

▶ 월령별 수유와 이유식 권장 횟수

구분	초기(4-5개월)		중기(6-8개월)		후기(9-11개월)		완료기(12-23개월)	
제공 형태	수유	이유식	수유	이유식	수유	이유식	식사	간식
아침	1회	1회	1회	1회	1회	1회	1회	1회
점심	2회	-	2회	-	1회	1회	1회	1회
저녁	2회	-	1회	1회	1회	1회	1회	1회

- 1회 수유량은 200 mL를 넘지 않고 1일 수유량은 1,000 mL를 넘지 않도록 합니다.
- 이유식을 먹는 양에 따라 이유식만으로 1회 수유가 대체되기도 하고, 이유식을 먹은 후 보충 수유가 필요한 경우도 있습니다.

▶ 이유식 농도 및 분량

구분	4-5개월(이유준비기 및 초기)	6-8개월(이유 중기)	9-11개월(이유 후기)
제공 형태	미음, 채소즙, 과일즙과 같은 유동식 	죽 또는 으개거나 같은 반고형식 	무른 밥 형태의 고형식 
조리	소금, 설탕 등 조미료는 후기까지 사용 금지		
	10배 미음(불린쌀:물=1:10)	7배 죽(불린쌀:물=1:7)	5배 죽(불린쌀:물=1:5)

▶ 영아기 월령별 이유식 제공 식재료 종류

구분	4-5개월(이유준비기 및 초기)	6-8개월(이유 중기)	9-11개월(이유 후기)
곡류	쌀, 찹쌀, 감자, 고구마	쌀, 찹쌀, 감자, 고구마, 밤	쌀, 찹쌀, 감자, 고구마, 밤, 밀가루 음식
육류	쇠고기	쇠고기, 닭고기(기름기가 적은 부위)	쇠고기, 닭고기(모든 부위), 돼지고기
어패류	-	흰살생선	
난류	달걀노른자(완숙)		
콩류	완두콩, 강낭콩	완두콩, 강낭콩, 두부	
채소류	애호박, 양배추, 브로콜리	애호박, 양배추, 브로콜리, 당근, 시금치, 버섯류	애호박, 양배추, 브로콜리, 당근, 시금치, 버섯류, 우엉, 연근, 콩나물
해조류	-	김, 미역	
과일류	사과, 바나나, 배		사과, 바나나, 배, 귤, 오렌지
유지	-		소량의 식물성 기름
유제품	-	플레인 요구르트	

- 이유기 식단에서 '달걀흰자, 밀, 대두, 고등어, 복숭아, 토마토' 등은 영아의 생체 특성에 따라 알레르기의 원인이 될 수 있으므로 처음 이유식에 넣을 때에는 적은 양부터 시작해 양을 늘려야 합니다.
- **생우유**는 조제분유보다 철분이나 비타민이 부족하므로 이유기 보충식으로 대부분의 영양섭취가 가능한 돌 이후에 주는 것이 좋습니다.
- **소금, 설탕** 등 조미료는 첨가하지 않습니다. (어른 음식을 그대로 주는 것은 제한)
- 자극성이 강한 음식재료는 피하고 소화하기 쉬운 조리법을 사용합니다.

※ 금지음식 : 등푸른생선, 큰 생선(참치 등), 조개류, 어른용 과자류, 사탕, 초콜릿, 유제품(생우유, 성인용 치즈), 견과류, 유지류, 과일주스, 꿀, 복숭아, 토마토, 딸기

발행일: 2026. 8. 14.

작성자 : 영양팀

송파키즈 지구 건강 이유식(초·중·후기)

(초기: 4~5개월, 중기: 6~8개월, 후기: 9~11개월)

날짜	식단 만족도 조사		1(화)		2(수)		3(목)		4(금)			
초기	 QR코드를 촬영하여 참여해주세요!		사과미음		사과미음		감자미음		감자미음			
중기			쇠고기아욱죽16		닭살김죽13,15		두부감자죽5		쇠고기양배추죽16			
후기			쇠고기아욱무른밥16		닭살김무른밥13,15		두부감자무른밥5		쇠고기양배추무른밥16			
후기 간식			골드키위		멜론		찐감자, 보리차		영아용 치즈2			
날짜	7(월)		8(화)		9(수)		10(목)		11(금)			
초기	찹쌀미음		찹쌀미음		찹쌀미음		당근미음		당근미음			
중기	흰살생선참나물죽		두부비름나물죽5		달걀노른자오이죽1		닭살당근죽15		두부애호박죽5			
후기	흰살생선참나물무른밥		두부비름나물무른밥5		달걀노른자오이무른밥1		닭살당근무른밥15		두부애호박무른밥5			
후기 간식	영아용 요거트2		영아용 치즈2		잘게 썬 잔치국수6		찐고구마, 보리차		배			
날짜	14(월)		15(화)		16(수)		17(목)		18(금)			
초기	청경채미음		청경채미음		청경채미음		단호박미음		단호박미음			
중기	달걀노른자청경채죽1		쇠고기가지죽16		닭살채소죽15		두부단호박죽5		쇠고기브로콜리죽16			
후기	달걀노른자청경채무른밥1		쇠고기가지무른밥16		닭살채소무른밥15		두부단호박무른밥5		쇠고기브로콜리무른밥16			
후기 간식	감귤		잘게 썬 모닝빵1,2,6, 보리차		영아용 요거트2		찐단호박, 보리차		사과			
날짜	21(월)		22(화)		23(수)		24(목) 추석 연휴		25(금) 추석		26(토) 추석 연휴	
초기	애호박미음		애호박미음		애호박미음							
중기	닭살애호박죽15		흰살생선배추죽		쇠고기배죽16							
후기	닭살애호박무른밥15		흰살생선배추무른밥		쇠고기배무른밥16							
후기 간식	영아용 쌀과자, 보리차		바나나		배							
날짜	28(월)		29(화)		30(수)		식단 안내 사항					
초기	양배추미음		양배추미음		양배추미음		▶ 이유식 후기 간식은 배식 시 섭취하기 쉽게 반드시 잘게 자르거나 으개서 제공해주세요. ▶ 이유식 후기식단을 이용하는 경우 간식을 제공하는게 좋습니다. 어린이 급식소의 현장 상황을 반영하여 추가적으로 오전·오후 간식을 구성하여 메뉴 보완 가능합니다.					
중기	달걀노른자양배추죽1		닭살버섯죽15		두부양파죽5							
후기	달걀노른자양배추무른밥1		닭살버섯무른밥15		두부양파무른밥5							
후기 간식	사과		잘게 썬 식빵1,2,6, 보리차		영아용 요거트2							
식단 안내	★ 알레르기 유발 식품 표시 : 품목을 확인 하고 알레르기 반응을 보이는 유아에게는 급식 시 각별한 주의 부탁드립니다. 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합포함) 19.자 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.											
쌀(백미·현미·흑미·잡쌀)		콩				쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물		
밥·죽·누룽지		두부	연두부	순두부	콩비지					오징어	명태/동태	
국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우		국내산		원양산	러시아산	

발행일: 2026. 8. 14.

작성자 : 영양팀

송파키즈 지구 건강 일반식(1-2세)

식단 만족도 조사		1(화)		2(수) 그린Day		3(목)		4(금)																																																	
오전간식		골드키위		멜론		열무죽		● 잘게 썬 거봉																																																	
점심		차조밥 수제비국5,6 쇠고기잡스테인국 5,6,12,16,18 아욱나물5,6 백김치		돈육불고기볶음밥5,6,10 열무된장국5,6 청포묵김무침5,6,13 백김치		쌀밥 ★두부전국5,9 오징어조림5,6,17 콘샐러드1,5 백김치		찹쌀밥 다시마젓국 쇠고기우엉볶음5,6,16 양배추숙삼 백김치																																																	
오후간식	★ 저탄소 식물성 단백질 메뉴 표시	소보로빵1,2,4,6, 우유2		치즈스틱1,2,5,6, 우유2		찐감자, 우유2		팬케이크1,2,5,6, 우유2																																																	
열량/단백질		430/15		411/18		403/16		426/15																																																	
날짜	7(월)		8(화)		9(수) 그린Day		10(목)		11(금) 서울미래밥상DAY																																																
오전간식	본송아11 짜먹는요구르트2		감귤		바나나, 영유아용치즈2		♣당근스프2		배																																																
점심	차조밥 달걀대파국5,6,15 삼치살조림5,6 참나물무침5,6 백김치		기장밥 쇠고기미역국5,6,16 두부달걀부침1,5,6 진미채무침5,6,17 백김치		달걀하이라이스밥 1,2,5,6,12 쇠고기탕국5,6,16 오이나물 백김치		수수밥 근대된장국5,6 달걀새송이버섯볶음 5,6,15 연근흑임자버무리1,5,6 백김치		기장밥 동태살부추국5,6 ★두부두루치기5,6 콩나물무침5,6 백김치																																																
오후간식	햄채소볶음밥5,6,10, 보리차		케이크1,2,6, 우유2		비빔국수5,6, 동굴레차		찐고구마, 우유2		애호박채전5,6, 우유2																																																
열량/단백질	435/19		407/15		441/16		423/15		400/19																																																
날짜	14(월)		15(화)		16(수) 그린Day		17(목)		18(금)																																																
오전간식	오렌지, 영유아용치즈2		★온두부&양념장5,6		파프리카스틱, 짜먹는요구르트2		달걀죽15		사과																																																
점심	찹쌀밥 모듬어묵탕5,6 달걀채소부침1,5 청경채나물5,6 백김치		수수밥 열갈이된장국5,6 쇠고기알감자조림5,6,16 가지나물5,6 백김치		♣달걀당근볶음밥5,6,15 갯잎된장국5,6 진미채조림5,6,17 백김치		기장밥 미역국5,6 ★두부구이5 토마토달걀볶음1,5,12 백김치		차조밥 황태국5,6 돈육시래기찜5,6,10 브로콜리숙회 백김치																																																
오후간식	로제스파게티 2,5,6,12,15,16,18, 옥수수차		모닝빵1,2,6, 우유2		김가루주먹밥13, 보리차		찐단호박, 우유2		샌드위치1,2,5,6,10,12, 우유2																																																
열량/단백질	411/16		412/17		433/21		415/15		422/22																																																
날짜	21(월)		22(화) 서울미래밥상DAY		23(수) 추석특식		24(목) 추석 연휴		25(금) 추석																																																
오전간식	시리얼&우유2		누룽지죽, 바나나		오렌지, 영유아용치즈2																																																				
점심	기장밥 애호박젓국9 훈제오리볶음5 들깨무나물 백김치		차조밥 배추된장국5,6 임연수구이5,6 ★시금치두부무침5,6 백김치		쌀밥 만둣국1,5,6,10 쇠불고기5,6,16 취나물볶음 백김치																																																				
오후간식	♣당근잡채5,6, 보리차		롤케이크1,2,6, 우유2		약과1,2,5,6 식혜																																																				
열량/단백질	398/12		442/17		440/16																																																				
날짜	28(월)		29(화)		30(수) 그린Day		<9월 푸드브릿지 주인공은 '당근'> ① 당근의 효능 : 당근에는 녹황색 식품에 함유된 베타카로틴 성분이 풍부해서 면역력을 높여주고 각종 질환 예방에도 도움을 주는 건강식품으로 꼽는다. 베타카로틴은 체내 흡수되면 비타민 A로 전환되는데, 특히 눈 건강에 좋으며, 이외에도 항산화 작용으로 노화 방지 및 암 예방에 도움을 준다. ② 푸드브릿지 : 같은 재료를 이용하여 단계별로 다양한 음식 제공 ▮ STEP1. 당근의 형태를 알아볼 수 없도록 제공 ▮ STEP2. 당근을 작게 다져 다른 재료와 함께 제공 ▮ STEP3. 당근을 작게 잘라 제공 ▮ STEP4. 당근을 모양 그대로 제공																																																		
오전간식	파인애플		옥수수스프2,6		♣당근스틱, 짜먹는요구르트2																																																				
점심	수수밥 우거지된장국5,6 돈육주물럭5,6,10 코울슬로1,5 백김치		찹쌀밥 버섯샤브국5,6 닭다리살양념찜5,6,15 파프리카볶음5,6 백김치		★두부채소비빔밥5,6 새우살양파국5,6,9 고구마범벅1,2,5 백김치																																																				
오후간식	★두부텐더1,5,6, 우유2		호밀빵1,2,6, 우유2		쌀국수16																																																				
열량/단백질	427/18		416/15		436/17																																																				
★ 알레르기 유발 식품 표시 : 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 유아에게는 급식 시 각별한 주의 부탁드립니다. 1.난류 2.우유2 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.																																																									
<table><tr><td colspan="2">콩</td><td colspan="2">배추김치</td><td>쇠고기</td><td>돼지고기</td><td>닭고기</td><td>오리고기</td><td colspan="3">수산물</td></tr><tr><td>밥·죽·누룽지</td><td>두부</td><td>연/순두부</td><td>콩비지</td><td>배추</td><td>고춧가루</td><td></td><td></td><td></td><td>오징어</td><td>고등어</td><td>명태/동태</td></tr><tr><td>국내산</td><td>국내산</td><td>국내산</td><td>국내산</td><td>국내산</td><td>국내산</td><td>국내산</td><td>한우</td><td></td><td>국내산</td><td>원양산</td><td>노르웨이산</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>러시아산</td></tr></table>											콩		배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물			밥·죽·누룽지	두부	연/순두부	콩비지	배추	고춧가루				오징어	고등어	명태/동태	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우		국내산	원양산	노르웨이산												러시아산
콩		배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물																																																	
밥·죽·누룽지	두부	연/순두부	콩비지	배추	고춧가루				오징어	고등어	명태/동태																																														
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우		국내산	원양산	노르웨이산																																														
											러시아산																																														
<table><tr><td colspan="6">식육가공품</td><td colspan="5">수산물가공품</td></tr><tr><td colspan="6">햄채소볶음밥[햄(돼지고기: 국내산)] 훈제오리볶음[훈제오리(오리: 국내산)] 샌드위치[햄(돼지고기: 국내산)]</td><td colspan="5">진미채조림[진미채(오징어: 원양산)] 미소장국[미소된장: 일본산]</td></tr></table>											식육가공품						수산물가공품					햄채소볶음밥[햄(돼지고기: 국내산)] 훈제오리볶음[훈제오리(오리: 국내산)] 샌드위치[햄(돼지고기: 국내산)]						진미채조림[진미채(오징어: 원양산)] 미소장국[미소된장: 일본산]																													
식육가공품						수산물가공품																																																			
햄채소볶음밥[햄(돼지고기: 국내산)] 훈제오리볶음[훈제오리(오리: 국내산)] 샌드위치[햄(돼지고기: 국내산)]						진미채조림[진미채(오징어: 원양산)] 미소장국[미소된장: 일본산]																																																			
<table><tr><td rowspan="2">1-2세 배식 시 유의사항</td><td colspan="5">★ 고기류, 나물류 : 배식 시, 한 입 크기로 잘게 잘라서 제공</td><td colspan="5">★ 서류 : 배식 시, 충분히 으개서 제공, 목이 메지 않도록 물·음료와 함께 제공</td></tr><tr><td colspan="5">★ 과일류 : 배식 시, 한 입 크기로 잘게 잘라서 제공</td><td colspan="5">★ 매주리알, 방울토마토 : 세로방향으로 작게 썰고 가급적 껍질 제거 후 제공</td></tr></table>											1-2세 배식 시 유의사항	★ 고기류, 나물류 : 배식 시, 한 입 크기로 잘게 잘라서 제공					★ 서류 : 배식 시, 충분히 으개서 제공, 목이 메지 않도록 물·음료와 함께 제공					★ 과일류 : 배식 시, 한 입 크기로 잘게 잘라서 제공					★ 매주리알, 방울토마토 : 세로방향으로 작게 썰고 가급적 껍질 제거 후 제공																														
1-2세 배식 시 유의사항	★ 고기류, 나물류 : 배식 시, 한 입 크기로 잘게 잘라서 제공					★ 서류 : 배식 시, 충분히 으개서 제공, 목이 메지 않도록 물·음료와 함께 제공																																																			
	★ 과일류 : 배식 시, 한 입 크기로 잘게 잘라서 제공					★ 매주리알, 방울토마토 : 세로방향으로 작게 썰고 가급적 껍질 제거 후 제공																																																			

발행일: 2026. 8. 14.

작성자 : 영양팀

송파키즈 지구 건강 일반식(3-5세)

식단 만족도 조사		1(화)		2(수) 그린Day		3(목)		4(금)							
오전간식		골드키위		멜론		열무죽		●잘게 썬 거봉							
점심		차조밥 수제비국5,6 쇠고기참스테이크 5,6,12,16,18 아욱나물5,6 배추김치9		돈육불고기볶음밥5,6,10 열무된장국5,6 청포묵김무침5,6,13 배추김치9		쌀밥 ★두부전국5,9 오징어조림5,6,17 콘샐러드1,5 배추김치9		참쌀밥 다시마채국 쇠고기우영볶음5,6,16 양배추숙쌈 깍두기9							
오후간식	★	저탄소 식물성 단백질 메뉴 표시		소보로빵1,2,4,6, 우유		치즈스틱1,2,5,6, 우유2		찐감자, 우유2		팬케이크1,2,5,6, 우유2					
열량/단백질		665/23		637/27		626/25		660/22							
날짜	7(월)		8(화)		9(수) 그린Day		10(목)		11(금) 서울미래밥상DAY						
오전간식	복숭아11, 짜먹는요구르트2		감귤		바나나, 영유아용치즈2		♣당근스프2		배						
점심	차조밥 닭살대파국5,6,15 삼치살조림5,6 참나물무침5,6 배추김치9		기장밥 쇠고기미역국5,6,16 두부달걀부침1,5,6 진미채무침5,6,17 배추김치9		달걀하이라이스밥 1,2,5,6,12 쇠고기탕국5,6,16 오이나물 배추김치9		수수밥 근대된장국5,6 닭살새송이버섯볶음 5,6,15 연근흑임자버무리1,5,6 배추김치9		기장밥 동태살부추국5,6 ★두부두루치기5,6 콩나물무침5,6 깍두기9						
오후간식	햄채소볶음밥5,6,10, 보리차		케이크1,2,6, 우유2		비빔국수5,6, 동굴레차		찐고구마, 우유2		애호박채전5,6, 우유2						
열량/단백질	674/30		625/22		681/24		660/22		624/30						
날짜	14(월)		15(화)		16(수) 그린Day		17(목)		18(금)						
오전간식	오렌지, 영유아용치즈2		★온두부&양념장5,6		파프리카스틱, 짜먹는요구르트2		닭살죽15		사과						
점심	참쌀밥 모듬어묵탕5,6 달걀채소부침1,5 청경채나물5,6 배추김치9		수수밥 얼갈이된장국5,6 쇠고기알감자조림5,6,16 가지나물5,6 깍두기9		♣닭살당근볶음밥5,6,15 갯잎된장국5,6 진미채조림5,6,17 배추김치9		기장밥 미역국5,6 ★두부구이5 토마토달걀볶음1,5,12 깍두기9		차조밥 황태국5,6 돈육시래기찜5,6,10 브로콜리숙회 깍두기9						
오후간식	로제스파게티 2,5,6,12,15,16,18, 옥수수차		모닝빵1,2,6, 우유2		김가루주먹밥13, 보리차		찐단호박, 우유2		샌드위치1,2,5,6,10,12, 우유2						
열량/단백질	637/24		639/27		668/32		645/24		653/33						
날짜	21(월)		22(화) 서울미래밥상DAY		23(수) 추석특식		24(목) 추석 연휴		25(금) 추석		26(토) 추석 연휴				
오전간식	시리얼&우유2		누룽지죽, 바나나		오렌지, 영유아용치즈2										
점심	기장밥 애호박전국9 훈제오리볶음5 들깨무나물 배추김치9		차조밥 배추된장국5,6 임연수구이5,6 ★시금치두부무침5,6 깍두기9		쌀밥 만둣국1,5,6,10 쇠불고기5,6,16 취나물볶음 배추김치9										
오후간식	♣당근잡채5,6, 보리차		롤케이크1,2,6, 우유2		약과1,2,5,6, 식혜										
열량/단백질	616/17		683/25		680/26										
날짜	28(월)		29(화)		30(수) 그린Day		<9월 푸드브릿지 주인공은 '당근'> ① 당근의 효능 : 당근에는 녹황색 식품에 함유된 베타카로틴 성분이 풍부해서 면역력을 높여주고 각종 질환 예방에도 도움을 주는 건강식품으로 꼽는다. 베타카로틴은 체내 흡수되면 비타민 A로 전환되는데, 특히 눈 건강에 좋으며, 이외에도 항산화 작용으로 노화 방지 및 암 예방에 도움을 준다. ② 푸드브릿지 : 같은 재료를 이용하여 단계별로 다양한 음식 제공 - STEP1. 당근의 형태를 알아볼 수 있도록 제공 - STEP2. 당근을 작게 다져 다른 재료와 함께 제공 - STEP3. 당근을 작게 잘라 제공 - STEP4. 당근을 모양 그대로 제공								
오전간식	파인애플		옥수수스프2,6		♣당근스틱, 짜먹는요구르트2										
점심	수수밥 우거지된장국5,6 돈육주물럭5,6,10 코울슬로1,5 배추김치9		참쌀밥 버섯샤브국5,6 닭다리살유장찜5,6,15 파프리카볶음5,6 배추김치9		★두부채소비빔밥5,6 새우살양파국5,6,9 고구마범벅1,2,5 깍두기9										
오후간식	★두부텐더1,5,6, 우유2		호밀빵1,2,6, 우유2		쌀국수16										
열량/단백질	661/27		647/23		674/26										
식단안내	★ 알레르기 유발 식품 표시 : 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 유아에게는 급식 시 각별한 주의 부탁드립니다. 1.난류 2.우유2 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.갯*														
※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.															
쌀(백미·현미·흑미·잡곡)		콩		배추김치		쇠고기		돼지고기		닭고기		오리고기		수산물	
밥·죽·누룽지		두부 연/순두부 콩비지		배추 고춧가루		쇠고기		돼지고기		닭고기		오리고기		오징어 고등어 명태/동태	
국내산		국내산 국내산 국내산		국내산 국내산		국내산 한우		국내산		국내산		원양산		노르웨이산 러시아산	
식육가공품						수산물가공품									
햄채소볶음밥(햄(돼지고기: 국내산)) 훈제오리볶음(훈제오리(오리: 국내산)) 샌드위치(햄(돼지고기: 국내산))						진미채조림(진미채(오징어: 원양산)) 미소장국(미소된장: 일본산)									