

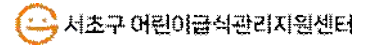


# 2026년 6월 이유식

(초기·중기, 니콜라오어린이집)

발행일 : 2026. 5. 20.

작성자 : 황해리, 강진경, 임소진 영양사



일 자	1일(월)	2일(화)	3일(수) 전국동시지방선거	4일(목)	5일(금)	6일(토) 현충일
초기 (4-5개월)	근대미음	근대미음		양배추미음	양배추미음	
중기 (6-8개월)	누룽지죽	참쌀바나나죽		양배추죽	우영죽	
	닭살근대죽 <sup>⑤</sup> 수박	닭살미역죽 <sup>⑤</sup> 멜론		쇠고기피망죽 <sup>⑥</sup> 고구마	쇠고기무죽 <sup>⑥</sup> 사과	
원산지	닭고기(국내산)	닭고기(국내산)	쇠고기(국내산한우)	쇠고기(국내산한우)		
일 자	8일(월)	9일(화)	10일(수)	11일(목)	12일(금)	13일(토)
초기 (4-5개월)	갯잎미음	갯잎미음	갯잎미음	청경채미음	청경채미음	청경채미음
중기 (6-8개월)	참깨죽	비트죽	사과죽	당근죽	얼갈이죽	영아두유 <sup>⑤</sup>
	닭살차조죽 <sup>⑤</sup> 배	닭살부추죽 <sup>⑤</sup> 수박	닭살양배추죽 <sup>⑤</sup> 바나나	쇠고기양파죽 <sup>⑥</sup> 푸른	쇠고기곤드레죽 <sup>⑥</sup> 참외	쇠고기청경채죽 <sup>⑥</sup> 수박
원산지	닭고기(국내산)	닭고기(국내산)	닭고기(국내산)	쇠고기(국내산한우)	쇠고기(국내산한우)	쇠고기(국내산한우)
일 자	15일(월)	16일(화)	17일(수)	18일(목)	19일(금)	20일(토)
초기 (4-5개월)	브로콜리미음	브로콜리미음	브로콜리미음	콩나물미음 <sup>⑤</sup>	콩나물미음 <sup>⑤</sup>	콩나물미음 <sup>⑤</sup>
중기 (6-8개월)	파프리카죽	열무죽	흑임자죽	근대죽	김가루죽	영아두유 <sup>⑤</sup>
	닭살고구마죽 <sup>⑤</sup> 바나나	닭살브로콜리죽 <sup>⑤</sup> 사과	닭살버섯죽 <sup>⑤</sup> 참외	쇠고기우영죽 <sup>⑥</sup> 단호박	쇠고기콩나물죽 <sup>⑤⑥</sup> 수박	쇠고기죽 <sup>⑥</sup> 참외
원산지	닭고기(국내산)	닭고기(국내산)	닭고기(국내산)	쇠고기(국내산한우)	쇠고기(국내산한우)	쇠고기(국내산한우)
일 자	22일(월)	23일(화)	24일(수)	25일(목)	26일(금)	27일(토)
초기 (4-5개월)	애호박미음	애호박미음	애호박미음	양파미음	양파미음	양파미음
중기 (6-8개월)	곤드레죽	타락죽 <sup>②</sup>	채소죽	양파죽	잔멸치죽	영아두유 <sup>⑤</sup>
	닭살시래기죽 <sup>⑤</sup> 사과	닭살애호박죽 <sup>⑤</sup> 배	닭살가지죽 <sup>⑤</sup> 수박	쇠고기취나물죽 <sup>⑥</sup> 감자	쇠고기당근죽 <sup>⑥</sup> 바나나	쇠고기두부죽 <sup>⑤⑥</sup> 사과
원산지	닭고기(국내산)	닭고기(국내산)	닭고기(국내산)	쇠고기(국내산한우)	쇠고기(국내산한우)	쇠고기(국내산한우), 콩(국내산)
일 자	29일(월)	30일(화)				
초기 (4-5개월)	버섯미음	버섯미음				
중기 (6-8개월)	고구마죽	참나물죽				
	닭살갯잎죽 <sup>⑤</sup> 수박	닭살시금치죽 <sup>⑤</sup> 참외				
원산지	닭고기(국내산)	닭고기(국내산)				

밥·죽·누룽지	콩류	육류		수산물
쌀(백미·현미·흑미·잡쌀)	두부	쇠고기	닭고기	
국내산	국내산	국내산 한우	국내산	산

**\* 초기 이유식(4개월~5개월) - 유동식**

- 생후 5개월 전후의 아기에게 적당한 미음류로 구성
- 하루에 한번 일정한 시간에 한 스푼씩 천천히 이유식을 제공
- 알레르기가 거의 없는 곡류를 제일 처음 사용
- 한 끼 이유식 양은 50g 정도가 적당

**\* 중기 이유식(6개월~8개월) - 반고형식**

- 6배 죽으로 1일 2회 가능하며, 간식 섭취를 시작
- 쌀을 포함한 식재료의 크기는 대략 3mm크기 정도로 해서 죽의 형태로 제공
- 식재료의 가짓수나 섭취 가능한 식품의 종류도 점점 늘어나며 어패류의 사용도 가능
- 처음 포함하는 식품의 경우 아이의 상태를 주의 깊게 관찰
- 한 끼 이유식양은 80-120g 정도가 적당

알레르기 유발식품표시	①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧계	⑨새우	⑩돼지고기
		⑪복숭아	⑫토마토	⑬아황산류	⑭호두	⑮닭고기	⑯쇠고기	⑰오징어	⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)	⑲갯

이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물을 함유한 식품에 특정증상을 보이는 영유아나 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 영유아들은 급식 시 확인하여 섭취해 주세요.

\*⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.



# 2026년 6월 이유식

(후기·완료기, 니플라오어린이집)

발행일 : 2026. 5. 20.

작성자 : 황혜리, 강진경, 임소진 영양사



서초구 어린이급식관리지원센터

일 자 칼로리/단백질	1일(월) 319kcal/9.8g	2일(화) 329kcal/9.6g	3일(수) 전국동시지방선거	4일(목) 313kcal/8.7g	5일(금) 350kcal/9.2g	6일(토) 현충일
오전	누룽지죽	참쌀바나나죽		양배추죽	우영죽	
점심	닭살근대죽⑮ (닭살근대진밥⑮) 수박	닭살미역죽⑮ (닭살미역진밥⑮) 사과		쇠고기피망죽⑯ (쇠고기피망진밥⑯) 고구마	쇠고기무죽⑯ (쇠고기무진밥⑯) 참외	
오후	콩나물무른밥⑤	시금치죽		플레인요플레②&배	취나물죽	
원산지	닭고기(국내산)	닭고기(국내산)		쇠고기(국내산한우)	쇠고기(국내산한우)	
일 자 칼로리/단백질	8일(월) 345kcal/11.4g	9일(화) 349kcal/11g	10일(수) 339kcal/9.3g	11일(목) 310kcal/8.9g	12일(금) 338kcal/9.4g	13일(토) 185kcal/7g
오전	참깨죽	달걀죽①⑤⑥	사과죽	당근죽	얼갈이죽	영아두유⑤
점심	닭살차조죽⑮ (닭살차조진밥⑮) 배	닭살부추죽⑮ (닭살부추진밥⑮) 참외	닭살양배추죽⑮ (닭살양배추진밥⑮) 바나나	쇠고기양파죽⑯ (쇠고기양파진밥⑯) 배	쇠고기곤드레죽⑯ (쇠고기곤드레진밥⑯) 참외	쇠고기청경채죽⑯ (쇠고기청경채진밥⑯) 수박
오후	가지죽	시래기죽	감자죽	플레인요플레② &사과	아욱죽	
원산지	닭고기(국내산)	닭고기(국내산)	닭고기(국내산)	쇠고기(국내산한우)	쇠고기(국내산한우)	쇠고기(국내산한우)
일 자 칼로리/단백질	15일(월) 373kcal/11g	16일(화) 335kcal/13.6g	17일(수) 339kcal/10.3g	18일(목) 307kcal/8.6g	19일(금) 368kcal/13.8g	20일(토) 183kcal/6.7g
오전	파프리카죽	썩갓죽	흑임자죽	근대죽	김가루죽	영아두유⑤
점심	닭살고구마죽⑮ (닭살고구마진밥⑮) 바나나	닭살브로콜리죽⑮ (닭살브로콜리진밥⑮) 사과	닭살버섯죽⑮ (닭살버섯진밥⑮) 참외	쇠고기우영죽⑯ (쇠고기우영진밥⑯) 단호박	쇠고기콩나물죽⑤⑯ (쇠고기콩나물진밥⑤⑯) 배	쇠고기죽⑯ (쇠고기진밥⑯) 참외
오후	숙주죽	새우죽⑨	오이죽	플레인요플레② &바나나	시금치무른밥	
원산지	닭고기(국내산)	닭고기(국내산)	닭고기(국내산)	쇠고기(국내산한우)	쇠고기(국내산한우)	쇠고기(국내산한우)
일 자 칼로리/단백질	22일(월) 320kcal/9.7g	23일(화) 322kcal/10.2g	24일(수) 334kcal/9.3g	25일(목) 309kcal/8.4g	26일(금) 348kcal/11.9g	27일(토) 182kcal/6.7g
오전	곤드레죽	타락죽②	채소죽	양파죽	잔멸치죽	영아두유⑤
점심	닭살시래기죽⑮ (닭살시래기진밥⑮) 사과	닭살애호박죽⑮ (닭살애호박진밥⑮) 배	닭살가지죽⑮ (닭살가지진밥⑮) 참외	쇠고기취나물죽⑯ (쇠고기취나물진밥⑯) 감자	쇠고기당근죽⑯ (쇠고기당근진밥⑯) 바나나	쇠고기두부죽⑤⑯ (쇠고기두부진밥⑤⑯) 사과
오후	청경채죽	고구마죽	미역죽	플레인요플레② &참외	달걀노른자죽①	
원산지	닭고기(국내산)	닭고기(국내산)	닭고기(국내산)	쇠고기(국내산한우)	쇠고기(국내산한우)	쇠고기(국내산한우), 콩(국내산)
일 자 칼로리/단백질	29일(월) 339kcal/10.2g	30일(화) 324kcal/10.4g				
오전	고구마죽	참나물죽				
점심	닭살갯잎죽⑮ (닭살갯잎진밥⑮) 배	닭살시금치죽⑮ (닭살시금치진밥⑮) 참외				
오후	브로콜리죽	버섯죽				
원산지	닭고기(국내산)	닭고기(국내산)				

밥·죽·누룽지	콩류	육류		수산물
쌀(백미·현미·흑미·잡쌀)	두부	쇠고기	닭고기	
국내산	국내산	국내산	국내산	산
		한우		

### \* 후기 이유식(9개월~11개월) - 고행식

- 식재료 크기는 5mm-7mm(쌀알 그대로 사용)정도, 농도도 되직한 5배죽(진밥형태)으로 제공
- 1일 3회 제공이 가능하며 수유횟수를 줄이고 이유식이 하루 세끼 주식이 되도록 습관들이기
- 1회 적정량은 최소 100g, 최대 120g-150g이 적당
- 어른 밥, 반찬의 섭취는 피해주세요

### \* 완료기 이유식(12개월~15개월) - 고행식

- 본격적인 유아식을 시작하기전에 적용하는 단계
- 무른 밥을 먹던 아이에게는 어른 밥보다 부드러운 진밥을 제공
- 이유식 완료기 후반부터는 반찬 하나 정도를 진밥 위에 올려주면서 유아식 준비

알레르기 유발식품표시	①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧계	⑨새우	⑩돼지고기
		⑪복숭아	⑫토마토	⑬야행산류	⑭호두	⑮닭고기	⑯쇠고기	⑰오징어	⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)	⑲참

이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물을 함유한 식품에 특정증상을 보이는 영유아나 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 영유아들은 급식 시 확인하여 섭취해 주세요.

\*⑬야행산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

# 식단안내

1. 0~11개월 영아의 이유식으로부터 1일 섭취비율은 한국인영양섭취기준을 바탕으로, 초기(4~5개월)에는 10~20%, 중기(6~8개월)에는 30~40%, 후기(9~11개월)에는 50~60%입니다.

	신장(cm)	체중(kg)	에너지(kcal)	단백질(g)
0~5개월	58.3	5.5	500	10
6~11개월	70.3	8.4	600	15

(한국인영양섭취기준, 2025년 한국영양학회)

- \* 서초구어린이급식관리지원센터에서 제공하는 이유식 후기 식단은 6~11개월 영아 기준 하루 영양섭취량 600kcal의 55%에 해당하는 330kcal\*, 단백질은 8.25g 내외입니다.

2. 중기와 후기가 같은 종류의 '죽' 이더라도 죽의 물기는 다르게 조리합니다.

- \* 중기 : 손가락을 기울였을 때 똑 떨어지는 상태
- \* 후기 : 수분이 많고 진득진득한 무른밥 상태
- \* 완료기 : 쌀알을 그대로 사용한 진밥 상태

3. 이유식은 모두 무염으로 조리합니다.

3. 영아의 개인차를 고려하여 부모님과 협의 후 이유식을 제공하시기 바랍니다.

식품	초기(4~5개월)	중기(6~8개월)	후기(9~11개월)	완료기(12~15개월)
오전간식	수유	-	-	간식
	이유식	미음 50g	죽 80g	
점심	수유	수유	수유	점심식사 (진밥 형태+1세 식단)
	이유식	-	죽 120g	
오후간식	수유	수유	수유	간식
	이유식	-	-	

## 4. 이유식 단계별 사용 가능식품

식품	초기(4~5개월)	중기(6~8개월)	후기(9~11개월)	완료기(12~15개월)	
곡류	가능식품	쌀·찰쌀·감자·고구마	차조·현미·옥수수	대부분의 곡류	대부분의 곡류 가능
	피할식품	밀·단단한 잡곡(현미·보리)		메밀	
육류	가능식품		쇠고기·닭고기(살코기)	쇠고기·닭고기(살코기)	대부분의 육류 가능
	피할식품		기름기 많은 부위	기름기 많은 부위	
어패류	가능식품		흰 살 생선살(조기·명태·가자미)	갈치·대구·멸치	보통의 생선류 가능 짠 생선·조개
	피할식품				
유제품	가능식품		플레인 호상 요구르트	짜지 않은 치즈	생우유
	피할식품				저지방우유
콩류	가능식품		대부분의 콩류·두부	대부분의 콩류	대부분의 콩류 가능
	피할식품	대두			
채소류	가능식품				대부분의 채소류 가능
	피할식품				
과일류	가능식품	사과·배	수박·바나나	멜론·참외·포도즙	대부분의 과일류 가능
	피할식품	딸기·토마토·오렌지·귤·레몬·포도·키위·복숭아			
난류	가능식품		달걀노른자	달걀노른자	달걀노른자·흰자 가능
	피할식품		흰자	흰자	
견과류 및 유지류	가능식품		밤	참기름(소량)	대부분의 견과류와 유지류 가능 땅콩 및 땅콩버터
	피할식품			땅콩·견과류·동물성지방	
당류	가능식품				
	피할식품			꿀	

## 5. <원산지 표시 품목> 안내

『쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함), 고기(식육, 포장육, 식육가공품 포함), 쌀/찰쌀/현미/쌀가공품(밥, 죽, 누룽지포함), 배추김치(배추, 얼갈이배추, 봄동배추, 고춧가루 포함), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지 포함), 넝피, 조피블락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 명태(건제품 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 주꾸미, 아귀, 다랑어, 가리비, 우렁챙이(멍게), 방어, 전복, 부세』가 해당됩니다.  
(수산물 원산지 표시 일부 개정, 2023. 7. 1. 시행)

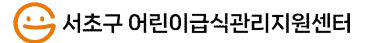


# 2026년 6월 식단표

(1-2세, 니플라오어린이집)

발행일 : 2026. 5. 20.

작성자 : 황해리, 강진경, 임소진 영양사



일자 월/년/요일	1일(월) 488kcal/18g	2일(화) 420kcal/17g	3일(수) 전국동시지방선거	4일(목) 457kcal/16g	5일(금) 501kcal/20g	6일(토) 현충일
오전간식	모닝빵①②⑥&우유②	오렌지&치즈②		♡양배추죽	참외	
점심	현미밥 근대된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 수박	보리밥 조갯살미역국⑤⑥⑬ 달걀찜① 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨ 건과래자반		<저염실천의 날> 기장밥 저염참나물맑은국 달살피망구이⑤⑬ 치커리오이무침⑤⑥ 백김치⑨ 키위	<서울미래밥상> 흑미밥 무쌈국⑤⑥ 오징어채소볶음⑤⑥⑬ 취나물무침⑤⑥ 백김치⑨ 플레인요구르트②	
오후간식	우유주먹밥⑤⑥&동글레차	단팥빵&식혜		찐고구마&우유②	통곡물빵①②⑤⑥&우유②	
일자 월/년/요일	8일(월) 467kcal/21g	9일(화) 425kcal/18g	10일(수) 446kcal/21g	11일(목) 444kcal/20g	12일(금) 471kcal/17g	13일(토) 320kcal/13g
오전간식	참깨죽	키위&우유②	다진오이&플레인요플레②	당근죽	오렌지	우유②
점심	차조밥 복어국⑤⑥ 돈육가지구이⑤⑩ 갯잎나물⑤⑥ 백김치⑨ 배	수수밥 부추된장국⑤⑥ 순살달걀비⑤⑥⑬ 시래기나물⑤⑥ 백김치⑨ 김구이	♡참치양배추볶음밥⑤⑥ 감자국⑤⑥ 마늘종조림⑤⑥ 백김치⑨ 바나나	<저염실천의 날> 현미밥 송파⑤⑥ 쇠고기양파찜⑤⑥⑬ 비름나물무침⑤⑥ 백김치⑨ 사과	<일당!오실!의 날> 보리밥 아욱국⑤⑥ 삼치구이 곤드레나물⑤⑥ 백김치⑨ 플레인요구르트②	닭살청경채달걀밥⑤⑥⑬ 실파장국⑤⑥ 알감자조림⑤⑥ 백김치⑨ 수박
오후간식	애호박채전⑤⑥&우유②	전단호박&옥수수차	돈육토마토스파게티②⑤⑥⑩⑫	삶은달걀①&우유②	콩식빵①②⑥&우유②	
일자 월/년/요일	15일(월) 506kcal/17g	16일(화) 402kcal/15g	17일(수) 475kcal/20g	18일(목) 469kcal/18g	19일(금) 단오 526kcal/21g	20일(토) 331kcal/13g
오전간식	모닝빵①②⑥&우유②	사과&치즈②	다진파프리카&플레인요플레②	근대죽	참외	우유②
점심	흑미밥 ♡양배추된장국⑤⑥ 쇠고기구이마조림⑤⑥⑬ 숙주나물⑤⑥ 백김치⑨ 바나나	<서울미래밥상> 기장밥 유부숙자국⑤⑥ 새우살브로콜리볶음⑤⑥⑨ 참나물무침⑤⑥ 백김치⑨ 양상추샐러드	<수요일은다먹는날> 채소영양밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 훈제오리구이 백김치⑨ 참외	<저염실천의 날> 수수밥 저염오징어묵국⑦ 두부조림⑤⑥ 우유채볶음⑤⑥ 백김치⑨ 오렌지	오곡밥 시금치맑은국 돈육콩나물찜⑤⑥⑩ 고사리나물⑤⑥ 백김치⑨ 플레인요구르트②	쇠고기파프리카볶음밥⑤⑥⑬ 호박익힌장국⑤⑥ 버섯나물⑤⑥ 백김치⑨ 참외
오후간식	파프리카주먹밥⑤⑥&보리차	유과①②⑤⑥&메밀차③	☆콩국수⑤⑥⑫	찐단호박&우유②	소보ろ빵①②⑥&우유②	
일자 월/년/요일	22일(월) 457kcal/19g	23일(화) 428kcal/20g	24일(수) 450kcal/15g	25일(목) 434kcal/18g	26일(금) 503kcal/17g	27일(토) 300kcal/10g
오전간식	곤드레죽	다진오이&플레인요플레②	토마토②&우유②	양파죽	바나나	우유②
점심	보리밥 시래기국⑤⑥ 달살마늘종볶음⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨ 사과	차조밥 돈육감자국⑤⑥⑨⑩ 가지마조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨ 배	<서울미래밥상> 마파두부덮밥⑤⑥ 미역국⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨ 미숫가루두유⑤	<저염실천의 날> 송파⑤⑥ 돈육수육⑩ ♡양배추찜 백김치⑨ 참외	현미밥 달걀찜국① 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬⑮ 아욱나물⑤⑥ 백김치⑨ 플레인요구르트②	가지비빔밥⑤⑥ 맑은장국⑤⑥ 두부구이⑤ 백김치⑨ 감귤
오후간식	부추전⑤⑥&우유②	찐고구마&결명자차	수제비⑤⑥	찐감자&우유②	치즈빵①②⑥&우유②	
일자 월/년/요일	29일(월) 459kcal/19g	30일(화) 409kcal/18g	<생일식단> 258kcal/10g		<견학식단> 244kcal/7g	
오전간식	모닝빵①②⑥&우유②	배&치즈②	*주찬 선택제공*		*주찬 선택제공*	
점심	수수밥 콩나물국⑤⑥ 돈육갯잎조림⑤⑥⑩ 브로콜리숙회 백김치⑨ 키위	흑미밥 건새우맑은국⑥ 쇠고기버섯볶음⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨ 연두부⑤	수요일 6메뉴는 원래 사정에 따라 자율 제공 가능  *6월 제철 채소스틱(다진채소) 파프리카, 오이, 당근 등		현미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 저당돈육불고기⑤⑥⑩ (돈까스①⑤⑥⑩) 양상추샐러드 배추김치(백김치)⑨ 제철과일(예:수박)	
오후간식	유부초밥⑤⑥&우유차	스크램블에그①⑤&동글레차			유부초밥⑤⑥ (채소볶음밥⑤⑥ /포마김밥⑤⑥) 맑은된장국⑤⑥ 채소스틱(다진채소) 깍두기⑨ 제철과일(예:바나나)	

알레르기유발식품표시	①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧계	⑨새우	⑩돼지고기
	⑪복숭아	⑫토마토	⑬아황산류	⑭호두	⑮닭고기	⑯쇠고기	⑰오징어	⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)	⑲잣	

**원산지 표시 예시**

쌀(국내산), 쇠고기(국내산 한우), 떡갈비(쇠고기:호주산/ 돼지고기:국내산), 배추김치(배추:국내산/ 고춧가루:중국산), 생선까스(명태:러시아산)

\* 식육·어육가공품은 성분 비율 1,2,3순위까지의 원료 중 원산지 표시에 해당하는 품목을 표시. 예) 너비야니(돼지고기:국내산, 쇠고기:국내산 한우)

\* 쇠고기 국내산일 경우 한우인지 육우인지 품명을 표시.

\* 국내산을 제외한 원산지의 표시는 정확한 나라명 표시. 예) 수입산X, 중국산O

밥·죽·누룽지	콩류		배추김치		수산물		
쌀(백미·현미·흑미·잡쌀)	두부(연두부·순두부)		배추(봄동·얼갈이)		오징어	다랑어	
국내산	국내산		국내산		국내산	국내산	
육류				쇠고기			
돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기	쇠불고기	쇠고기양파찜	쇠고기고구마조림	쇠고기파프리카볶음
국내산	국내산	국내산	쇠고기(한우)	쇠고기(한우)	쇠고기(한우)	쇠고기(한우)	쇠고기(한우)
미트볼		떡갈비		돈까스		추가 외산지	

# 식단 안내

1. 서초구 어린이급식관리지원센터에서 제공하는 점심 및 2회의 간식 식단은 하루 영양섭취량을 기준으로 하여 3~5세 600kcal\*, 1~2세 390kcal\* 내외로 구성됩니다.

(한국인영양섭취기준, 2025년 한국영양학회)

	기준체중(kg)	기준키(cm)	열량(kcal)	단백질(g)
3~5세	17.6	105.4	1,400	25
1~2세	11.7	85.8	900	20

- \* 점심 열량은 1일 영양섭취기준에서 간식으로부터 얻는 양을 제외한 양의 1/3을 제공합니다.
- \* 600kcal와 390kcal는 점심과 2회의 간식을 포함한 열량입니다.

2. <생일식단>, <견학식단>은 어린이집·유치원에서 행사를 진행하시는 날에 변경하여 사용 가능합니다.

3. <녹색친화 건강식단>으로 주 3회 이상 자연식품(비타민과 무기질이 풍부한 과일, 채소 등)을 제공합니다. 매일 제공 가능한 채소스틱을 안내드리니 급식소에 맞게 채소스틱을 선택하시고 식단표와 급식운영일지에 구체적인 식품명을 표시합니다.

4. 포화지방, 나트륨, 식품첨가물 등이 많은 초가공식품(소시지, 어묵, 햄 등)의 사용을 제한합니다.

5. <수요일은 다 먹는 날> 안내

- 매일 수요일 중 하루, 잔반 없는 '수다날'을 시행합니다. 아이들이 먹을 만큼만 배식하고 끝까지 먹을 수 있도록 지도합니다.

6. <저염실천의 날>은 매주 목요일 저염메뉴를 구성하여 나트륨 저감화를 실천할 수 있도록 구성되었으며 특히 들깨, 넝마주 목요일은 '국 없는 날'로 지정하여 국을 제공하지 않거나 승능을 제공합니다.

- \* 국 필요시 승능을 제공하는 것을 권장하며 다른 국을 제공할 경우에는 저염국으로 제공합니다.

7. <서울미래밥상>은 지구의 미래를 위해 서울시가 제안하는 식사로 육류를 제외한 수산물 및 식물성 단백질, 채소류, 과일류, 유제품 위주로 구성되었으며, 포화지방과 당류 함량을 낮춰 건강과 환경을 살리는 지속가능한 식단입니다. '서울미래밥상'은 월 2회 이상 제공하며 이 중 1회는 '일당!오십!'의 날로 당류 저감 메뉴를 포함합니다.

- \* 단백질 섭취를 위해 수산물 1회, 식물성 단백질 1회로 구성하여 제공합니다.
- \* '일당!오십!'의 날은 일일 당류 섭취량 50g이 넘지 않도록 구성됩니다.

8. <대체 식품 안내> 식재료의 수급상황에 따라 식재료는 변동될 수 있으며, 같은 식품군, 동일 조리법으로 대체 가능합니다.

구분	대체가능 식품	
계절과일	수박, 참외, 사과, 바나나, 토마토, 키위, 배, 복숭아 등	
떡	무지개떡, 설기떡, 시루떡, 증편 등 (목에 걸리지 않는 떡으로 선택)	
빵	소보로, 카스테라, 치즈빵, 머핀, 롤빵, 식빵 등	
밥	혼합잡곡밥, 수수밥, 흑미밥, 차조밥 등 잡곡종류, 어린이집에서 구매 가능한 어느 잡곡이나 사용 가능	
국	채소국	호박국, 근대국, 감자국, 열무된장국, 미역국, 콩나물국 등
	고기국	쇠고기뭇국, 닭곰탕, 육개장, 북엇국, 황태채뭇국, 오징어뭇국 등
단백질 반찬	육류	소, 돼지, 닭, 오리 등
	어류	고등어, 삼치, 임연수, 가자미, 오징어, 주꾸미, 새우 등
	난류, 콩류	달걀, 두부 등
나물 (생채)	오이, 무, 부추, 상추, 배추, 치커리, 청경채, 도라지 등	
나물 (숙채)	가지, 애호박, 콩나물, 참나물, 미나리, 숙주, 무, 근대, 시금치, 고사리, 브로콜리 등	
우유	치즈, 요구르트, 플레인요구르트, 알레르기가 있는 영유아는 두유로 대체	

9. <알레르기>를 유발하는 식품은 유아의 개별 특성을 고려하여 대체식/제거식/부모도시락으로 제공 가능합니다.

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자과 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품첨가물을 함유한 식품에 특정증상을 보이는

영유아나 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 영유아들은 급식시 확인하여 제공합니다.

- \* ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

10. <원산지 표시> 안내

『쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함), 고기(식육, 포장육, 식육가공품 포함), 쌀/잡쌀/현미/쌀가공품(밥, 죽, 누룽지포함), 배추김치(배추, 열갈이배추, 봄동배추, 고춧가루 포함), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지 포함), 넝마, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(건제품 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 주꾸미, 아귀, 다랑어, 가리비, 우렁챙이(명게), 방어, 전복, 부세』가 해당됩니다.

11. <질식 위험 음식에 대한 주의>

- 영유아 발달 정도를 고려하여 질식을 유발할 수 있는 식재료를 제한하고 연령별 식단을 구분 사용합니다.
- 모든 음식 섭취 시 꼭꼭 씹어 먹을 수 있도록 지도하고, 잘 삼켰는지 확인합니다.

3-5세	떡 메뉴 제공 -> 멍쌀 떡류로 제공하고, 잘게 잘라 배식 제철채소를 '채소스틱' 형태로 플레인요구르트와 함께 제공
1-2세	떡 메뉴 제외 -> 화요일 오후간식으로 찐서류, 빵류 등을 번갈아 제공 제철채소를 0.4*0.4cm 크기로 잘라 '다진채소' 형태로 플레인요구르트와 함께 제공 *2025 식단 의견 조사에 따라 1-2세의 경우 '채소스틱' 또는 '다진채소' 중 선택 제공 가능

12. <생선류 배식 시 가시 등 이물질 주의>

- 생선류의 경우 가시 등 이물질을 제거한 후 조리합니다.

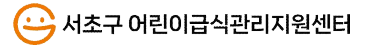


# 2026년 6월 식단표

(3-5세, 니플라오어린이집)

발행일 : 2026. 5. 20.

작성자 : 황해리, 강진경, 임소진 영양사



일자 열량/단백질	1일(월) 697kcal/26g	2일(화) 594kcal/24g	3일(수) 전국동시지방선거	4일(목) 654kcal/22g	5일(금) 716kcal/28g	6일(토) 현충일	
오전간식	모닝빵①②⑥&우유②	오렌지&치즈②		♡양배추죽	참외	 현충일	
점심	현미밥 근대된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 수박	보리밥 조갯살미역국⑤⑥⑩ 달걀찜① 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨ 건과래자반		<저염실천의 날> 기장밥 저염참나물맑은국 닭살피망구이⑤⑩ 치커리청목포무침⑤⑥ 깍두기⑨ 키위	<서울미래밥상> 흑미밥 무켓국⑤⑥ 오징어채소볶음⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 플레인요구르트②		
오후간식	우유구름떡⑤⑥&등글레차	단팥빵&식혜	진고구마&우유②	통곡물빵①②⑤⑥&우유②			
일자 열량/단백질	8일(월) 668kcal/31g	9일(화) 630kcal/28g	10일(수) 637kcal/30g	11일(목) 634kcal/28g	12일(금) 673kcal/25g	13일(토) 457kcal/19g	
오전간식	참깨죽	키위&우유②	다진오이&플레인요플레②	당근죽	오렌지	우유②	
점심	차조밥 복엇국⑤⑥ 돈육가지구이⑤⑩ 갯잎나물⑤⑥ 깍두기⑨ 배	수수밥 부추된장국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑩ 시래기나물⑤⑥ 배추김치⑨ 김구이	♡참치양배추볶음밥⑤⑥ 감자국⑤⑥ 마늘종조림⑤⑥ 깍두기⑨ 바나나	<저염실천의 날> 현미밥 송이버섯⑤⑥ 쇠고기양파찜⑤⑥⑩ 비름나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 사과	<일당!오실!의 날> 보리밥 아욱국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥⑦ 곤드레나물⑤⑥ 깍두기⑨ 플레인요구르트②	닭살청경채덮밥⑤⑥⑩ 실과장국⑤⑥ 알감자조림⑤⑥ 배추김치⑨ 수박	
오후간식	애호박채전⑤⑥&우유②	찐단호박&옥수수차	돈육토마토스파게티②⑤⑥⑩⑫	삶은달걀①&우유②	콩식빵①②⑥&우유②		
일자 열량/단백질	15일(월) 697kcal/27g	16일(화) 607kcal/23g	17일(수) 679kcal/29g	18일(목) 670kcal/25g	19일(금) 단오 668kcal/28g	20일(토) 473kcal/19g	
오전간식	모닝빵①②⑥&우유②	사과&치즈②	다진파프리카&플레인요플레②	근대죽	참외	우유②	
점심	흑미밥 ♡양배추된장국⑤⑥ 쇠고기구마조림⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨ 바나나	<서울미래밥상> 기장밥 유부숙갯국⑤⑥ 새우살브로콜리볶음⑤⑥⑨ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 양상추샐러드	<수요일은다먹는날> 채소영양밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 훈제오리구이 깍두기⑨ 참외	<저염실천의 날> 수수밥 저염오징어묵국⑩ 두부조림⑤⑥ 우영채볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 오렌지	오곡밥 시금치맑은국 돈육콩나물찜⑤⑥⑩ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨ 플레인요구르트②	쇠고기파프리카볶음밥⑤⑥⑩ 호박잎된장국⑤⑥ 팽이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨ 참외	
오후간식	파프리카주먹밥⑤⑥&보리차	유과①②⑤⑥&메밀차③	☆콩국수⑤⑥⑩	찐단호박&우유②	소보로빵&우유②		
일자 열량/단백질	22일(월) 653kcal/27g	23일(화) 644kcal/30g	24일(수) 643kcal/22g	25일(목) 624kcal/25g	26일(금) 719kcal/25g	27일(토) 428kcal/15g	
오전간식	곤드레죽	다진오이&플레인요플레②	토마토⑩&우유②	양파죽	바나나	우유②	
점심	보리밥 시래기국⑤⑥ 닭살마늘콩볶음⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨ 사과	차조밥 돈육김치국⑤⑥⑨⑩ 가자미조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨ 배	<서울미래밥상> 마파두부덮밥⑤⑥ 미역국⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨ 미숫가루두유⑤	<저염실천의 날> 기장밥 송이버섯⑤⑥ 돈육수육⑩ ♡양배추찜&쌈⑤⑥⑩ 깍두기⑨ 참외	현미밥 달걀찜① 쇠고기당근구이⑤⑩ 아욱나물⑤⑥ 배추김치⑨ 플레인요구르트②	가지비빔밥⑤⑥ 맑은장국⑤⑥ 두부구이⑤ 깍두기⑨ 감귤	
오후간식	부추전⑤⑥&우유②	진고구마&결명자차	수제비⑤⑥	찐감자&우유②	치즈빵&우유②		
일자 열량/단백질	29일(월) 656kcal/27g	30일(화) 588kcal/25g	<생일식단> 369kcal/14g		<견학식단> 349kcal/11g		
오전간식	모닝빵①②⑥&우유②	배&치즈②	*주찬 선택제공*		*주찬 선택제공*		
점심	수수밥 콩나물국⑤⑥ 돈육갯잎조림⑤⑥⑩ 브로콜리숙회 배추김치⑨ 키위	흑미밥 건새우맑은국⑨ 쇠고기버섯볶음⑤⑥⑩ 시금치된장무침⑤⑥ 깍두기⑨ 연두부⑤	수요일 ☺메뉴는 원래 사정에 따라 자유 제공 가능  *6월 제철 채소스틱 파프리카, 오이, 당근 등		현미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 저당돈육볼고기⑤⑥⑩ (돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫) ) 양상추샐러드 배추김치⑨ 제철과일(예:수박)		유부초밥⑤⑥ (채소볶음밥⑤⑥ &포마김밥⑤⑥) 맑은된장국⑤⑥ 채소스틱 깍두기⑨ 제철과일(예:바나나)
오후간식	유부초밥⑤⑥&우유차	스크램블에그⑩&등글레차					

알레르기 유발식품표시	①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧계	⑨새우	⑩돼지고기
	⑪복숭아	⑫토마토	⑬아황산류	⑭호두	⑮닭고기	⑯쇠고기	⑰오징어	⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)	⑲잣	

원산지 표시 예시		쌀(국내산), 쇠고기(국내산 <b>한우</b> ), 떡갈피(쇠고기:호주산/ 돼지고기:국내산), 배추김치(배추:국내산/ <b>고춧가루:중국산</b> ), 생선가스(명태:러시아산) * 식육·어육가공품은 성분 비율 1,2,3순위까지의 원료 중 원산지 표시에 해당하는 품목을 표시. 예) 너비아니(돼지고기:국내산, 쇠고기:국내산 한우) * <b>쇠고기</b> 국내산일 경우 <b>한우</b> 인지 <b>육우</b> 인지 품명을 표시. * 국내산을 제외한 원산지의 표시는 <b>정확한 나라명</b> 표시. 예) 수입산X, 중국산○									
밥·죽·누룽지		콩류			배추김치			수산물			
쌀(백미·현미·흑미·잡쌀)	두부(연두부·순두부)	콩비지·콩국수	배추(봄동·얼갈이)	고춧가루	오징어	다량어	고등어	국내산	국내산	원양산	국내산
육류		쇠고기									
돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기	쇠불고기	쇠고기양파찜	쇠고기구마조림	쇠고기파프리카볶음밥	쇠고기당근구이	쇠고기버섯볶음	쇠고기미역국	

# 식단 안내

1. 서초구 어린이급식관리지원센터에서 제공하는 점심 및 2회의 간식 식단은 하루 영양섭취량을 기준으로 하여 3~5세 600kcal\*, 1~2세 390kcal\* 내외로 구성됩니다.

(한국인영양섭취기준, 2025년 한국영양학회)

	기준체중(kg)	기준키(cm)	열량(kcal)	단백질(g)
3~5세	17.6	105.4	1,400	25
1~2세	11.7	85.8	900	20

- \* 점심 열량은 1일 영양섭취기준에서 간식으로부터 얻는 양을 제외한 양의 1/3을 제공합니다.
- \* 600kcal와 390kcal는 점심과 2회의 간식을 포함한 열량입니다.

2. <생일식단>, <견학식단>은 어린이집·유치원에서 행사를 진행하시는 날에 변경하여 사용 가능합니다.

3. <녹색친화 건강식단>으로 주 3회 이상 자연식품(비타민과 무기질이 풍부한 과일, 채소 등)을 제공합니다. 매일 제공 가능한 채소스틱을 안내드리니 급식소에 맞게 채소스틱을 선택하시고 식단표와 급식운영일지에 구체적인 식품명을 표시합니다.

4. 포화지방, 나트륨, 식품첨가물 등이 많은 초가공식품(소시지, 어묵, 햄 등)의 사용을 제한합니다.

5. <수요일은 다 먹는 날> 안내

- 매일 수요일 중 하루, 잔반 없는 '수다날'을 시행합니다. 아이들이 먹을 만큼만 배식하고 끝까지 먹을 수 있도록 지도합니다.

6. <저염실천의 날>은 매주 목요일 저염메뉴를 구성하여 나트륨 저감화를 실천할 수 있도록 구성되었으며 특히 들깨, 넝마주 목요일은 '국 없는 날'로 지정하여 국을 제공하지 않거나 승능을 제공합니다.

- \* 국 필요시 승능을 제공하는 것을 권장하며 다른 국을 제공할 경우에는 저염국으로 제공합니다.

7. <서울미래밥상>은 지구의 미래를 위해 서울시가 제안하는 식사로 육류를 제외한 수산물 및 식물성 단백질, 채소류, 과일류, 유제품 위주로 구성되었으며, 포화지방과 당류 함량을 낮춰 건강과 환경을 살리는 지속가능한 식단입니다. '서울미래밥상'은 월 2회 이상 제공하며 이 중 1회는 '일당!오십!'의 날로 당류 저감 메뉴를 포함합니다.

- \* 단백질 섭취를 위해 수산물 1회, 식물성 단백질 1회로 구성하여 제공합니다.
- \* 일당!오십!의 날은 일일 당류 섭취량 50g이 넘지 않도록 구성됩니다.

8. <대체 식품 안내> 식재료의 수급상황에 따라 식재료는 변동될 수 있으며, 같은 식품군, 동일 조리법으로 대체 가능합니다.

구분	대체가능 식품	
계절과일	수박, 참외, 사과, 바나나, 토마토, 키위, 배, 복숭아 등	
떡	무지개떡, 설기떡, 시루떡, 증편 등 (목에 걸리지 않는 떡으로 선택)	
빵	소보로, 카스테라, 치즈빵, 머핀, 롤빵, 식빵 등	
밥	혼합잡곡밥, 수수밥, 흑미밥, 차조밥 등 잡곡종류, 어린이집에서 구매 가능한 어느 잡곡이나 사용 가능	
국	채소국	호박국, 근대국, 감자국, 열무된장국, 미역국, 콩나물국 등
	고기국	쇠고기뭇국, 닭곰탕, 육개장, 북엇국, 황태채뭇국, 오징어뭇국 등
단백질 반찬	육류	소, 돼지, 닭, 오리 등
	어류	고등어, 삼치, 임연수, 가자미, 오징어, 주꾸미, 새우 등
	난류, 콩류	달걀, 두부 등
나물 (생채)	오이, 무, 부추, 상추, 배추, 치커리, 청경채, 도라지 등	
나물 (숙채)	가지, 애호박, 콩나물, 참나물, 미나리, 숙주, 무, 근대, 시금치, 고사리, 브로콜리 등	
우유	치즈, 요구르트, 플레인요구르트, 알레르기가 있는 영유아는 두유로 대체	

9. <알레르기>를 유발하는 식품은 유아의 개별 특성을 고려하여 대체식/제거식/부모도시락으로 제공 가능합니다.

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자과 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품첨가물을 함유한 식품에 특정증상을 보이는

영유아나 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 영유아들은 급식시 확인하여 제공합니다.

- \* ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

10. <원산지 표시> 안내

『쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함), 고기(식육, 포장육, 식육가공품 포함), 쌀/잡쌀/현미/쌀가공품(밥, 죽, 누룽지포함), 배추김치(배추, 열갈이배추, 봄동배추, 고춧가루 포함), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지 포함), 넝마, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(건제품 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 주꾸미, 아귀, 다랑어, 가리비, 우렁챙이(명게), 방어, 전복, 부세』가 해당됩니다.

11. <질식 위험 음식에 대한 주의>

- 영유아 발달 정도를 고려하여 질식을 유발할 수 있는 식재료를 제한하고 연령별 식단을 구분 사용합니다.
- 모든 음식 섭취 시 꼭꼭 씹어 먹을 수 있도록 지도하고, 잘 삼켰는지 확인합니다.

3-5세	떡 메뉴 제공 -> 멍쌀 떡류로 제공하고, 잘게 잘라 배식 제철채소를 '채소스틱' 형태로 플레인요구르트와 함께 제공
1-2세	떡 메뉴 제외 -> 화요일 오후간식으로 찐서류, 빵류 등을 번갈아 제공 제철채소를 0.4*0.4cm 크기로 잘라 '다진채소' 형태로 플레인요구르트와 함께 제공 *2025 식단 의견 조사에 따라 1-2세의 경우 '채소스틱' 또는 '다진채소' 중 선택 제공 가능

12. <생선류 배식 시 가시 등 이물질 주의>

- 생선류의 경우 가시 등 이물질을 제거한 후 조리합니다.