

2026년 6월 이유식 식단

1주차	월	화	수	목	금
	1	2	3(지방선거)	4	5
오전	고구마죽/사과	배추죽/토마토⑫		참치죽/바나나	흑미채소죽/참외
점심	두부버섯진밥	흰살생선 청경채진밥		한우당근진밥	닭살무진밥
오후	노른자죽	열무죽		애호박죽	브로콜리죽

2주차	월	화	수	목	금
	8	9	10	11	12
오전	치즈죽/토마토⑫	순두부죽/포도	파프리카양파죽/ 바나나	타락죽/파인애플	누룽지죽/오렌지
점심	한우청경채진밥	닭살채소진밥	한우미역진밥	노른자우영진밥	흰살생선무진밥
오후	두부죽	고구마죽	가지죽	당근죽	감자죽

3주차	월	화	수	목	금
	15	16	17	18	19
오전	순두부죽/사과	한우채소죽/포도	감자당근죽/참외	흑임자죽/토마토⑫	치즈죽/바나나
점심	두부아욱진밥	노른자근대진밥	두부채소진밥	한우애호박진밥	한우얼갈이진밥
오후	노른자죽	단호박죽	청경채죽	배추죽	파프리카죽

4주차	월	화	수	목	금
	22	23	24	25	26
오전	단호박죽/바나나	김가루죽/오렌지	애호박죽/포도	새우살채소죽/참외	누룽지죽/사과
점심	두부채소진밥	닭살버섯진밥	노른자채소진밥	두부가지진밥	한우시금치진밥
오후	열무죽	근대죽	고구마죽	미역죽	청경채죽

5주차	월	화	수	목	금
	29	30			
오전	치즈죽/포도	연두부죽/사과			
점심	한우 양배추진밥	닭살애호박진밥			
오후	고구마죽	감자죽			

* 이 식단은 어린이집 사정에 의해 동일식품군으로 대체 가능합니다.
 * 어린이집의 식품 수급 상황과 영아의 발달 상황에 따라 변경하시면 됩니다.
 * 원산지 표시 : 각 어린이집의 상황에 맞추어 작성해 주세요.
 ☆알레르기 반응이 나타나면 즉시 식사를 중단하고 다른 식품으로 대체합니다.
 ☆알레르기 유발 식품: 알레르기 표시물질(18종)
 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣

- * 이유초기(하루1회 제공) : 미음
- 이유중기(하루2회 제공) : 죽 (오전간식, 오후간식때 죽으로 제공, 물 5배죽)
- 이유후기(하루3회 제공) : 진밥 (오전간식은 죽, 점심은 진밥, 오후간식은 죽으로 제공, 물 3배죽)

2026년 고대구로병원어린이집 6월 식단표(영아 만 1~2세)

모아명영양사번호 146056

구분	월		화		수		목		금									
날짜	1	열량 단백질	2	열량 단백질	3(지방선거)		4	열량 단백질	5	열량 단백질								
오전간식	고구마죽/사과	24.0 / 10.2	배추죽/토마토	46.8 / 1.0			참치죽/바나나	77.4 / 2.6	육미채소죽/참외	72.6 / 1.5								
점심	잡곡밥 미소두부국 돈육육살구이 갈게 선 느타리버섯나물 갈게 선 새콤무생채 배추김치	145.8 / 6.2	잡곡밥 황태채국 오리불고기 갈게 선 우영조림 갈게 선 청경채무침 깍두기	178.2 / 9.1			잡곡밥 우거지국 한우불고기 김구이 갈게 선 취나물무침 배추김치	132.0 / 5.2	잡곡밥 한우탕국 삼치조림 도토리묵+저염양념장 갈게 선 브로콜리무침 깍두기	151.6 / 7.3								
오후간식	새우살주먹밥/차	72.6 / 1.9	편감자/우유	58.2 / 2.6			크림스파게티/요구르트	81.6 / 2.5	소보ろ빵/우유	114.0 / 3.6								
늦은간식	우유	39.0 / 1.9	미숫가루(선식)	43.2 / 1.9	우유	39.0 / 1.9	과일주스	57.6 / 0.8										
날짜	8	열량 단백질	9(생일식단)	열량 단백질	10	열량 단백질	11	열량 단백질	12	열량 단백질								
오전간식	치즈죽/토마토	36.0 / 2.2	순두부죽/포도	78.6 / 2.0	파프리카양파죽/바나나	68.4 / 1.2	타락죽/파인애플	58.8 / 1.0	누룽지죽/오렌지	55.6 / 1.3								
점심	잡곡밥 한우사비전골 들기름두부구이 잔멸치볶음 갈게 선 참나물무침 깍두기	158.4 / 6.9	잡곡밥 한우미역국 돈가스+소스 사과바나나샐러드 갈게 선 콩나물무침 배추김치	201.0 / 5.1	*일요일 삼색나물비빔밥 어린이김치찌개 실근약무침 갈게 선 가지나물 깍두기	156.6 / 6.8	잡곡밥 안매운파게장 돼지갈비찜 우영채볶음 갈게 선 상추무침 배추김치	187.2 / 9.1	잡곡밥 콩나물국 코다리무침 바라갯나물 갈게 선 미나리초무침 깍두기	115.6 / 6.4								
오후간식	베이컨채소주먹밥/차	72.6 / 1.7	케이크/우유	102.0 / 2.5	모닝빵샌드위치/우유	109.8 / 3.4	비빔갈국수/요구르트	64.2 / 1.6	스콘+딸기잼/우유	102.6 / 3.7								
늦은간식	우유	39.0 / 1.9	과일주스	57.6 / 0.8	두유	36.6 / 1.6	우유	39.0 / 1.9	미숫가루(선식)	43.2 / 1.9								
날짜	15	열량 단백질	16	열량 단백질	17	열량 단백질	18	열량 단백질	19	열량 단백질								
오전간식	순두부죽/사과	118.2 / 2.3	한우채소죽/참외	105.6 / 3.1	감자당근죽/포도	57.0 / 1.2	흑임자죽/토마토	103.2 / 2.6	치즈죽/바나나	84.6 / 2.1								
점심	잡곡밥 아욱된장국 돈수육 갈게 선 느타리버섯볶음 상추쌈+저염쌈장 배추김치	151.8 / 4.3	잡곡밥 부추된장국 오리채소볶음 청포묵무침 갈게 선 근대나물 깍두기	197.4 / 8.6	*일요일 마파가지덮밥 청경채완국 탕수육 오이요거트샐러드 배추김치	159.0 / 5.6	잡곡밥 달걀파코 순살아귀찜 갈게 선 베이컨감자볶음 갈게 선 썩갠나물 깍두기	181.2 / 10.4	잡곡밥 설렁탕 파프리카잡채 갈게 선 새콤달걀이무침 고구마부각 배추김치	142.2 / 5.4								
오후간식	달걀주먹밥/차	89.4 / 3.4	편단호박/우유	49.2 / 2.1	갈비만두/우유	89.4 / 5.2	어묵우동/요구르트	27.0 / 1.0	미니우유시빙/우유	124.8 / 4.6								
늦은간식	우유	39.0 / 1.9	두유	36.6 / 1.6	짜먹는요구르트	21.6 / 1.3	우유	39.0 / 1.9	과일주스	57.6 / 0.8								
날짜	22	열량 단백질	23	열량 단백질	24	열량 단백질	25	열량 단백질	26	열량 단백질								
오전간식	단호박죽/바나나	6.4 / 1.5	감자죽/오렌지	81.0 / 3.7	애호박죽/포도	82.2 / 1.2	새우살채소죽/참외	60.0 / 1.7	누룽지죽/사과	29.4 / 0.5								
점심	잡곡밥 어린이부대찌개 돈육육살구이 잔멸치볶음 갈게 선 열무나물 깍두기	157.8 / 8.0	잡곡밥 어묵국 치킨칩스테이크 허니버터양송이버섯구이 갈게 선 참나물무침 배추김치	159.6 / 8.5	*일요일 커리덮밥 채소국 채소순국 갈게 선 숙주나물 깍두기	114.0 / 4.1	잡곡밥 안매운김치국 돈육불고기 가지양념무침 갈게 선 콩나물무침 배추김치	118.2 / 5.6	잡곡밥 나주곰탕 유린치킨가스 갈게 선 파프리카무침 갈게 선 시금치나물 깍두기	160.8 / 7.1								
오후간식	유부주먹밥/차	73.2 / 1.6	삶은달걀/우유	81.0 / 5.8	고구마맛탕/우유	56.4 / 2.0	메밀국수/요구르트	63.0 / 2.2	머핀/우유	99.0 / 3.1								
늦은간식	우유	39.0 / 1.9	떠먹는요구르트	42.0 / 1.6	요구르트	24.6 / 0.5	우유	39.0 / 1.9	두유	36.6 / 1.6								
날짜	29	열량 단백질	30	열량 단백질	*세단면 1) 연령별 식단 구성 기준 2) 연령별 영양섭취기준 <table border="1" style="display: inline-table; margin: 5px;"> <thead> <tr> <th>연령</th> <th>1일 영양섭취기준</th> </tr> <tr> <th>열량(kcal)</th> <th>단백질(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>만 1~2세</td> <td>900 kcal / 20g</td> </tr> <tr> <td>만 3~5세</td> <td>1,400 kcal / 25g</td> </tr> </tbody> </table> 3) 학교급식 제1호 지침에 따라, 알레르기 불내증 유발할 수 있는 식재료가 사용될 경우 급식 학생들에게 공지 및 표시해야 합니다. 4) 이력서 검토 후 영아에게 투약중인 알레르기 유발식품 반응을 표시하였으며, 재발하다 알레르기 표시번호가 생략하므로 영양정보를 확인하여 알레르기 유발식품 반응을 추가 표기하여 안내해 주시기 바랍니다. 5) 신유(가금류) 50% 및 유제품 50%를 혼합하여 50%의 유제품 50%를 50%의 유제품 50%로 대체할 수 있습니다. 6) *세단면: 세단은 최중요로 작성/승인된 영양사의 확인을 받습니다. 7) *신 유제품 및 알레르기 표시: 영양사가 직접 식단을 확인하기 위한 용도로, 영양사 교육 완료 후 및 면허증에 대한 발급의 의무를 살기 바랍니다. 8) *반찬은 아이의 연령에 맞게 크기가 조정됩니다. 9) *트랜스지방이 많은 마가린, 쇼트닝은 사용하지 않으며, 튀김요리는 에어프라이기를 사용합니다. 10) *급식에서는 화학조미료를 사용하지 않습니다. 11) *고대구로 병원 어린이집의 식단은 저염식으로 국을 0.3%~0.4%로 관리하고 있습니다.						연령	1일 영양섭취기준	열량(kcal)	단백질(g)	만 1~2세	900 kcal / 20g	만 3~5세	1,400 kcal / 25g
연령	1일 영양섭취기준																	
열량(kcal)	단백질(g)																	
만 1~2세	900 kcal / 20g																	
만 3~5세	1,400 kcal / 25g																	
오전간식	치즈죽/포도	50.4 / 2.2	연두부죽/사과	94.2 / 4.7														
점심	잡곡밥 미역국 한우불고기 고구마떡볶이 양배추찜+저염쌈장 배추김치	157.8 / 4.6	잡곡밥 애호박맑은국 로제찜닭 갈게 선 연근조림 갈게 선 치커리사과무침 깍두기	123.6 / 3.2														
오후간식	고구마김밥/차	77.4 / 1.0	감자버터구이/우유	59.4 / 2.6														
늦은간식	우유	39.0 / 1.9	미숫가루(선식)	43.2 / 1.9														
원산지표기	쌀(국내산) / 콩(두부 - 국내산) / 배추김치(배추 - 국내산, 고춧가루 - 국내산) 쇠고기(국내산 - 한우) / 돼지고기(국내산) / 오리고기(국내산) / 닭고기(국내산) 고등어(국내산) / 명태(동태 - 러시아연방) / 아귀(국내산) / 명엽채(외국산) / 뽕어포(국내산) / 진미채(국내산) 오징어(국내산) / 쭈꾸미(베트남) / 낙지(베트남) / 참치(원양산) / 삼치(국내산) / 가자미(미국산, 러시아연방) / 입연수(미국산, 러시아연방)																	
알레르기식품	①난류(가금류) ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭닭고기 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개류 ⑱홍합 ⑳전복 ㉑굴 ㉒키위 ㉓호두 ㉔자 ㉕참깨																	

