



요일	월	화	수	목	금	토
일자	[이달의 식단안내]		1일	2일	3일	4일
오전간식	- 식단 감수는 필수사항이 아닙니다. 식단 감수 없이 동일 식품군, 동일 조리법으로 50% 이내에서 변경 가능합니다. 예) 취나물우침→콩나물무침, 쇠불고기→돼지불고기		②⑤⑥떠먹는 요구르트(플레인)	채소스틱(파프리카)+②우유	바나나	자두
점심	- 7월 뇌를 깨우는 SMART UP 식재료는 '우유'입니다. 가정통신문과 연계하여 '우유크림우동'을 제공하오니 참고 부탁드립니다. - 서울시와 함께하는 '서울미래밥상'은 육류를 제외하고 잡곡밥, 콩류, 해산물, 채소류, 과일, 유제품 등으로 구성된 건강과 환경을 동시에 생각하는 식단입니다. 우리 아이들이 서울미래밥상의 가치를 경험할 수 있도록, 제공해 드린 식단 그대로 운영해 주시길 적극적인 협조 부탁드립니다. - 식품 알레르기 유발물질: ①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭닭고기 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개 ⑱홍합 ⑲전복 ⑳굴 ㉑키위 ㉒호두 ㉓참깨 ⑳아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 밥 등을 제외한 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.) * 기관별 사용 제품이 상이하므로 식품 알레르기 유발물질 표기를 확인하시어 추가 표기하시기 바랍니다. - 떡류 메뉴는 만 1~2세 영아가 섭취하기에 주의가 필요합니다. 반드시 운영위원회 협의를 거친 후 제공해 주시길 바랍니다.		⑤④⑧⑨⑫⑭⑮⑯⑰⑱ 쇠고기(통조림)파인애플볶음밥 ②⑤⑥⑦⑨⑩⑪우동국물 (①②⑤⑥⑧⑨⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 크래미)①달걀찜 ①⑤④⑮⑱⑳ 양배추채소스무침 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤④⑨⑫(냉)도토리묵국 ⑤⑥⑩⑮⑱⑳⑳돈육채소볶음 ⑤④②김무침 ⑨각두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤④⑤두부된장국 ⑤④⑮⑱⑳간장찜닭 ⑤④②타라버섯볶음 ⑨배추김치	①②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑱ 미트볼채소덮밥 ①⑤달걀프라이 ②(저당)요구르트 ⑨배추김치
오후간식			①②⑤⑥우유스틱빵+보리차	①②⑤⑥③채소전+등굴레차	찐단호박+②우유	
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)			403/20/151	410/17/203	412/19/223	314/11/60
일자	6일	7일(싱겁데이)	8일	9일	10일(서울미래밥상)	11일
오전간식	멜론+②우유	⑤연두부+⑤④⑮⑱⑳양념장	참외	⑪복숭아+②⑤⑥치즈	사과	②⑤⑥떠먹는 요구르트(플레인)
점심	쌀밥 ⑤④⑤근대된장국 ⑤④②③④ 쇠고기데리야끼볶음 ⑤④⑮⑱⑳감자조림 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤④②저염미역국 ①②⑤⑥⑫⑬훈제오리구이 ⑤④콩나물무침 ⑨각두기	②⑤⑥⑩⑫⑬자장밥 ⑤④⑤애호박된장국 ⑤④②새우살채소볶음 ②단무지무침 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤④⑧⑮⑯⑰⑱어묵국 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑱⑲달걀비 ⑤④②고사리볶음 ⑨각두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤④황태묵국 ⑤④⑮⑱⑳두부조림 ⑤④청경채나물 ⑨배추김치	⑤④⑮⑱⑳ 쇠고기깻잎볶음밥 ①②⑤⑥③ (다진)콘치즈구이 자두 ⑨배추김치
오후간식	⑤④⑩⑮⑱⑳돈육가지잡채 +⑤⑥꽃빵	찐고구마+②우유	①삶은달걀+②우유	⑤④⑮⑱⑳간장비빔국수	①②⑤⑥고구마케익빵+ ②우유	
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	454/21/208	427/18/232	400/21/227	421/19/150	424/18/235	340/13/145
일자	13일	14일(싱겁데이) (SMART UP 식재료)	15일(초복)	16일	17일(제헌절)	18일
오전간식	바나나+②우유	채소스틱(당근)+②⑤⑥치즈	②⑤⑥떠먹는 요구르트(플레인)	자두	 제헌절	사과
점심	⑤⑥잡곡밥 ⑤④⑤우거지된장국 ⑤④⑩⑮⑱⑳돈육버섯볶음 ②숙나물 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 승냥 ①⑤⑥⑮⑱⑳ 쇠고기메추리알장조림 ⑤④②고구마출기볶음 ⑨각두기	④②삼계죽 ⑤④잔멸치볶음 ⑤④②청로묵채소무침 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ①⑤순두부백탕 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑱너비아니구이 ⑤④오이나물 ⑨각두기		⑤④⑧⑨⑫⑬⑭⑮⑱ 닭살곰소스덮밥 ①⑤②코울슬로 ②(저당)요구르트 ⑨배추김치
오후간식	①⑤⑥⑮⑱⑳참치채소주먹밥	②⑤⑥⑨⑮⑱ 우유크림우동	①②⑤⑥③치즈롤인빵 +③보리차	찐감자+②우유		263/9/41
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	425/18/216	421/19/200	400/21/141	423/20/204		
일자	20일	21일(싱겁데이)	22일	23일(서울미래밥상)	24일(미리 먹는 중복)	25일
오전간식	수박	⑤⑥시리얼+②우유	바나나	멜론	채소스틱(오이)+②⑤⑥치즈	②⑤⑥떠먹는 요구르트(플레인)
점심	⑤⑥잡곡밥 ⑤④콩나물국 ⑤④⑩⑮⑱⑳돈육두루치기 ②양배추나물 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 승냥 ⑤④⑤저염멸무된장국 ⑤④⑮⑱⑳닭볶음탕 ⑤④김자반볶음 ⑨각두기	⑤④⑮⑱⑳쇠고기무밥 +⑤④⑮⑱⑳양념장 ⑤미소장국 ①⑤달걀말이 ②(저당)요구르트 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤④⑨새우살감자국 ⑤④⑧⑨⑮⑱⑳ 고기없는마파두부 ②브로콜리나물 ⑨각두기	쌀밥 ①②⑤⑥⑧⑨⑫⑬⑭⑮⑱⑲ 청경채맛살탕 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑱⑲떡갈비구이 파프리카샐러드 +①②⑤④⑥⑤⑦⑧키워드레싱 ⑨배추김치	②⑤⑥⑩⑮⑱⑳ 돈육채소치즈볶음밥 ①⑤연두부달걀찜 오렌지 ⑨배추김치
오후간식	①②⑤⑥한케이크+②우유	①②⑤⑥⑩⑮⑱⑳찐만두	찐고구마+ ④⑤②③(칼슘강화)두유	②⑤⑥식빵+②우유	⑥④달걀국수	
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	425/18/240	434/20/237	452/15/183	411/20/241	418/20/151	336/14/156
일자	27일(세계음식의 날-미국)	28일(싱겁데이)	29일	30일	31일	
오전간식	⑪복숭아	채소스틱(당근)+②우유	②⑤⑥떠먹는 요구르트(플레인)	자두+②⑤⑥치즈	멜론	
점심	⑤⑥잡곡밥 ⑤④⑤시래기된장국 ⑤④⑮⑱⑳쇠불고기 ⑤④⑮⑱⑳우영채조림 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 승냥 ①②⑤⑥⑩⑮⑱⑳돈가스 +①②⑤⑥⑩⑮⑱⑳돈가스소스 ②오이사과무침 ⑨각두기	⑤④⑮⑱⑳닭살가지볶음밥 ②무채국 ⑤④⑧⑨⑮⑱⑳ 어묵채소조림 ②깻잎순나물 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤④⑩⑮⑱유부된장국 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑱ 돈육잡스테이크 ②미역초무침 ⑨각두기	참쌀밥 ⑤④⑧⑨⑫⑬⑭⑮⑱⑲ 쇠고기당면국 ①②⑤⑥⑩⑮⑱⑲동그랑땡구이 ②얼갈이나물 ⑨배추김치	
오후간식	 ①②④⑤⑥⑤②② 에그마요샌드위치+②우유	②⑤⑥⑫⑬⑮⑱ 토마토소파게티	①②⑤⑥모닝빵+옥수수차	⑤②잔멸치채소주먹밥	찐감자+②우유	
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	439/20/229	457/20/183	434/18/155	428/19/202	406/19/229	

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)	콩 (두부류)	배추김치		백김치	돼지고기	닭고기	오리고기	떡갈비		너비아니	
			배추	고춧가루	배추				돼지고기	쇠고기	돼지고기	쇠고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	최고기											
	쇠고기(통조림) 파인애플볶음밥	쇠고기데리야끼볶음	쇠고기메추리알 장조림	쇠고기무밥	쇠불고기	쇠고기당면국	쇠고기깻잎볶음밥	우동국물	통조림참치	다량어(가다랑어포)		
	국내산한우	국내산한우	국내산한우	국내산한우	국내산한우	국내산한우	국내산한우	국내산한우	원양/필리핀산	원양/태평양산		

* 식재료 수급 상황에 따라 메뉴와 원산지는 변경될 수 있습니다.

* 쇠고기 원산지가 국내산일 경우 품종(한우, 육우, 젖소) 표시, 외국산일 경우 국가명(미국, 한국, 일본)으로 표시하시기 바랍니다. 예) 쇠고기: 국내산(한우), 국내산(육우), 국내산(젖소), 호주산 등

* 음식명마다 원산지가 다른 경우 **일괄 표시 불가**. 음식명마다 원산지를 표시하시기 바랍니다.

예) 쇠고기뭇국(쇠고기: 국내산(한우)), 쇠불고기(쇠고기: 호주산), 함박스테이크(돼지고기: 국내산, 쇠고기: 호주산) / 두부된장국(두부(콩): 국내산, 두부구이(두부(콩): 외국산) 등

- 구로구어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 점심 및 간식 식단은 1~2세의 하루 에너지 필요추정량 900kcal를 기준으로 하여 오전간식 8%, 점심 28%, 오후간식 10% 총 46%, 442kcal 내외로 작성되었습니다.
- 식단 감수는 필수사항이 아닙니다. 유치원·어린이집 상황에 맞게 동일 식품군, 동일 조리법으로 50% 이내 식단 감수 없이 변경 가능합니다. 식단표 및 (급식)운영일지는 구체적인 식품명으로 작성해 주시기 바랍니다.

구 분		대체 가능 식품
신선과일		참외, 바나나, 자두, 멜론, 복숭아, 사과, 수박 등
채소스틱		파프리카, 당근, 오이, 고구마 등
우유		떠먹는 요거트, 치즈, 칼슘강화두유 등
밥		혼합잡곡밥, 쌀밥, 수수밥, 보리밥, 차조밥 등 (※ 보리밥은 삼킴사고를 방지하기 위해 할매이나 압맥을 사용하여 조리합니다.)
채소찬	숙채	숙주, 무, 호박, 근대, 시금치, 고사리, 콩나물, 열갈이, 브로콜리 등
	생채	무, 도라지, 오이, 상추 등
김치		배추김치, 깍두기, 열무김치, 오이소박이, 나박김치, 동치미, 겉절이 등
차		옥수수차, 보리차, 등굴레차, 메밀차 등
떡		시루떡, 바람떡, 백설기, 절편, 꿀떡, 감자떡 등 (※ 1-2세에게 떡을 제공하고자 할 경우, 반드시 운영위원회를 통해 사전 협의가 이루어진 시설에 한해 제공이 가능합니다. 쫄깃한 떡이 아닌 설기 종류(백설기, 무지개떡 등)로 제공해 주시기 바랍니다.)
빵		소보로빵, 도넛, 카스텔라, 스틱빵, 치즈빵, 마들렌, 머핀, 단팃빵, 호빵 등

- 급·간식 제공 시 유의사항
 - 매끄럽고 둥글둥글한 음식(포도, 방울토마토, 메추리알 등) 제공 시 세로 방향으로 작게 잘라서 제공해 주시기 바랍니다.(단면이 원형이 되지 않게 제공)
 - 떡 제공 시에는 반드시 작게 잘라 제공하고, 입에 머금고 있다가 한꺼번에 삼키지 않도록 교사의 지속적인 모니터링이 필요합니다. 또한, 목이 매지 않도록 물이나 음료와 함께 제공해 주시기 바랍니다.
 - 영아가 딱딱한 과일을 씹기 어려운 경우 바나나 등 부드러운 과일로 대체 가능합니다.
 - 죽은 주 1~2회만 제공하는 것을 권장합니다. 죽 제공으로 오전 간식의 유제품이 빠지게 될 경우 오후 간식에 유제품을 추가하여 제공해 주시기 바랍니다.
 - 급식 제공 시 ‘어린이 기호식품 품질인증’을 받은 제품을 우선적으로 사용해 주시기 바랍니다.
(식품안전나라 홈페이지(<http://www.foodsafetykorea.go.kr>)→건강·영양→어린이·청소년 식생활 안전관리→어린이 기호식품 품질인증→제품명 검색에서 인증 제품 확인 가능)
 - 점심 및 간식 식단의 식재료 1인량은 어린이집·유치원의 개별적 상황을 고려하여 발주 또는 배식 시에 참고하시기 바랍니다.
 - 알레르기를 유발하는 식품은 영유아의 개별 특성을 고려하여 센터의 컨설팅이나 원아 부모님과의 협의를 통해 동일 식품군으로 대체식품을 제공해 주시기 바랍니다.

식품	식품 알레르기 대체식품
달걀	- 과자나 케이크 등 기호식품에 많이 함유되어 있으므로 주의가 필요 - 흰살생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부 등으로 대체
우유	- 멸치, 두부, 해조류로 대체, 식물성 식품에 함유된 칼슘은 흡수율이 낮음 - 충분한 칼슘 공급이 어려운 경우 칼슘제 섭취를 고려
생선	- 다른 생선과 교차반응 가능성이 있으므로 확인 후 반응이 없는 생선으로 대체하거나 쇠고기, 돼지고기, 두부, 달걀 등 단백질군에서 대체 - 생선을 제한하는 경우 비타민D 섭취가 부족할 수 있으므로, 비타민D 함유된 표고버섯, 목이버섯 보충을 권장
육류	- 고기를 제한하는 경우 철 흡수 저하로 빈혈을 초래할 수 있음 - 생선류로 대체, 철분 보충으로 해조류 추가 권장, 철분제를 고려할 경우 전문가와 상담
콩	- 콩을 이용한 제품이 많기 때문에 많은 주의가 필요(콩이 들어간 양념류, 콩기름, 튀긴 과자) - 참치, 치즈, 고등어, 쇠고기, 돼지고기 등으로 대체
땅콩	- 소량으로도 반응하고, 증상이 심각한 경우가 많으므로 주의가 필요 - 해당 견과류 외 다른 견과류에 대한 반응도 확인하고 반응 시 다른 식품(외관상 비슷한 건포도, 볶은 콩 등)으로 대체하거나 제거식 권장

- 식단 구성
 - ‘생일식단’은 어린이집·유치원에서 생일잔치를 하는 날에 변경하여 사용할 수 있습니다. 다만 배식량을 조절하여 열량을 과잉 섭취하지 않도록 주의해 주시기 바랍니다.
 - 매주 화요일은 상급데일로 **저나트륨 메뉴**가 제공됩니다. 나트륨 섭취를 줄이기 위해서 연합회장님들과 협의를 통해서 토요일에 일품요리가 제공될 경우 ‘국 없는 날’로 운영합니다. 또한 같은 취지로 수요일 일품요리 식단에서는 어린이집·유치원의 재량에 따라 팔호 안의 국을 생략하셔도 무방합니다.
 - 월 2회 ‘**서울미래밥상**’을 운영합니다. 서울미래밥상은 잡곡밥, 채소류, 콩류, 해산물, 과일, 유제품 등으로 구성되며, 탄소 발자국을 줄이고 사람과 지구를 모두 지키는 건강한 식생활 실천에 동참해 주시기 바랍니다.
 - 월 1회 ‘**SMART 두뇌를 위한 날**’을 운영합니다. 뇌 건강과 성장에 도움을 주는 식재료를 활용한 메뉴를 제공하며, 가정통신문과 연계하여 가정에서도 함께 확인할 수 있도록 하였습니다.
 - 월 1회 ‘**세계 음식의 날**’을 운영합니다. 세계 여러 나라의 다양한 메뉴를 제공하여 어린이들이 다른 나라의 식문화를 경험하고 이해하는 시간을 가질 수 있도록 해주시기 바랍니다.

- ✓ 일본산 수산물에 대한 우려가 높아짐에 따라 수산물을 활용한 메뉴를 최대한 배제하였으나 완전히 제외하는 것은 다양한 식품 섭취 기회를 저해하는 것으로 사료되어 몇몇 메뉴에 사용하였습니다. 하지만 수산물 사용을 원하지 않는 어린이집·유치원은 함께 제시된 대체 메뉴로 제공하시기 바랍니다.

식단에 대한 문의사항은 구로구어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀으로 문의해주시기 바랍니다. Tel. 02) 866-9596

7월 식단 영양가 분석 안내문

- 우리 센터에서는 매달 제공되는 식단에 대한 평균 에너지, 단백질, 칼슘에 대한 정보를 제공하고자 합니다. 영유아들은 성장을 위하여 균형 잡힌 영양 섭취가 필수적입니다. 본 안내문은 우리 센터 식단의 영양 정보제공뿐만 아니라, 나아가 가정에서 영유아의 균형 잡힌 식사 제공에 도움을 드리기 위해 제작되었습니다.

● 2025 한국인 영양소 섭취기준 (Dietary Reference Intakes for Koreans 2025; KDRI)

영·유아	에너지 (kcal/일, 필요추정량)	단백질 (g/일, 권장섭취량)	칼슘 (mg/일, 권장섭취량)
1-2세	900	20	450
3-5세	1,400	25	550

● 본 센터 7월 식단의 평균 영양 제공량 (오전 간식, 점심, 오후 간식 포함)

- ✓ 「영유아 단체급식 가이드라인」의 권장 식사 패턴 기준 (오전 간식 8% + 점심 28% + 오후 간식 10% = 총 46% 제공)

영·유아	에너지 (kcal/일, 제공량)	단백질 (g/일, 제공량)	칼슘 (mg/일, 제공량)
1-2세	424	20	208
3-5세	652	28	320

- 에너지의 경우 한국인 영양소 섭취기준에 준하게 섭취가 가능하며, 단백질의 경우 일일 권장섭취량과 비교하여 더 많은 양을 제공하고 있습니다. 칼슘은 우유 및 유제품을 매일 제공하여 권장섭취량의 약 50%의 양을 섭취할 수 있습니다.

- 권장섭취량에 가까운 칼슘 섭취를 위해서는 가정에서의 우유 및 유제품의 추가 섭취를 권장합니다. 오전·오후 간식에 우유 및 유제품이 한 번만 제공될 경우 가정에서 우유나 치즈, 호상 요구르트 등 유제품을 섭취하여 보충해 주어야 합니다.

- 영유아 단체급식 가이드라인(식생활안전관리원)에서 제시하는 권장 식사 패턴에서 영유아는 우유·유제품류 4회 (우유 2컵)로 정하고 있습니다.

- 유제품의 경우 칼슘 강화 우유 또는 칼슘 강화 치즈와 같이 칼슘이 강화된 제품도 구매가 가능하며, 보통 일반 제품의 2배에 해당하는 칼슘을 함유하고 있습니다.

- 두유를 제공하시는 어린이집, 유치원에서는 일반 두유 대신 칼슘 강화 두유를 제공하시어 영유아의 칼슘 섭취 부족을 예방하는 것이 바람직합니다. 일반적으로 일반 두유(190ml)에는 34mg의 칼슘 함유, 칼슘 강화 두유(190ml)에는 200mg의 칼슘이 함유되어 있습니다. (제품별로 다소 차이가 있을 수 있으니, 개별 정보는 제품 옆면의 영양성분표를 통해 확인하시기 바랍니다.)

★ 위의 식단 영양가 분석 안내문은 아침을 먹는다는 가정 하에 분석되었습니다.

- 아침을 먹지 않았을 경우, 부족한 에너지 필요 추정량

영·유아	필요 에너지 (kcal/일)	점심(간식 2회 포함) + 저녁 추정 에너지 (kcal/일)	부족한 필요 에너지 (kcal/일)
1-2세	900	424 + 237 = 661	239
3-5세	1,400	652 + 365 = 1,017	383

아침식사(Breakfast)는 “잠시간의 단식(fast)을 깨뜨린다(break).” 뜻으로 저녁식사 이후 다음날 아침이 되면 두뇌활동의 에너지물인 포도당이 거의 소모되기 때문에 아침식사를 통해 포도당을 보충해야 합니다. 우리 아이 두뇌를 깨우는 아침식사 꼭 챙겨주세요.

식단에 대한 문의사항은 구로구어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀으로 문의해 주시기 바랍니다.
Tel. 02) 866-9596

2026년 7월 파란나라어린이집 이유식 식단 [초기(4~5개월), 중기(6~8개월)]

요일		월	화	수	목	금	토	
일자		[이달의 이유식 식단 안내]		1일	2일	3일	4일	
초기		※ 이유식을 처음 시작하는 영아는 적응을 위해 약 2주간 쌀미음으로 제공할 수 있습니다. ※ 새로운 식품을 하나씩 시도하다가 알레르기 반응이 나타나면 즉시 중단하고, 증상이 사라질 때까지 알레르기 위험이 적은 다른 식품을 시도합니다. 일주일-열흘 후에 다시 소량을 재시도해 볼 수 있으며, 알레르기 가족력이 있는 경우 해당 식품 도입을 늦추는 것이 좋습니다. ※ 중기 '오후' 이유식은 선택 사항입니다. 오후 이유식을 제공하지 않으실 경우, 식단표에서 해당 칸을 삭제 후, 실제 제공되는 이유식만 안내해 주십시오.		누룽지미음	단호박미음	단호박미음	단호박미음	
열량(kcal)				28	29	29	29	
중기	오전			⑮쇠고기채소죽	①달걀노른자채소죽	⑤⑮두부채소죽	⑭닭살채소죽	
	열량/단백질(kcal/g)			73/3	76/2	62/2	58/4	
	오후 (선택)			당근채소죽	김채소죽	느타리버섯채소죽	파프리카채소죽	
열량/단백질(kcal/g)				56/1	54/1	54/1	56/1	
일자		6일	7일	8일	9일	10일	11일	
초기		고구마미음	고구마미음	고구마미음	청경채미음	청경채미음	청경채미음	
열량(kcal)		33	33	33	26	26	26	
중기	오전	⑮쇠고기채소죽	⑤⑮연두부채소죽	①달걀노른자채소죽	⑭닭살채소죽	황태채소죽	⑮쇠고기채소죽	
	열량/단백질(kcal/g)	73/3	58/2	76/2	58/4	72/5	73/3	
	오후 (선택)	감자채소죽	미역채소죽	당근채소죽	애호박채소죽	청경채채소죽	무채소죽	
	열량/단백질(kcal/g)	59/1	54/1	56/1	55/1	54/1	55/1	
일자		13일	14일	15일	16일	17일(제헌절)	18일	
초기		찹쌀미음	찹쌀미음	찹쌀미음	애호박미음	 제헌절	애호박미음	
열량(kcal)		25	25	25	27		27	
중기	오전	①달걀노른자채소죽	⑮쇠고기채소죽	⑭닭살채소죽	임연수채소죽		⑭닭살채소죽	
	열량/단백질(kcal/g)	76/2	73/3	58/4	68/3		58/4	
	오후 (선택)	느타리버섯채소죽	당근채소죽	오이채소죽	감자채소죽		파프리카채소죽	
열량/단백질(kcal/g)		54/1	56/1	54/1	59/1	56/1		
일자		20일	21일	22일	23일	24일	25일	
초기		양배추미음	양배추미음	양배추미음	브로콜리미음	브로콜리미음	브로콜리미음	
열량(kcal)		27	27	27	27	27	27	
중기	오전	①달걀노른자채소죽	⑭닭살채소죽	⑮쇠고기채소죽	⑤⑮두부감자죽	⑭닭살청경채죽	⑤⑮연두부채소죽	
	열량/단백질(kcal/g)	76/2	58/4	73/3	64/2	63/3	58/2	
	오후 (선택)	양배추채소죽	김채소죽	고구마채소죽	브로콜리채소죽	파프리카채소죽	단호박채소죽	
	열량/단백질(kcal/g)	56/1	54/1	68/1	56/1	56/1	58/1	
일자		27일	28일	29일	30일	31일		
초기		오이미음	오이미음	오이미음	감자미음	감자미음		
열량(kcal)		26	26	26	29	29		
중기	오전	⑮쇠고기채소죽	⑤⑮두부채소죽	⑭닭살채소죽	잔멸치채소죽	⑮쇠고기감자죽		
	열량/단백질(kcal/g)	73/3	62/2	58/4	64/3	74/3		
	오후 (선택)	오이채소죽	양송이버섯채소죽	당근채소죽	미역채소죽	얼갈이채소죽		
열량/단백질(kcal/g)		54/1	54/1	56/1	54/1	54/1		
원산지표시		쌀(밥, 죽, 누룽지)		콩(두부류)		쇠고기		닭고기
		국내산		국내산		국내산한우		국내산
원산지표시 예: 쌀(밥, 죽, 누룽지):국내산 / 콩(두부류):국내산 / 쇠고기:국내산(한우) 또는 쇠고기:호주산 / 닭고기:국내산 / 명태(흰살생선):러시아산 식재료 수급상황에 따라 메뉴와 원산지는 변경될 수 있으며 변경되는 경우 급식 제공 전 재안내합니다.								
식품 알레르기 유발물질: ①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭닭고기 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개 ⑱홍합 ⑲전복 ⑳굴 ㉑키위 ㉒호두 ㉓잣 ㉔참깨 (⑬야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 밥 등을 제외한 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.) ※ 기관별 사용 제품이 상이하므로 식품 알레르기 유발물질 표기를 확인하시어 추가 표기하시기 바랍니다.								

		초기(4-5개월)	중기(6-8개월)	후기(9-11개월)
제공 형태		미음, 채소즙 같은 유동식	죽 또는 으깨거나 같은 반고형식	무른 밥 형태의 고형식
조리		10배 미음(불린 쌀:물=1:10)	7배 죽(불린 쌀:물=1:7)	5배 죽(불린 쌀: 물=1:5)
죽의 농도		곱게 갈아 만든 10배 죽에서 8배 죽으로, '주르륵' 흘러내리는 묽은 수프 정도의 농도	덩어리진 형태의 7배 죽으로, 부드러운 덩어리가 약간 있으며, '뚝뚝' 떨어지는 농도	밥알의 형태가 있으면서 잇몸으로 으깰 수 있는 농도
1일 제공 횟수		간식 개념으로 1일 2회 제공	주식으로 1회, 간식으로 2회	주식으로 2회, 간식으로 2회
1회 제공량		60g	120g	180g
식재료 선택	곡류	쌀, 찹쌀, 감자, 고구마	-	밤
	육류	쇠고기	닭고기	돼지고기(11개월)
	어패류	-	흰살생선	
	난류	-	달걀노른자	
	콩류	-	두부, 완두콩, 강낭콩	
	채소류	애호박, 양배추, 브로콜리, 단호박, 오이, 청경채	당근, 시금치, 버섯, 김, 미역	콩나물, 우엉, 연근
	과일류	바나나	수박, 사과, 배	굴, 오렌지
	유지 우유 및 유제품	-	-	소량의 식물성 기름 플레인 요구르트, 짜지 않은 치즈
형태	채소류	매우 잘게 다진 상태	잘게 다진 상태	사방 0.3cm 크기로 썬 상태
	육류	삶아 곱게 다져 끓인 후 고온체에 내린 국물이나, 믹서에 갈아 거른 국물상태	삶아서 사방 0.3cm크기로 썰어 믹서에 으갠 상태	삶아서 사방 0.3-0.5cm 크기로 썰어 작은 덩어리가 있는 상태
	어패류	-	살만 발라 삶아 사방 0.3cm 크기로 썰어 절구에 으갠 상태	살만 발라 삶아 사방 0.5cm 크기로 썬 상태
	난류	-	완숙으로 삶아서 노른자만 체에 내린 상태	노른자만 풀어서 사용하거나 완숙 노른자를 약간 덩어리지게 으갠 상태
조미		소금, 설탕 등 조미료는 후기까지 사용 금지		
주의사항		- 만 4개월 이전에는 이유식을 시작하지 않습니다. 만 4-5개월부터 식품 알레르기 위험이 없는 쌀미음으로 초기 이유식을 시작하여 3-5일 간격으로 한 가지 새로운 식품을 추가합니다. - 미음을 끓일 때는 물 외에 다른 것은 추가하지 않습니다. 보통 오전에 아기가 기분이 좋을 때 먹이고, 한 스푼씩 먹여보고 먹는 양은 아이가 이유식에 적응하는 상황을 보며 차츰 늘려가도록 합니다.	- 초기 이유식이 끝날 무렵 한 번에 5큰술(50ml)정도 먹을 수 있게 되면, 생후 만 6-8개월에 중기 이유식을 시작합니다. 아기가 혀와 입천장을 이용해 으개 먹을 수 있으므로 부드럽게 퍼진 죽으로 제공합니다. - 7배죽으로 시작하여 후기로 넘어갈 즈음에는 5배죽을 먹을 수 있도록 서서히 조절하여 제공합니다.	- 후기 이유식으로 접어 들면 한 번에 10큰술(100ml)정도 먹을 수 있도록 배식량을 아기의 개인별 발달상황에 따라 차이를 두고 조금씩 차차 늘려갑니다.
알레르기 유발가능 식품		①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭닭고기 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개 ⑱홍합 ⑲전복 ⑳굴 ㉑키위 ㉒호두 ㉓잣 ㉔참깨 (⑬야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 밥 등을 제외한 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.)		
기타 주요사항		- 출생 시 체내에 저장해 두었던 철분, 칼슘, 구리, 아연, 비타민D 등의 영양소가 생후 4-6개월이 되면 많이 소모되므로, 보충이 필요합니다. 따라서 생후 4~6개월 무렵부터 이유식을 시작해야 합니다. - 꿀은 보툴리눔균과 독소가 있어서 영아에게는 먹이지 않도록 합니다. - 생우유는 조제분유보다 철분이나 비타민이 부족하므로 이유식 보충식으로 대부분의 영양섭취가 가능한 돌 이후에 주는 것이 좋습니다.		

출처: 1인 1회 적정 배식량(식품의약품안전처, 2021), 2025년 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침

식단에 대한 문의사항은 구로구어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀으로 문의해주시기 바랍니다.

Tel. 02) 866-9596

요일 일자	월 [이달의 이유식 식단 안내]	화	수 1일	목 2일	금 3일	토 4일
오전	※ 새로운 식품을 하나씩 시도하다가 알레르기 반응이 나타나면 즉시 중단하고, 증상이 사라질 때까지 알레르기 위험이 적은 다른 식품을 시도합니다. 일주일~열흘 후에 다시 소량을 재시도해 볼 수 있으며, 알레르기 가족력이 있는 경우 해당 식품 도입을 늦추는 것이 좋습니다. ※ '오후' 이유식은 선택 사항입니다. 오후 이유식을 제공하지 않으실 경우, 식단표에서 해당 칸을 삭제 후, 실제 제공되는 이유식만 안내해 주십시오. ※ 12개월 이후 영아 중 개별 발달 단계에 따라 일반식 적응이 어려운 경우, 보호자와 협의 후 '무른밥(죽~진밥 사이) 또는 진밥' 형태의 식사를 연장 제공할 수 있습니다.		②⑤⑬떠먹는 요구르트(플레인)	참외	바나나	②⑤⑥치즈
점심			⑮②④쇠고기채소무른밥	①②④달걀노른자 채소무른밥	⑤⑮②두부채소무른밥	⑭②④닭살채소무른밥
열량/단백질(kcal/g)			211/9	166/4	150/4	180/9
오후(선택)			②④당근채소무른밥	②④김채소무른밥	②④너타리버섯채소무른밥	
열량/단백질(kcal/g)			110/2	118/2	106/2	
일 자	6일	7일	8일	9일	10일	11일
오전	멜론	찐 고구마	참외	②⑤⑥치즈	사과	②⑤⑮떠먹는 요구르트(플레인)
점심	⑮②④쇠고기가지무른밥	⑤⑮②연두부 콩나물무른밥	①②④달걀노른자 채소무른밥	⑭②④닭살채소무른밥	②④황태채소무른밥	⑮②④쇠고기채소무른밥
열량/단백질(kcal/g)	158/6	150/3	166/4	180/9	140/6	211/9
오후(선택)	②④감자채소무른밥	②④미역채소무른밥	②④당근채소무른밥	②④애호박채소무른밥	②④청경채채소무른밥	
열량/단백질(kcal/g)	112/2	106/2	110/2	110/2	106/2	
일 자	13일	14일	15일	16일	17일(제헌절)	18일
오전	바나나	참외	②⑤⑮떠먹는 요구르트(플레인)	자두	 제헌절	사과
점심	①②④달걀노른자 숙주무른밥	⑮②④쇠고기채소무른밥	⑭②④닭살채소무른밥	②④임연수채소무른밥		⑭②④닭살채소무른밥
열량/단백질(kcal/g)	167/4	164/5	196/10	141/5		138/5
오후(선택)	②④너타리버섯채소무른밥	②④당근채소무른밥	②④오이채소무른밥	②④감자채소무른밥		
열량/단백질(kcal/g)	106/2	110/2	106/2	112/2		
일 자	20일	21일	22일	23일	24일	25일
오전	수박	②⑤⑮떠먹는 요구르트(플레인)	바나나	②⑤⑥치즈	자두	오렌지
점심	①②④달걀노른자 채소무른밥	⑭②④닭살채소무른밥	⑮②④쇠고기채소무른밥	⑤⑮②두부감자무른밥	⑭②④닭살청경채무른밥	⑤⑮②연두부채소무른밥
열량/단백질(kcal/g)	156/4	196/10	166/5	181/7	133/6	141/3
오후(선택)	②④양배추채소무른밥	②④김채소무른밥	②④고구마채소무른밥	②④브로콜리채소무른밥	②④파프리카채소무른밥	
열량/단백질(kcal/g)	108/2	118/2	120/2	110/2	110/2	
일 자	27일	28일	29일	30일	31일	
오전	②⑤⑥치즈	사과	②⑤⑮떠먹는 요구르트(플레인)	자두	멜론	
점심	⑮②④쇠고기우유무른밥	⑤⑮②두부채소무른밥	⑭②④닭살채소무른밥	②④잔멸치채소무른밥	⑮②④쇠고기감자무른밥	
열량/단백질(kcal/g)	188/9	136/3	196/10	129/4	160/6	
오후(선택)	②④오이채소무른밥	②④양송이버섯채소무른밥	②④당근채소무른밥	②④미역채소무른밥	②④얼갈이채소무른밥	
열량/단백질(kcal/g)	106/2	106/2	110/2	106/2	108/2	
원산지 표시	쌀(밥,죽,누룽지)		콩(두부류)		쇠고기	
	국내산		국내산		국내산한우	

원산지 표시 예 : 쌀(밥,죽,누룽지):국내산 / 콩(두부류):국내산 / 쇠고기:국내산(한우) 또는 쇠고기:호주산 / 닭고기:국내산 / 명태(흰살생선): 러시아산
 식재료 수급상황에 따라 메뉴와 원산지는 변경될 수 있으며 변경되는 경우 급식 제공 전 재안내합니다.

식품 알레르기 유발물질:

①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭닭고기 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개 ⑱홍합 ⑲전복 ⑳굴 ㉑키위 ㉒호두 ㉓잣 ㉔참깨 (㉓야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 밥 등을 제외한 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.)

※ 기관별 사용 제품이 상이하므로 식품 알레르기 유발물질 표기를 확인하시어 **추가 표기**하시기 바랍니다.

초기(4-5개월)		중기(6-8개월)	후기(9-11개월)
제공 형태	미음, 채소즙 같은 유동식	죽 또는 으개거나 같은 반고형식	무른 밥 형태의 고형식
조리	10배 미음(불린 쌀:물=1:10)	7배 죽(불린 쌀:물=1:7)	5배 죽(불린 쌀: 물=1:5)
죽의 농도	곱게 갈아 만든 10배 죽에서 8배 죽으로, '주르룩' 흘러내리는 묽은 수프 정도의 농도	덩어리진 형태의 7배 죽으로, 부드러운 덩어리가 약간 있으며, '뚝뚝' 떨어지는 농도	밥알의 형태가 있으면서 잇몸으로 으깰 수 있는 농도
1일 제공 횟수	간식 개념으로 1일 2회 제공	주식으로 1회, 간식으로 2회	주식으로 2회, 간식으로 2회
1회 제공량	60g	120g	180g
식재료 선택	곡류	쌀, 찹쌀, 감자, 고구마	-
	육류	쇠고기	닭고기
	어패류	-	흰살생선
	난류	-	달걀노른자
	콩류	-	두부, 완두콩, 강낭콩
	채소류	애호박, 양배추, 브로콜리, 단호박, 오이, 청경채	당근, 시금치, 버섯, 김, 미역
	과일류	바나나	수박, 사과, 배
	유지	-	-
형태	우유 및 유제품	-	-
	채소류	매우 잘게 다진 상태	잘게 다진 상태
	육류	삶아 곱게 다져 끓인 후 고운체에 내린 국물이나, 믹서에 갈아 거른 국물상태	살아서 사방 0.3cm크기로 썰어 믹서에 으갠 상태
	어패류	-	살만 발라 삶아 사방 0.3cm 크기로 썰어 절구에 으갠 상태
	난류	-	완숙으로 삶아서 노른자만 체에 내린 상태
			사방 0.3cm 크기로 썬 상태
조미		소금, 설탕 등 조미료는 후기까지 사용 금지	
주의사항		- 만 4개월 이전에는 이유식을 시작하지 않습니다. 만 4-5개월부터 식품 알레르기 위험이 없는 쌀미음으로 초기 이유식을 시작하여 3-5일 간격으로 한 가지 새로운 식품을 추가합니다. - 미음을 끓일 때는 물 외에 다른 것은 추가하지 않습니다. 보통 오전에 아기가 기분이 좋을 때 먹이고, 한 스푼씩 먹여보고 먹는 양은 아이가 이유식에 적응하는 상황을 보며 차츰 늘려가도록 합니다. - 초기 이유식이 끝날 무렵 한 번에 5큰술(50ml)정도 먹을 수 있게 되면, 생후 만 6-8개월에 중기 이유식을 시작합니다. 아기가 혀와 입천장을 이용해 으개 먹을 수 있으므로 부드럽게 퍼진 죽으로 제공합니다. - 7배죽으로 시작하여 후기로 넘어갈 즈음에는 5배죽을 먹을 수 있도록 서서히 조절하여 제공합니다.	
알레르기 유발가능 식품		- 후기 이유식으로 접어들면 한 번에 10큰술(100ml)정도 먹을 수 있도록 배식량을 아기의 개인별 발달상황에 따라 차이를 두고 조금씩 차차 늘려갑니다.	
알레르기 유발가능 식품		①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭닭고기 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개 ⑱홍합 ⑲전복 ⑳굴 ㉑키위 ㉒호두 ㉓잣 ㉔참깨 (⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 밥 등을 제외한 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.)	
기타 주요사항		- 출생 시 체내에 저장해 두었던 철분, 칼슘, 구리, 아연, 비타민D 등의 영양소가 생후 4-6개월이 되면 많이 소모되므로, 보충이 필요합니다. 따라서 생후 4-6개월 무렵부터 이유식을 시작해야 합니다. - 꿀은 보툴리눔균과 독소가 있어서 영아에게는 먹이지 않도록 합니다. - 생우유는 조제분유보다 철분이나 비타민이 부족하므로 이유식 보충식으로 대부분의 영양섭취가 가능한 돌 이후에 주는 것이 좋습니다.	

출처: 1인 1회 적정 배식량(식품의약품안전처, 2021), 2025년 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침

식단에 대한 문의사항은 구로구어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀으로 문의해주시기 바랍니다.

Tel. 02) 866-9596