



구립 양평2동 어린이집

(6월 이유식 식단)

발행처	영등포구어린이급식관리지원센터 영양기획팀
세부유형	이유식 식단(초기, 중기, 후기)
발행일	2026.5.18

	월	화	수	목	금
	1	2	3 [2026 지방선거]	4	5 [일당!오십!의날]
초기(만4-5개월)	시금치미음	시금치미음		가지미음	가지미음
오전간식	바나나	떠먹는요구르트②		영아치즈②	오깬 찐 감자
중기(만6-8개월)	닭살참나물죽⑮	달걀노른자무른밥①		쇠고기가지죽⑮	두부청경채죽⑤
후기(만9-11개월)	닭살참나물무른밥⑮	달걀노른자무른밥①		쇠고기가지무른밥⑮	두부청경채무른밥⑤
오후간식	시금치죽	김가루죽		당근죽	표고버섯죽
열량/단백질	31/1 129/5 172/6	31/1 166/6 210/7		27/1 161/7 209/9	27/1 116/3 158/5
	8	9	10	11	12
초기(만4-5개월)	무미음	무미음	무미음	파프리카미음	파프리카미음
오전간식	사과	떠먹는요구르트②	참외	영아치즈②	오깬 찐 고구마
중기(만6-8개월)	두부죽⑤	달걀노른자당근죽①	닭살브로콜리죽⑮	흰살생선채소죽	쇠고기(콩나물⑤)죽⑮
후기(만9-11개월)	두부무른밥⑤	달걀노른자당근무른밥①	닭살브로콜리무른밥⑮	흰살생선채소무른밥	쇠고기콩나물무른밥⑮⑤
오후간식	무죽	오이죽	단호박죽	우영죽	파프리카죽
열량/단백질	30/1 117/3 158/4	30/1 162/6 200/6	30/1 122/5 166/7	30/1 154/7 198/9	30/1 144/4 179/6
	15	16	17	18	19
초기(만4-5개월)	배미음	배미음	배미음	열무미음	열무미음
오전간식	배	떠먹는요구르트②	데친 오이스틱	영아치즈②	오깬 찐 단호박
중기(만6-8개월)	닭살죽⑮	두부애호박죽⑤	달걀노른자표고버섯죽①	쇠고기당근죽⑮	달걀노른자열갈이죽①
후기(만9-11개월)	닭살무른밥⑮	두부애호박무른밥⑤	달걀노른자표고버섯무른밥①	쇠고기당근무른밥⑮	달걀노른자열갈이무른밥①
오후간식	근대죽	흑미찰쌀죽	미역죽	열무죽	모듬채소죽
열량/단백질	33/1 118/4 166/7	33/1 154/5 197/7	33/1 121/4 160/5	26/1 161/7 194/8	26/1 125/3 175/4
	22	♥생일식단♥	24	25	26
초기(만4-5개월)	브로콜리미음	브로콜리미음	브로콜리미음	감자미음	감자미음
오전간식	바나나	떠먹는요구르트②	데친 당근(채소)스틱	영아치즈②	오깬 찐 감자
중기(만6-8개월)	두부채소죽⑤	닭살파프리카죽⑮	쇠고기우영죽⑮	순두부죽⑤	달걀노른자양파죽①
후기(만9-11개월)	두부채소무른밥⑤	닭살파프리카무른밥⑮	쇠고기우영무른밥⑮	순두부무른밥⑤	달걀노른자양파무른밥①
오후간식	브로콜리죽	새송이버섯죽	고구마푸레	애호박죽	배추죽
열량/단백질	31/1 128/3 155/4	31/1 142/7 184/9	31/1 127/4 164/4	33/1 142/6 182/7	33/1 140/4 193/5
	27	28			* 퓨레란? 채소나 과일, 곡물 등을 삶아 으깨어 걸쭉하게 만든 것을 말합니다. (과일은 씨와 껍질을 모두 제거하여 조리)
초기(만4-5개월)	당근미음	당근미음			
오전간식	수박(제철과일)	떠먹는요구르트②			
중기(만6-8개월)	닭살부추죽⑮	흰살생선양파죽			
후기(만9-11개월)	닭살부추무른밥⑮	흰살생선양파무른밥			
오후간식	가지죽	아욱죽			
열량/단백질	31/1 113/5 158/7	31/1 144/6 184/7			

원산지 표시	쌀(찰쌀, 흑미 등)	콩			쇠고기	닭고기	흰살생선 (갈치, 명태, 참조기 등)
	밥/죽	두부	연두부	순두부	국내산		명태
	국내산	국내산	국내산	국내산	■한우 □육우 □젓소		국내산

알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲갯
 *아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함 되어 있습니다.

구분	초기(5-6개월)	중기(7-8개월)	후기(9-11개월)
횟수/분량	하루 1회 / 30-80g 모유(분유)병행	하루 2회 / 70-100g 모유(분유)병행	하루 3회 / 100-150g 모유(분유)병행

- 주의사항**
- 이유식은 쌀미음으로 시작하여 채소미음-과일미음 순으로 제공하며, 6개월 쯤 쇠고기, 닭고기를 시도합니다.
 - 초기에는 같은 이유식을 3-4일 제공하여 알레르기 유무를 확인 후, 한 가지 채소미음, 두 가지 채소미음 순으로 제공합니다.
 - 손가락으로 떠먹이고, 후기 이유식까지 소금, 설탕 등 조미료는 사용하지 않는 것이 원칙입니다.
 - 흰살생선을 활용한 메뉴의 경우 어린이 급식소 사정에 맞추어 실제 제공하는 메뉴명을 표기해야 합니다.
(예: 흰살생선죽 → 대구살죽)
 - 아토피가 있는 영아의 경우 두부, 흰살생선의 제공은 완료기 이후로 미루는 것을 권장합니다.
 - 알레르기 반응이 있을 경우 다른 식품의 이유식으로 대체하고, 알레르기 반응이 일어난 식품은 완료기 이후 활용하는 것을 권장합니다.
 - 잡곡(기장, 수수, 차조, 옥수수 등)의 경우 조리 시 분쇄하여 사용을 권장합니다.



구립 양평2동 어린이집 (6월 식단)

발행처	영등포구어린이급식관리지원센터 영양기획팀
세부유형	만1-2세 일반형 (일반간식)
발행일	2026.5.18

	월	화	수	목	금							
	1	2	3 [2026 지방선거]	4	5 [일당!오십!의날]							
오전간식	바나나	파프리카스틱 /떠먹는요구르트②		시리얼⑥/우유②	키위							
점심	쌀밥 참나물된장국⑤⑥ 간장달볶음탕⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 영유아깍두기⑨	기장밥 숙주맑은국⑤⑥ 돈육무조림⑤⑥⑩ ♪청포묵김무침 영유아배추김치⑨		흑미밥 어묵국⑤⑥ 쇠고기가지찜⑤⑥⑩ 비름나물된장무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 모듬버섯전골⑤⑥ 두부스테이크⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨							
오후간식	옥수수식빵①②⑤⑥/우유②	치즈스틱①②⑤⑥/결명자차		갈릭버터새우구이②⑨/등굴레차	♪찐감자/우유②							
열량/단백질	431/18	405/21		439/21	382/14							
	8	9 [견학식단]	[저염] 10 국없데이	11 [서울미래밥상]	12							
오전간식	사과	바나나	참외	멜론	◎부추달걀죽①◎							
점심	쌀밥 무채국⑤⑥ ♪안매운돈육김치찜⑤⑨⑩ 깻잎양념무침⑤⑥ 영유아깍두기⑨	쇠고기김가루주먹밥⑤⑥⑩ (불)어묵볶음⑤⑥	닭살카레라이스②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 송늬 양배추볶음⑤⑥ ♪브로콜리토마토샐러드⑤⑥⑫ 영유아깍두기⑨	차조밥 대구살찌개⑤⑥ 채소마파두부⑤⑥ 우영조림⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 북어콩나물국⑤ 쇠고기장조림⑤⑥⑩ ♪파프리카초무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨							
오후간식	치즈롤빵①②⑤⑥/우유②	짜먹는요구르트②	단호박찜/우유②	참깨주먹밥⑤/우유②	♪고구마범벅①⑤/우유②							
열량/단백질	430/18	634/29	395/13	497/21	453/19							
	15	16	17	18	19 [견학식단]							
오전간식	배	오이스틱 /떠먹는요구르트②	복숭아⑪	(온)연두부*양념장⑤⑥	바나나							
점심	쌀밥 닭곰탕⑩ 두부바베규조림①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 근대나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	흑미밥 미소장국⑤⑥ ◎(혼제)오리부추무침⑤⑥◎ 애호박볶음⑤⑥ 영유아배추김치⑨	취나물밥*양념장⑤⑥ ★표고버섯미역국⑤⑥★ ♪(자른)진미채조림⑤⑥⑩ 영유아배추김치⑨ [마시는요구르트②]	기장밥 열무된장국⑤⑥ 파채소불고기⑤⑥⑩ 숙주당근무침⑤ 영유아배추김치⑨	쇠고기김가루주먹밥⑤⑥⑩ (불)어묵볶음⑤⑥							
오후간식	우유식빵①②⑤⑥/우유②	♪물만두찜⑤⑥⑩/결명자차	살은(구운)달걀①/우유②	핫케이크①②⑤⑥/우유②	짜먹는요구르트②							
열량/단백질	444/19	413/18	437/21	440/19	634/29							
	22	♥생일식단♥	[저염] 24 국없데이	25 [서울미래밥상]	26							
오전간식	바나나	토마토스틱⑫ /치즈②	자른포도	키위	미숫가루⑤/우유②							
점심	쌀밥 호박잎된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑫ 브로콜리개소스무침①⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 황태미역국⑤⑥ 돈육찜스테이크⑤⑥⑩⑫ ♪양상추사과샐러드⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쇠고기우영볶음밥⑤⑥⑩ 송늬 달걀조림①⑤⑥ ♪참외샐러드 영유아배추김치⑨	수수밥 순두부찌개⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ ♪노각무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 배추된장국⑤⑥ ♪안매운제육볶음⑤⑥⑩ 마늘중조림⑤⑥ 영유아깍두기⑨							
오후간식	후레쉬번①②⑤⑥/우유②	케이크①②⑤⑥/우유②	찐(군)고구마/두유⑤	들깨수제비⑤⑥/우유②	♪매쉬드포테이토①⑤ /등굴레차							
열량/단백질	469/19	443/16	479/17	488/21	399/17							
	29	30	★신메뉴 안내★	◎6월 푸드브릿지◎								
오전간식	수박	당근스틱 /떠먹는요구르트②	17일 표고버섯미역국	step 1 : 부추달걀죽 step 2 : (혼제)오리부추무침 step 3 : 부추무침								
점심	쌀밥 가지된장국⑤⑥ 닭살간장구이⑤⑥⑩ ◎부추무침⑤⑥◎ 영유아배추김치⑨	기장밥 달걀양파국① 임연수살양념찜⑤⑥ 아욱들기름볶음 영유아배추김치⑨										
오후간식	핑거스틱빵①②⑤⑥/우유②	까르보나라파스타②⑥										
열량/단백질	411/17	473/21										
원산지 표시	쌀(찰쌀, 흑미 등)	김치		콩		쇠고기		돼지고기		닭고기	오리고기 (혼제)	수산물
	밥/죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	연두부	순두부	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	■한우□육우□젓소	국내산	국내산	국내산	국내산
	식육가공품	떡갈비구이(돼지고기:국내산, 소고기:국내산)										
수산물가공품	(불)어묵조림(연육:베트남산), 맛살파프리카볶음(맛살 연육:베트남산)											
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳젓 * 야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함 되어 있습니다.											



구립 양평2동 어린이집 (6월 식단)

발행처	영등포구어린이급식관리지원센터 영양기획팀
세부유형	만3-5세 일반형 (일반간식)
발행일	2026.5.18

	월	화	수	목	금			
	1	2	3 [2026 지방선거]	4	5 [일당!오십!의날]			
오전간식	바나나	파프리카스틱 /떠먹는요구르트②		시리얼⑥/우유②	키위			
점심	쌀밥 참나물된장국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 영유아깍두기⑨	기장밥 숙주맑은국⑤⑥ 돈육무조림⑤⑥⑩ ♪청포묵김치 영유아배추김치⑨		흑미밥 어묵국⑤⑥ 쇠고기가지찜⑤⑥⑩ 비름나물된장무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 모듬버섯전골⑤⑥ 두부스테이크⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨			
오후간식	옥수수식빵①②⑤⑥/우유②	치즈스틱①②⑤⑥/결명자차		갈릭버터새우구이②⑨/동굴레차	♪찐감자/우유②			
영양단백질	431/18	405/21		439/21	382/14			
	8	9 [견학식단]	[저염] 10 국없데이	11 [서울미래밥상]	12			
오전간식	사과	바나나	참외	멜론	●부추달걀죽①●			
점심	쌀밥 무채국⑤⑥ ♪안매운돈육김치찜⑤⑨⑩ 깻잎양념무침⑤⑥ 영유아깍두기⑨	쇠고기김가루주먹밥⑤⑥⑩ (불)어묵볶음⑤⑥	달걀카레라이스②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 송송 양배추볶음⑤⑥ ♪브로콜리토마토샐러드⑤⑥⑩ 영유아깍두기⑨	차조밥 대구살찌개⑤⑥ 채소마파두부⑤⑥ 우영조림⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 북어콩나물국⑤ 쇠고기장조림⑤⑥⑩ ♪파프리카초무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨			
오후간식	치즈롤빵①②⑤⑥/우유②	짜먹는요구르트②	단호박찜/우유②	참깨주먹밥⑤/우유②	♪고구마범벅①⑤/우유②			
영양단백질	430/18	634/29	395/13	497/21	453/19			
	15	16	17	18	19 [견학식단]			
오전간식	배	오이스틱 /떠먹는요구르트②	복숭아⑩	(은)연두부*양념장⑤⑥	바나나			
점심	쌀밥 닭곰탕⑥ 두부바베큐조림①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 근대나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	흑미밥 미소장국⑤⑥ ●(훈제)오리부추무침⑤⑥● 애호박볶음⑤⑥ 영유아배추김치⑨	취나물밥*양념장⑤⑥ ★표고버섯미역국⑤⑥★ ♪(자른)진미채조림⑤⑥⑩ 영유아배추김치⑨ [마시는요구르트②]	기장밥 열무된장국⑤⑥ 파채소불고기⑤⑥⑩ 숙주당근무침⑤ 영유아배추김치⑨	쇠고기김가루주먹밥⑤⑥⑩ (불)어묵볶음⑤⑥			
오후간식	우유식빵①②⑤⑥/우유②	♪물만두찜⑤⑥⑩/결명자차	삶은(구운)달걀①/우유②	핫케이크①②⑤⑥/우유②	짜먹는요구르트②			
영양단백질	444/19	413/18	437/21	440/19	634/29			
	22	♥생일식단♥	[저염] 24 국없데이	25 [서울미래밥상]	26			
오전간식	바나나	토마토스틱⑫ /치즈②	자른포도	키위	미숫가루⑤/우유②			
점심	쌀밥 호박잎된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑫ 브로콜리개소스무침①⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 황태미역국⑤⑥ 돈육참스테이크⑤⑥⑩⑫ ♪양상추사과샐러드⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쇠고기우영볶음밥⑤⑥⑩ 송송 달걀장조림①⑤⑥ ♪참외샐러드 영유아배추김치⑨	수수밥 순두부찌개⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ ♪노각무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 배추된장국⑤⑥ ♪안매운제육볶음⑤⑥⑩ 마늘종조림⑤⑥ 영유아깍두기⑨			
오후간식	후레쉬번①②⑤⑥/우유②	케이크①②⑤⑥/우유②	찐(군)고구마/두유⑤	들깨수제비⑤⑥/우유②	♪매쉬드포테이토①⑤ /동굴레차			
영양단백질	469/19	443/16	479/17	488/21	399/17			
	29	30	★신메뉴 안내★		●6월 푸드브릿지●			
오전간식	수박	당근스틱 /떠먹는요구르트②	17일 표고버섯미역국		step 1 : 부추달걀죽 step 2 : (훈제)오리부추무침 step 3 : 부추무침			
점심	쌀밥 가지된장국⑤⑥ 닭살간장구이⑤⑥⑩ ●부추무침⑤⑥● 영유아배추김치⑨	기장밥 달걀양파국① 임연수살양념찜⑤⑥ 아욱들기름볶음 영유아배추김치⑨						
오후간식	핑거스틱빵①②⑤⑥/우유②	까르보나라파스타②⑥						
영양단백질	411/17	473/21						
원산지 표시	쌀(참쌀,흑미 등)	김치	콩	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기 (훈제)	수산물
	밥/죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	연두부	순두부	국내산
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	■한우 □육우 □젓소
	식육가공품	떡갈비구이(돼지고기:국내산, 소고기:국내산)						
수산물가공품	(불)어묵조림(연육:베트남) 맛살파프리카볶음(맛살 연육:베트남산)							
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야행산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잰 * 야행산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함 되어 있습니다.							