

발행일: 2026. 5. 29.

발행인: 영양기획팀 영양사

로제비앙 6월 식단

[만1-2세 죽형]



요일	월	화	수	목	금
날짜	1	2	3 지방선거일	4	5 상경DAY
오전간식	콩가루죽⑤	양배추죽	<p>투표하는날</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 쇠고기감자죽⑩ 	5 상경DAY 참깨죽
점심	백미밥 새우살된장국⑤⑥⑨ 마파두부⑤⑥⑩⑬ 어묵채소볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 팽이버섯국⑤⑥ 닭고기파프리카볶음⑤⑥⑬ 부추나물 배추김치⑨		백미밥 달걀양파국①⑤⑥ 고등어카레구이⑤⑥⑦ 열무된장무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시금치맑은국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	사과 우유②/두유	<ul style="list-style-type: none"> ● 매쉬드포테이토② 마시는요거트*② 		토마토⑫ 우유②/두유	바나나 우유②/두유
에너지/단백질	433/19	435/13		416/19	401/16(Na:270mg)
날짜	8	9	10	11	12 국 없는 날
오전간식	오트밀죽②	김가루잡쌀죽	북어채죽	느타리버섯죽②	12 국 없는 날 두부미역죽⑤
점심	백미밥 쇠고기국⑤⑥⑩ 닭고기오이볶음⑤⑨⑬ 떡볶이(교) 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 두부들깨탕⑤⑥ ● 감자달걀장조림①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백김치치즈볶음밥②⑤⑨ 애호박맑은국⑤⑥ 미트볼조림⑤⑥⑩⑬ 깍두기⑨	<ul style="list-style-type: none"> ● 감자된장국⑤⑥ 파채돼지불고기⑤⑥⑩ 상추나물⑤⑥ 배추김치⑨ 	백미밥 (국없는날)송송 쇠고기잡스테인크⑤⑥⑩⑬ 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨
오후간식	참외 우유②/두유	채소주먹밥⑤ 마시는요거트*②/두유	오렌지 우유②/두유	시리얼/우유②⑤/두유	사과 우유②/두유
에너지/단백질	416/19	439/15	431/16	433/17	426/14
날짜	15	16	17	18	19 상경DAY
오전간식	게살죽①⑤⑥⑧	브로콜리죽	순두부죽⑤	시금치죽	애호박죽
점심	백미밥 청국장찌개⑤⑥ 우유달걀찜①② ● 감자채피랑볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 어묵탕⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥(부모의견) 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	<ul style="list-style-type: none"> ● 짜장라이스⑤⑥ 건새우아욱국⑤⑥⑨ 오리부추볶음⑤ 배추김치⑨ 	백미밥 황태묵국⑨ 돈가스/소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 오이들깨볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물실팍국⑤ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑩⑬ 표고버섯무침 배추김치⑨
오후간식	바나나 우유②/두유	꿀호떡①⑤⑥ 우유②/두유	키위 우유②/두유	삶은달걀① 마시는요거트*②/두유	수박 우유②/두유
에너지/단백질	394/15	427/19	413/16	423/19	403/13(Na:247mg)
날짜	22	23	24	25	26
오전간식	참치죽	누룽지죽	달걀죽①	가지죽	단호박죽
점심	백미밥 ● 감자달걀국①⑤⑥ 돼지고기곤약조림⑤⑥⑩ 건파래자반⑤ 배추김치⑨	백미밥 바지락미역국⑤⑥⑩ 순살닭갈비⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	쇠불고기뎡밥⑤⑥⑩ 순두부백탕⑤⑥ 브로콜리마늘볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 무쌈국⑤⑥ 매추리알당근케첩볶음①⑤⑫ 잔멸치파프리카조림⑤⑥ 배추김치⑨/스팸(교)	백미밥 닭곰탕⑤(부모의견) 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 새송이버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	사과 우유②/두유	토마토스파게티⑤⑥⑫ 우유②/두유	참외 우유②/두유	잼식빵①②⑤⑥ 마시는요거트*②/두유	오렌지 우유②/두유
에너지/단백질	392/17	428/19	411/17	423/13	424/20
날짜	29	30생일식단			
오전간식	흑임자죽	참깨치즈죽②			
점심	백미밥 오징어국⑤⑥⑦ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑩ 오이나물 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 느타리버섯무침 배추김치⑨			
오후간식	수박 우유②/두유	생일케이크①②⑤⑥ 사과			
에너지/단백질	413/16	433/13			

◎ 식단 안내 사항

- 6월의 푸드브릿지 뿌리채소는 ● 감자입니다.
- 2주 금요일은 국 없는 날, 13주 금요일은 저염식단(상경DAY)이 제공됩니다.
- 자연간식(과일류 및 채소류)은 주 3회 이상 제공됩니다.
- 식단(간식포함) 에너지 기준: 만1~2세는 약 390~440kcal정도로 제공합니다. (간식의 경우 식사에 영향을 주지 않는 양으로, 1일 필요에너지의 약 15~20% 수준으로 제공)
- 빨간색(감수를 통한 식단변경), 초록색(알레르기원아 대체음식), 보라색(교직원 전용), 파란색(추가식단)

원산지 표시	쌀(밥, 죽, 누룽지)				쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치			콩	
	백미	흑미	현미	잡쌀					배추	고춧가루	두부		순두부
	국산	-	-	국산					국산	국산	국산		국산
	수산물				식육·어육 가공품								
	고등어	오징어	해물완자	미트볼	돈가스	닭강정	참치	떡갈비	동그랑땡				
	국산	국산	국산	쇠고기	돼지고기	돼지고기	다량어	쇠고기	돼지고기	돼지고기			
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	원양산	국산	국산	국산	국산		

▶ 알레르기 유발식품 19종 ◀ (* 알레르기 반응을 보이는 원인이 있을 경우 급식 시 각별한 주의 부탁드립니다.)
 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳자 (*㉠아황산류는 표백제 보존료, 소화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.)


발행일: 2026. 5. 29.

발행인: 영양기획팀 영양사

로제비앙 6월 식단

[이유식]



요일	월	화	수	목	금	
첫째 주	날짜	1	2	3 지방선거일	4	5
	중기	두부당근죽 ^⑤	닭가슴살숙주죽 ^⑤	 두표야는날	달걀노른자양파죽 ^①	두부시금치죽
	후기간식	사과매쉬	아기두유 ^⑤		토마토피레 ^⑫	바나나슬라이스
둘째 주	날짜	8	9	10	11	12
	중기	닭가슴살오이죽 ^⑤	두부감자죽 ^⑤	달걀노른자애호박죽 ^①	두부버섯죽	쇠고기브로콜리죽 ^⑬
	후기간식	참외매쉬	아기플레인요구르트 ^②	오렌지피레	아기치즈 ^②	사과피레
셋째 주	날짜	15	16	17	18	19
	중기	달걀노른자파프리카죽 ^①	두부양배추죽 ^⑤	닭가슴살부추죽 ^⑤	황태무죽	쇠고기가지죽 ^⑭
	후기간식	바나나슬라이스	아기쌀과자 ^{⑤⑥}	사과매쉬	삶은달걀 ^①	수박피레
넷째 주	날짜	22	23	24	25	26
	중기	달걀노른자김가루죽 ^①	닭가슴살미역죽 ^⑤	쇠고기양파죽 ^⑬	달걀노른자당근죽 ^①	닭가슴살버섯죽 ^⑮
	후기간식	사과피레	아기국수 ^①	참외매쉬	아기플레인요구르트 ^②	오렌지피레
다섯째 주	날짜	29	30			
	중기	쇠고기오이죽 ^⑭	달걀노른자콩나물죽 ^{①⑤}			
	후기간식	수박피레	사과피레			

시기	초기(5~6개월)	중기(7~8개월)	후기(9~11개월)
제공횟수	이유식 1회	이유식2회 / 간식1회	후기(9~11개월) 이유식3회 / 간식1회
분량	1작은 술로 시작 3큰 술로 점차 증가	죽 1/4~1/3공기 (90g)	진밥 1/3공기(145g)
형태/농도	- 유동식(미음, 채소즙, 과일즙) - 10배 미음(불린 쌀:물 = 1:10)	- 반고형식(부드러운 죽) - 7배 죽(불린 쌀:물 = 1:7)	- 고형식(무른밥) - 5배 죽(불린 쌀:물 = 1:5)
크기	- 건더기가 없도록 갈아서 조리	- 0.3cm정도 크기로 잘게 다져 조리	- 0.5cm정도 크기로 잘게 썰어 조리
식재료의 선택	- 채소류: 감자, 고구마, 단호박, 브로콜리, 애호박 등 - 과일류: 사과, 배, 바나나, 수박 등 - 고기: 쇠고기, 닭고기	- 채소류: 버섯, 연근, 양배추, 미역, 김 등 - 과일류: 사과, 배, 바나나, 수박, 감 등 - 고기, 생선, 달걀, 콩류: 달걀노른자, 흰살생선, 멸치, 두부 - 우유·유제품류: 영유아용 치즈, 플레인 요거트	- 채소류: 콩나물, 숙주, 가지, 우엉 등 - 과일류: 사과, 배, 바나나, 수박, 감 등 - 고기, 생선, 달걀노른자, 콩류
주의 사항	- 쌀미음→채소즙→과일즙 순으로 점차 진행합니다. - 3~4일 같은 이유식을 제공하여 재료에 따른 알레르기 유무를 확인합니다.	- 알레르기 유발 가능성이 있는 단백질 식품은 3~4일 간격을 두어 추가 합니다. (쇠고기, 흰살 생선, 달걀, 두부 등) - 영아용 요구르트, 치즈 등을 시작 합니다.	- 시판 우유, 꿀, 어른용 과자, 사탕, 등푸른 생선 과일주스, 지방이 많은 육류, 라면 등의 제공을 금지합니다. - 수저 사용이 가능합니다. - 핑거푸드 형태 이유식을 제공합니다. (스스로 먹는 습관 형성 도움)
	- 영아기는 면역력이 약해 세균 감염의 위험이 더 높습니다. 조리 및 배식 시 위생관리에 각별히 신경 써 주십시오. - 매쉬 : 부드럽게 으갠 음식 - 피레 : 과일이나 삶은 채소를 으개어 물을 조금만 넣고 걸쭉하게 만든 음식(매시보다 수분감이 있는 형태) - 소금, 설탕 등 조미료는 후기까지 전혀 사용하지 않는 것이 원칙입니다. - 이유식 시작 시기는 체내 철분의 저장량이 고갈되기 시작하므로 철분의 적절한 공급이 이루어 질 수 있도록 식재료를 선택합니다. - 이유식 급식 시 수저를 사용하고, 앉아서 먹는 식사 형태를 함께 지도하여 올바른 식습관 형성을 유도합니다. - 이유식 양은 모유와 분유의 섭취량과 영아의 발달 정도에 따라 달리 제공할 수 있습니다.		

원산지 표시	쌀	쇠고기	닭고기	콩 두부
	국산	국산 (한우)	국산	국산