다랑어 <p>지구와 건강을 지키는 6월의 지구건강식단 「감자그라탕」 : 지구와 나의 건강을 지키는 식재료인 감자를 활용한 요리</p>			
오후간식	★바나나스무디볼2	달걀김가루주먹밥1 메밀차3				
영양/단백질 (kcal/g)	425.4/20.2	460.5/19.8				

원산지 표시	참외,홍미		쇠고기	돼지고기	닭고기	훈제오리고기	치킨/닭	콩						수산물		김치	
	국내산	국외산	국내산	국내산	국내산	오리	닭	두부	콩버찌	명태	고등어	오징어	전복	어묵	가다랑어	배추	고춧가루
식품알레르기	①난류 ②우유 ③매실 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫도마토 ⑬야생산란류 ⑭호두 ⑮달걀기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳깻																

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	6월 3일 지방선거	바나나미음	바나나미음
	열량/단백질	47.6/0.9	47.6/0.9		29.5/0.5	29.5/0.5
	점심	달걀노른자알걀아죽1	소고기무죽16		두부찰쌀죽5	달걀노른자양배추죽1
중기	열량/단백질	85.2/2.6	75/3.1	79.1/2.2	85.9/2.5	6월 6일 현충일
	오전간식	요거트2	아기두유5	미역죽5,6	아기치즈2	
	점심	달걀노른자알걀아무른밥1	소고기무우른밥16	두부찰쌀우른밥5	달걀노른자양배추우른밥1	
후기	오후간식	아기치즈2	아기쌀과자	오렌고구마	과일퓨레(사과)	6월 6일 현충일
	열량/단백질	280.6/10.4	199.5/6.7	277.2/5.6	230.5/8.1	
	2주차					
초기	점심	당근미음	당근미음	당근미음	미역미음	감자미음
	열량/단백질	27/0.5	27/0.5	27/0.5	30/1	28.8/0.5
	점심	달걀사금치즈죽15	두부버섯죽5	소고기애오박죽16	달걀노른자미역죽	두부오이죽5
중기	열량/단백질	71.1/4.1	66.6/2.3	75.2/3.1	84/2	66.5/2.1
	오전간식	같은과일(애론)	오렌고구마	요거트2	아기치즈2	아기치즈2
	점심	달걀사금치우른밥15	두부버섯우른밥5	소고기애오박우른밥16	달걀노른자미역우른밥1	두부오이우른밥5
후기	오후간식	아기치즈2	아기국수1,6	아기쌀과자	같은과일(수박)	과일퓨레(바나나)
	열량/단백질	176/9.5	302.3/9.8	251.4/7.7	214/8	201.9/7
	3주차					
초기	점심	애오박미음	애오박미음	애오박미음	소고기미음16	소고기미음16
	열량/단백질	26.5/0.5	26.5/0.5	26.5/0.5	39.3/1.3	39.3/1.3
	점심	달걀노른자애오박죽1	소고기버섯죽16	순두부미역죽5	소고기강파죽16	달걀노른자죽15
중기	열량/단백질	86/2.6	93/4	58/2	75.8/3.1	68.9/3.9
	오전간식	당근퓨레	아기두유5	요거트2	농용치즈	아기치즈2
	점심	달걀노른자애오박우른밥1	소고기버섯우른밥16	순두부미역우른밥5	소고기강파우른밥16	달걀노른자우른밥15
후기	오후간식	아기치즈2	연두부죽5	아기쌀과자	오렌고구마	과일퓨레(수박)
	열량/단백질	202.3/8	191.2/9.2	242.4/5.8	203.4/6.1	171.1/9.3
	4주차					
초기	점심	우미음	우미음	우미음	양배추미음	양배추미음
	열량/단백질	26.4/0.5	26.4/0.5	26.4/0.5	27.1/0.5	27.1/0.5
	점심	달걀노른자감자죽1	두부우죽5	소고기파프리카죽16	달걀노른자당근죽1	달걀버섯죽15
중기	열량/단백질	89.3/2.6	87.5/3.6	75.8/3	86.9/2.6	81.5/4.4
	오전간식	같은과일(향왜)	오렌감자	요거트2	견과죽	아기치즈2
	점심	달걀노른자감자우른밥1	두부우우른밥	소고기파프리카우른밥16	달걀노른자당근우른밥1	달걀버섯우른밥15
후기	오후간식	아기치즈2	아기국수1,6	아기쌀과자	온두부죽5	당근퓨레
	열량/단백질	211.6/8.1	247.7/10.9	253.1/7.7	236.7/11.9	185.9/9.9
	5주차					
초기	점심	참쌀미음	참쌀미음	[10월 제한식재료 소개]		
	열량/단백질	44.3/0.8	44.3/0.8			
	점심	소고기미역죽16	달걀노른자양파죽1			
중기	열량/단백질	82.7/4.4	85.3/2.5			
	오전간식	같은과일(오렌지)	연두부죽5			
	점심	소고기미역우른밥16	달걀노른자양파우른밥1			
후기	오후간식	아기치즈2	아기쌀과자			
	열량/단백질	212.3/11.9	194.9/5.9			
	<p>★ 채소류 : 감자, 오이, 시금치, 상추, 가지, 애오박, 양배추</p> <p>★ 과일류 : 복숭아, 포도, 참외, 멜론</p> <p>★ 해산물 : 오징어, 낙지, 전복, 삼치, 가자미, 참다랑어</p>					

원산지 표시	일, 육미 참쌀, 용미		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	농							김치	
	국내산		산	산	국내산	산	두부	콩나물	명태	고등어	오징어	주꾸미	다랑어	배추	고춧가루
	국내산	산					국내산	산	산	산	산	산	산		
식품알레르기	①산류 ②우유 ③매일 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬어황산류 ⑭오징어 ⑮담고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳알														

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