



i. 이유식의 농도 및 형태 : 5~3배죽, 물 : 쌀 = 5~3 : 1

ii. 식품제공 참고사항 - 고품식(무른밥)

- 채소류 : 잘게 잘라 삶은 형태
- 과일 : 잘게 자른 형태
- 고기, 생선, 달걀, 콩류 : 잘게 잘라 조리한 형태 (쇠고기, 닭고기, 흰살생선, 달걀노른자, 두부)

iii. 제공횟수 : 1일 3~4회(이유식 3회+간식 1회)

iv. 조미 : 소금, 설탕 등 조미료 사용 안함

v. 주의사항

- 우유, 어른용과자, 사탕, 등푸른생선, 지방이 많은 육류 등 금지
- 수저 사용, 핑거푸드 제공: 스스로 먹는 습관 형성 도움

※ 식품 알레르기 유발물질

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

- 이들 식품을 사용하거나 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품첨가물을 이용한 식품이 사용된 음식에는 해당 식품 번호가 표시됩니다.
- 알레르기 반응을 보이는 영아에게는 해당 식품을 제한하도록 합니다.
- 식품 알레르기 유발식품 중 '⑬아황산류'는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

일 자	1일(월)	2일(화)	3일(수)-지방선거	4일(목)	5일(금)	6일(토)-현충일
오전간식	달걀죽①	잔멸치죽	 <p>제9회 전국동시 지방선거 소중한 한 표 우리의 미래를 바꿉니다</p>	참깨죽	어묵영양죽⑥	 <p>현충일</p>
점심	쇠고기 버섯무른밥⑬	두부무른밥⑤⑬		들깨미역무른밥	닭가슴살 감자무른밥⑮	
오후간식	방울토마토⑫/ 치즈②	고기국수⑤⑥⑩⑬		으깬단호박/ 치즈②	키위/ 플레인요구르트②	
열량(kcal)	85 107 65	61 89 68		111 83 69	94 99 78	
단백질(g)	2.4 4.6 3.8	2.8 2.7 2.8		2.5 1.6 3.4	3.0 5.1 2.3	
일 자	8일(월)	9일(화)	10일(수)	11일(목)	12일(금)	13일(토)
오전간식	부추죽⑬	닭채소죽⑤⑮	근대죽⑬	우영죽⑤⑥	가지죽	견과죽④⑭
점심	달걀노른자 브로콜리무른밥①	두부버섯무른밥⑤	콩나물채소무른밥 ⑤⑬	애호박근대무른밥	쇠고기 청경채무른밥⑮	아기볶음국수⑤⑥⑬
오후간식	멜론/치즈②	모닝빵①②⑥/ 치즈②	바나나/ 플레인요구르트②	으깬달걀①/보리차	참외/치즈②	
열량(kcal)	73 113 68	132 92 112	81 112 91	27 79 69	51 105 72	137 154
단백질(g)	1.4 3.5 3.6	5.7 2.9 4.7	2.5 2.7 2.4	0.7 1.8 5.9	0.9 4.3 3.6	3.1 5.7
일 자	15일(월)	16일(화)	17일(수)	18일(목)	19일(금)	20일(토)
오전간식	버섯미나리죽	황태죽⑬	파프리카죽	김가루죽	채소죽⑮	누룽지죽
점심	달걀노른자 애호박무른밥①	쇠고기 무른밥⑬⑮	감자당근무른밥	두부 청경채무른밥⑤	닭가슴살 숙주무른밥⑮	버섯 브로콜리무른밥
오후간식	수박/치즈②	찐고구마/치즈②	자른포도/ 플레인요구르트②	자른미역우동⑤⑥	자른토마토⑫/ 치즈②	
열량(kcal)	92 112 73	117 105 87	95 88 81	42 87 52	74 90 63	70 81
단백질(g)	1.8 2.9 3.7	5.5 4.3 3.3	1.6 1.8 2.1	0.9 2.7 1.7	2.7 4.9 3.8	1.1 2.3
일 자	22일(월)	23일(화)	24일(수)	25일(목)	26일(금)	27일(토)
오전간식	감자죽	사과죽	무죽⑮	쇠고기죽⑮	청경채죽	들깨죽
점심	잔멸치 두부무른밥⑤	닭가슴살 양배추무른밥⑬⑮	쇠고기 가지무른밥⑮	두부 참나물무른밥⑤	감자열무무른밥	아기쌀국수⑬⑮
오후간식	수박/치즈②	카스테라①②⑥/ 치즈②	자른멜론/치즈②	들기름막국수③⑤⑥	참외/ 플레인요구르트②	
열량(kcal)	55 110 73	69 92 114	74 96 85	118 90 117	83 85 74	117 96
단백질(g)	1.1 6.8 3.7	1.0 4.7 4.2	1.4 4.5 4.5	5.1 3.1 3.9	3.3 2.0 2.5	2.6 4.5
일 자	29일(월)	30일(화)				
오전간식	두부죽⑤	브로콜리죽				
점심	쇠고기 버섯무른밥⑮	달걀노른자 김가루무른밥①				
오후간식	바나나/ 플레인요구르트②	찐감자/우유②				
열량(kcal)	57 107 91	52 111 61				
단백질(g)	1.7 4.6 2.4	1.3 3.5 3.0				

원산지 표시	밥, 죽, 누룽지	콩	쇠고기	닭고기
	쌀	두부	한우	
	국내산	국내산	국내산	국내산

이유식 안내사항

<2026.01.15.>

▶ 이유식 농도 및 조리법

구분	만 4~5개월(이유 준비기 및 초기)	만 6~8개월(이유 중기)	만 9~11개월(이유 후기)
제공 형태	미음, 채소즙, 과일즙과 같은 유동식	죽 또는 으개거나 같은 반고형식	무른 밥 형태의 고형식
죽의 농도	곱게 갈아 만든 10배 죽에서 8배 죽 '주르룩' 흘러내리는 묽은 수프 정도의 농도	덩어리진 형태의 7배 죽 부드러운 덩어리가 약간 있으며 '뚝뚝' 떨어지는 농도	밥알의 형태가 있으면서 잇몸으로 으깰 수 있는 농도
조리	소금, 설탕 등 조미료는 후기까지 사용 금지		
	10배 미음(불린 쌀:물=1:10)	7배 죽(불린 쌀:물=1:7)	5배 죽(불린 쌀:물=1:5)
재료 크기	믹서기에 갈거나 체에 걸러 건더기가 없도록 조리	사방 0.3cm 정도 크기로 잘게 다지거나 으갠 상태	사방 0.3~0.5cm 크기로 썰어 작은 덩어리가 있는 상태

▶ 월령별 이유식 제공 가능 식재료

구분	만 4~5개월(이유 준비기 및 초기)	만 6~8개월(이유 중기)	만 9~11개월(이유 후기)
곡류	쌀, 찹쌀	현미, 차조, 옥수수, 보리, 수수	녹두
육류	쇠고기, 닭고기(기름기가 적은 부위)		쇠고기, 닭고기(모든 부위)
어패류	-	흰살생선	
난류	-	달걀노른자(완숙)	
콩류	-	완두콩, 강낭콩, 검은콩, 대두, 두부	
채소류	감자, 고구마, 애호박, 양배추, 브로콜리, 무, 단호박, 오이, 청경채	배추, 양파, 아욱, 버섯, 당근, 시금치	숙주, 콩나물, 우엉, 가지, 연근
해조류	-	다시마, 김, 미역	파래
과일류	사과, 바나나, 배	수박	멜론, 참외, 귤, 오렌지
유지	-	-	올리브유, 참기름
유제품	-	-	짜지 않은 치즈, 플레인요구르트
기타	-	대추, 건포도	깨

* 이유식 식단에서 **'복숭아, 토마토, 땅콩, 달걀흰자'**는 영아기 시기에 식품 알레르기가 있는 경우를 대비하여 급식에서 제공하지 않습니다. **'꿀'**은 보툴리눔균과 독소가 있어서 영아에게는 먹이지 않도록 합니다.

* **'생우유'**는 조제분유보다 철분이나 비타민이 부족하므로 이유기 보충식으로 대부분의 영양 섭취가 가능한 돌 이후에 제공하는 것이 좋습니다.

* 돌(만 12개월) 이후 저작 및 소화 등 영아 개별 성장 발달을 고려하여 후기 이유식(무른 밥)을 연장하거나 저작이 부드럽고 소화가 용이한 메뉴를 유아식으로 제공할 수 있습니다.

* **12개월 이전에는 섭식 기술이 완전하지 않아 기도폐색이나 이물 흡입으로 인한 위험이 높으므로 식사 시 모니터링은 필수적으로 동반되어야 합니다.**

* 매끄럽고 동글동글한 음식(방울토마토, 포도 등), 딱딱한 음식(콩, 견과류 등), 찧기 있는 음식(떡 등)은 제외합니다.

<출처: 2025년 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침>



만 1~2세 - 오전간식죽식형

일자	1일(월)	2일(화)	3일(수)-지방선거	4일(목)	5일(금)	6일(토)-현충일					
오전간식	달걀죽①	잔멸치죽⑬	 <p>제9회 전국동시지방선거 소중한 한 표 우리의 미래를 바꿉니다</p>	참깨죽	어묵영양죽⑤⑥	 <p>현충일</p>					
점심	쌀밥 양배추된장국⑤⑥⑬ 쇠고기버섯볶음⑤⑬⑬⑬ 콩나물김부침⑤ 백김치⑬	차조밥 두부새우전국⑤⑨⑬ 닭찜⑤⑥⑬⑬ 들깨무나물무침⑤⑥⑬ 백김치⑬		게맛살카레라이스 부추달걀국①⑬ 돈육창조림⑤⑥⑩⑬ 백김치⑬	쌀밥 감자황태국⑤⑥⑬ 닭살조림⑤⑥⑬⑬ 가지볶음⑤⑥⑬ 백김치⑬						
오후간식	방울토마토/우유②	고기국수⑤⑥⑩⑬		단호박찜/우유②	키위/ 플레인요구르트②						
열량(kcal)	424	468	437	387	387						
단백질(g)	17.0	24.2	20.8	19.0	19.0						
일자	8일(월)	9일(화)	10일(수)	11일(목)	12일(금)	13일(토)					
오전간식	부추죽⑬	닭채소죽⑬⑮	근대죽⑬	우영죽⑤⑥	가지죽	견과죽④⑭					
점심	쌀밥 콩비지백당⑤⑨⑩ 돈육불고기⑤⑥⑩⑬ 버섯나물⑬ 백김치⑬	차조밥 쇠고기탕국⑤⑥⑬⑬ 두부채소볶음⑤⑥⑬ 브로콜리무침 백김치⑬	기장밥 들깨미역국⑤⑥⑬ 돈육버섯볶음 숙주나물무침⑬ 백김치⑬	기장밥 근대장국⑤⑥⑬ 닭감자조림⑤⑥⑬⑮ 상추사과무침⑤⑥ 백김치⑬	쌀밥 들깨무국⑤⑥⑬ 쇠고기가지볶음 오이나물⑤⑥⑬ 백김치⑬	볶음국수⑤⑥⑬ 백김치⑬ 파인애플슬라이스					
오후간식	멜론/우유②	모닝빵①②⑥/우유②	바나나/ 플레인요구르트②	삶은달걀①/보리차	참외/우유②						
열량(kcal)	399	435	418	338	410	183					
단백질(g)	16.7	25.3	13.7	15.1	14.3	4.3					
일자	15일(월)	16일(화)	17일(수)	18일(목)	19일(금)	20일(토)					
오전간식	버섯미나리죽	황태죽	파프리카죽	김가루죽	채소죽	누룽지죽					
점심	쌀밥 우거지된장국⑤⑥⑬ 두부조림⑤⑥⑬ 애호박나물⑤⑥⑬ 백김치⑬	차조밥 쇠고기당면국⑤⑥⑬⑬ 달걀채소전①⑤⑬ 도토리묵무침⑤⑥⑬ 백김치⑬	쌀밥 어묵탕⑤⑥⑬ 돈육갈비찜⑤⑥⑩⑬ 비름나물무침⑤⑥⑬ 백김치⑬	기장밥 감자두부국⑤⑬ 비엔나채소조림 청경채나물⑤⑥ 백김치⑬	쌀밥 열무된장국⑤⑥⑬ 닭가슴살숙주볶음 우영조림⑤⑥ 백김치⑬	숙채비빔밥⑤⑥⑬ 버섯맑은국⑤⑥⑬ 백김치⑬					
오후간식	수박/우유②	찐고구마/우유②	자른포도/ 플레인요구르트	미역우동⑤⑥	토마토슬라이스/우유						
열량(kcal)	359	485	412	383	340	212					
단백질(g)	15.1	16.4	18.4	13.0	14.7	5.9					
일자	22일(월)	23일(화)	24일(수)	25일(목)	26일(금) 계절밥상	27일(토)					
오전간식	감자죽	사과죽	무죽⑬	쇠고기죽	청경채죽	들깨죽					
점심	쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 두부잡채⑤⑥ 멸치조림⑤⑥⑬ 백김치⑬	차조밥 유부장국⑤⑥⑬ 닭살채소볶음 양배추나물무침⑤⑥⑬ 백김치⑬	쇠고기가지볶음밥 호박양파국⑬ 어묵조림⑤⑥⑬ 백김치⑬	기장밥 콩나물국⑤⑬ 돈육조림⑤⑥⑩⑬ 참나물두부무침⑤ 백김치⑬	쌀밥 다시마감자국⑤⑥⑬ 훈제오리갯잎볶음 열무나물무침⑤⑥⑬ 백김치⑬	쌀국수⑤⑥⑬ 주먹밥⑤⑬ 백김치⑬					
오후간식	수박/우유②	카스테라①②⑥/ 우유②	멜론/우유②	들기름막국수③⑤⑥	참외/ 플레인요구르트②						
열량(kcal)	400	428	341	422	421	327					
단백질(g)	16.9	15.2	14.3	18.2	13.7	7.1					
일자	29일(월)	30일(화)	[6월 신메뉴]								
오전간식	두부죽⑤	브로콜리죽	 <p>[6월 신메뉴] 배를 튼튼하게 해주는 미역을 활용한 미역우동입니다.</p>								
점심	쌀밥 버섯된장국⑤⑥⑬ 쇠고기양배추볶음 콩나물무침⑤⑬ 백김치⑬	차조밥 돼지고기들깨탕 달걀찜① 김자반⑤⑥⑬ 백김치⑬	<p>[이달의 제철 식재료] 감자, 애호박, 가지, 오이, 참외, 멜론, 오징어 등</p> <p>[국 없는날] 나트륨 섭취를 줄이기 위해 2째 주 수요일은 국 없는 날로 제공하고 있습니다. (국 없이 급식을 섭취하기 어려운 영아를 위해 별도의 국을 표시하였으니, 제공해도 무관합니다.)</p> <p>[계절밥상] 제철 식재료(감자, 참외)를 이용한 영양 및 면역력 강화 식단입니다.</p> <p>※ 세계 음식문화의 날 : 태국 음식 게맛살푸팟퐁커리(게맛살카레라이스)입니다.</p> <p>※ 수산물 제공이 어려운 기관에서는 갈호의 대체 메뉴를 사용해 주시기 바랍니다.</p>								
오후간식	바나나/ 플레인요구르트	찐감자/우유②									
열량(kcal)	388	424									
단백질(g)	15.8	21.3									
<p>[식품 알레르기 유발물질] ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복포함) ⑲잰 ※ 식품 알레르기 유발물질 중 ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로, 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.</p>											
원산지 표시	밥, 죽, 누룽지		배추김치		콩		쇠고기(조림, 볶음, 구이, 국거리용)		닭고기	돼지고기	
	쌀	잡쌀	배추	고춧가루	두부	콩비지	국내산				
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	
표시	식육 · 수산물 가공품										
	어묵			맛살			비엔나			훈제오리	
	연육(중국, 베트남산)			명태연육(미국산)			돼지고기(국내산)			오리고기(국내산)	

※ 모든 품목은 국내산 또는 수입산일 경우 나라명(ex.러시아산) 표시 / 쇠고기 - 국내산일 경우 한우 또는 육우 또는 젓소로 표시, 수입산일 경우 나라명(ex.호주산) 표시
 ※ 식육·수산물 가공품 - 당일 표시판에 표시가능

식단 이용 시 안내사항

<2026.01.15.>

연령별 1일 영양섭취 기준	연령 구분	영아		유아	
		만 0~5개월	만 6~11개월	만 1~2세	만 3~5세
영양섭취 기준	에너지(kcal)	500	600	900	1,400
	단백질 권장섭취량(g)	10	15	20	25
식단 구성	① 유제품 주 3~4회 : 성장기 어린이의 충분한 칼슘 섭취 증가를 위해 주 3~4회 제공 ② 당·나트륨 저감화 : 당·나트륨 저감화 메뉴 월 1회, 국 없는 날 월 2회 (만 1~2세 월 1회) ③ 가공식품의 최소화 : 주 3회 이상 신선한 채소 및 과일 제공 ④ 신메뉴 월 1회 : 영양가 높은 다양한 메뉴의 제공 ⑤ 세계문화의 날 월 1회 : 여러 나라의 음식을 접함으로써 음식문화의 다양성 제공 ⑥ 계절밥상 : 2가지 이상의 제철 식재료를 사용하여 영양 및 면역력 강화 식단 ⑦ 생일식단 : 생일 영유아가 있는 경우 기존 식단을 변경하여 사용				
식단 기본 정보	- 만 3~5세 일반형 식단을 기준으로 만 1~2세의 특성을 고려하여 식단을 작성합니다. (유아 섭취율의 65% 적용) - 식품 알레르기 유발물질 표기를 강화하여 번호를 기재하여 알레르기 정보를 제공합니다. - 본 센터의 식단은 식단감수위원회의 자문을 받아 작성되었습니다. - 제공된 식단을 기준으로 유아 식사 시 모니터링은 필수적으로 동반되어야 합니다. - 만 1세 초기(12~15개월)의 유아는 발달 상황에 따라 이유식 후기 식단을 사용하거나, 만 1세의 음식 조리 시보다 식재료 크기를 작게 하고, 조리법 등을 변경하여 제공합니다. - 12~35개월의 유아는 매끄럽고 둥글둥글한 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등) 제공 시 세로 방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공하며, 딱딱한 음식(콩 등), 찢기 있는 음식(떡 등)을 제공하지 않습니다. - 3~5세(36개월 이후)의 유아는 매끄럽고 둥글둥글한 음식(방울토마토, 포도 등), 딱딱한 음식(콩 등), 찢기 있는 음식(떡 등)을 원형의 형태로 제공하지 않고 잘라서 제공 및 제공 시 주의해야 합니다.				

★ 동일 식품군 내 대체 식재료 ★

구분	대체 가능 메뉴	
식사	밥류	모든 종류의 잡곡류 (쌀밥↔찰쌀밥↔차조밥 등)
	김치	모든 종류의 김치류 (백김치↔배추김치↔깍두기 등)
간식	떡	백설기↔바람떡↔송편↔증편 등
	빵	크림빵↔카스테라↔소보로빵↔잼샌드위치 등 (당분과 지방함량이 많은 빵 주의)
	과일	모든 종류의 과일 / 딸기↔키위↔사과↔바나나 등
	채소	모든 종류의 채소(스틱) / 오이스틱↔당근스틱↔방울토마토 등
우유 및 유제품	두유↔우유↔플레인요구르트↔치즈 등	
같은 식품군	육류	소↔돼지↔닭↔오리 교차변경 가능 * 닭↔치킨너겟(X), 돼지↔햄구이(X), 쇠고기장조림↔두부간장조림(X)
	달걀·두부	달걀↔두부 교차변경 가능 * 달걀찜↔연두부찜(O), 달걀말이↔두부구이(O), 달걀후라이↔소시지구이(X)
	등푸른 생선	고등어↔삼치↔참치↔꽂치 등 * 고등어구이↔삼치구이(O), 고등어구이↔고등어조림(X)
	흰살 생선	임연수↔가자미↔동태↔대구↔갈치↔조기 등
	녹색나물·채소	시금치↔열무↔근대↔청경채↔호박↔부추↔깻잎↔상추↔아욱 등
	흰색나물·채소	콩나물↔숙주나물↔배추↔양배추↔도라지↔무 등

※ 동일 식품군 내에서 동일한 조리법으로 식재료의 대체가 가능합니다 ※

기관 사정에 따라 급·간식 식단 수정을 원하시는 경우 대체 식재료를 참고하여 수정하시고,
급·간식 제공일 수 기준으로 50% 이상 수정할 경우 센터로 식단 감수를 요청해 주세요. (식단 감수 안내문 참고)

<출처: 2025년 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침>