



6월 식단표 (이유식)

일자	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)	6(토)	
1주차	오전간식	소고기 당근죽16	토마토피레		토마토피레	누룽지죽	
	초기이유식						
	중기이유식	닭살숙주죽15.5	노른자오이죽1		소고기미역죽16	두부호박죽5	
	후기이유식						
	오후간식	고구마새송이죽	대구살양상추죽		닭살콩나물죽15	고구마죽	
일자	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)	13(토)	
2주차	오전간식	닭살새송이죽	멜론피레	연두부호박죽	멜론피레	버섯당근죽	
	초기이유식						
	중기이유식	노른자청경채죽	연두부시금치죽5	노른자무죽1	닭살콩나물죽5.15	소고기근대죽16	
	후기이유식						
	오후간식	연두부오이죽	대구살팽이버섯죽	닭살숙주죽5	대구살아욱죽	닭살얼갈이죽15	
일자	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)	
3주차	오전간식	순두부양파죽5	수박피레	누룽지죽	참외피레	닭살양배추죽15	
	초기이유식						
	중기이유식	닭살숙주죽5,15	연두부무죽5	소고기무죽16	사과당근죽	소고기두부죽5.16	
	후기이유식						
	오후간식	감자죽	대구살가지죽	연두부시금치죽5	닭살청경채죽15	대구살아욱죽	
일자	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)	
4주차	오전간식	호박당근죽	수박피레	콩비지당근죽5	수박피레	고구마죽	
	초기이유식						
	중기이유식	소고기가지죽16	노른자배추죽1	닭살호박죽15	소고기무죽16	닭살브로컬리죽15	
	후기이유식						
	오후간식	대구살숙주죽	닭살근대죽15	소고기근대죽	두부양파죽5	대구살피망죽	
일자	29(월)	30(화)					
5주차	오전간식	누룽지죽	참외피레				
	초기이유식						
	중기이유식	노른자시금치죽	두부오이죽				
	후기이유식						
	오후간식	대구살새송이죽	소고기얼갈이죽				

원산지 표시						식육/포장육 식육가공품/수산가공품 치킨궤바로우: 닭 국내산 베이컨:돼지고기 국내산 생선까스: 명태 러시아산 어묵: 연육 베트남산 두부적스테이크: 돼지고기 국산 미트볼:돼지고기 국산 더커진완자:돼지고기 국산 떡갈비:돼지고기,닭고기 국산 탕수육:돼지고기 국산
닭고기	오리고기	쇠고기	돼지고기	배추김치		
국내산	국내산	국내산	국내산	배추 국내산	고춧가루 국내산	
쌀 (백미,현미,흑미,잡쌀)			콩(두부류,콩비지,콩국수)		오징어	
밥 국내산 죽 국내산 누룽지 국내산 차조,기장,현미,검은콩,흑미등의 잡곡류			국내산		국내산	

*메뉴명 옆에 표시된 숫자는 알레르기 유발 식품 표시입니다.

*기타 육류, 수산물 가공품 원산지표시는 식품제공 시 별도 표시 됩니다.

<알레르기 유발 식품>

- ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧계⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어
 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲잣

* ⑬아황산류의 경우 많은 가공식품에 포함되어 있기에 별도 표시를 하지 않으니 제공 시 유의하여 주시기 바랍니다.

* 위 식단은 식재수급이 불가능한 사정에 따라 동일한 식품군내의 같은 조리법을 가진 다른 식품으로 변경할 수 있고 변경 될 시에는 변동사항(대체식품)에 기재합니다.

★ 단계별 먹일 수 있는 재료, 주의할 재료 ★

식품	초기(4~5개월)	중기(6~8개월)
곡류	쌀, 찹쌀 *밀가루는 7개월 전에 첨가해주세요.	현미, 차조, 옥수수, 보리, 수수 등
육류	소고기, 닭고기 *살코기	소고기, 닭고기 *살코기
채소	감자, 고구마, 애호박, 양배추, 브로콜리, 콜리플라워, 무, 단호박, 오이, 청경채 *시금치, 당근, 배추는 6개월 전에 주지 마세요.	시금치, 당근, 배추, 양파, 아욱, 버섯, 연근
과일	사과, 바나나, 배 등 *과일주스는 돌 전에 주지 마세요.	사과, 바나나, 배, 수박 등 (+건포도, 대추) *가능하면 당도가 낮은 과일로 주세요.
생선	-	흰살생선
해조류	초기에는 권장하지 않습니다.	다시마, 김, 미역 *멸치는 주의
유제품	-	-
달걀	-	노른자(완숙) 가능
콩류	-	두부, 완두콩, 강낭콩, 검은콩, 대두
견과류, 유지류	-	-

- 이유식 식단에서 '복숭아, 토마토, 땅콩, 달걀흰자'는 영아기 시기에 식품알레르기가 있는 경우를 대비해서 급식에서 제공하지 않습니다. 꿀은 보툴리눔균과 독소가 있어서 영아에게는 먹이지 않습니다.



일자	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)	6(토)
오전간식	쇠고기채소죽16	방울토마토 지원과일 (또는 신선과일)		방울토마토지원과일 (또는 신선과일)	누룽지죽	
점심	백미밥 두부감자맑은국5 닭살카레채소볶음 2.5.6.10 숙주당근무침 배추김치9(백김치)	하이라이스 2.5.6.10 버섯양파된장국5 백년초채소무침5.6 배추김치9(백김치)	<p>지방선거일</p>	<생일잔치> 백미밥 소고기미역국16 소고기오색잡채5.6.16 잔멸치볶음 (무염:두부구이) 배추김치9(백김치)	차조밥 두부호박맑은국5 미트볼피망채소조림 5.6.10.15.16 (무염:돈육채소볶음) 얼갈이당근무침 깍두기9(백김치)	
오후간식	해물파전5.6.17	진빵만두5.6.10.15		생일케익1.2 (딸기두부도너츠5,6)	찐고구마&보리차	
저녁	보리밥 계란팥국1 돈육고구마조림5.6.15 새송이느타리버섯무침 배추김치9(백김치)	백미밥 순두부백탕5 탕수육/소스 1.5.6.10.13 양상추콘샐러드1 배추김치9(백김치)		베이컨채소볶음밥 2.5.6.10 콩나물맑은국 연두부/양념장 배추김치9(백김치)	백미밥 감자양파맑은국 두부계란구이/양념장 1.5. 아욱된장무침5 깍두기9(백김치)	
일자	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)	13(토)
오전간식	닭살새송이죽15	멜론 지원과일 (또는 신선과일)	연두부채소죽	멜론 지원과일 (또는 신선과일)	버섯채소죽	두유5
점심	수수밥 청경채된장국 돼지고기브로컬리 채소볶음5.10 애호박볶음 배추김치9(백김치)	백미밥 연두부시금치된장국5 치킨튀바로우/소스 5.6.13.15.16 (무염:계란스크램블) 양상추파인애플샐러드1 배추김치9(백김치)	새우계란채소볶음밥 1.5.9 유부무된장국5 우영채조림 배추김치9(백김치)	백미밥 시금치콩나물된장국5.6 닭살버섯 채소볶음 .5.15 가지당근무침 배추김치9(백김치)	백미밥 근대된장국5 소고기고구마채소볶음 5.6.15 오이사과초무침 배추김치9(백김치)	안매운김치볶음밥5.6.9.18 미역오이냉국 신선과일(키위) 깍두기9(백김치)
오후간식	감자수제비5.6	모닝빵&딸기잼&우유 1.2.5. (딸기두부도너츠5,6)	고구마튀김	타코야끼5.6	밥새우채소주먹밥9	채소스틱&치즈2
저녁	백미밥 계란두부맑은국1.5 어묵채소조림5.6 소고기오이볶음 배추김치9(백김치)	계란굴소스채소볶음밥 5.6.15 팽이버섯무맑은국 감자채채소전 배추김치9(백김치)	보리밥 숙주된장국5 메추리알감자조림1 맛살채소볶음5.6 배추김치9(백김치)	백미밥 아욱된장국5 돈육곤약조림5.6.10 미나리숙주무침1.5 깍두기9(백김치)	수수밥 육개장5.16 계란채소말이1 얼갈이무침 배추김치9(백김치)	
일자	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)
오전간식	순두부채소죽5	수박 지원과일 (또는 신선과일)	누룽지죽	참외 지원과일 (또는 신선과일)	닭살양배추죽15	
점심	백미밥 무청시래기된장국5 로제닭갈비 탕평채5.6 배추김치9(백김치)	자장밥2.5.6.10 연두부계란무국1.5 (연두부무맑은국) 당면만두5.6.10 (무염:닭살채소볶음15) 배추김치9(백김치)	현미밥 소고기무당면국5.6.16 채소계란찜1 (두부조림5) 건파래무침 (무염:두부구이) 배추김치9(백김치)	참쌀밥 다시마무국 생선까스5.6/타르소스1 (케찹) (무염:돈육 채소볶음5.10) 사과상추무침 배추김치9(백김치)	보리밥 만두계란국1.5.6.10. (만둣국) 소고기마파두부5.6.16 콩나물당근무침5 배추김치9(백김치)	
오후간식	찐감자&보리차	잔치국수5.6	김가루채소주먹밥	크림초코빵11&우유2 (휘낭시에초코 5.6)	과일화채2	
저녁	차조밥 닭곰탕.16 참치두부조림5.16 상추양파무침 배추김치9(백김치)	백미밥 어묵무국5.6 닭살가지채소 볶음5.15 오이부추무침 배추김치9(백김치)	하이라이스2.5.6.10 유부두부된장국5 계란시금치볶음1 배추김치9(백김치)	흑미밥 미역된장국5.6 돈육버섯채소볶음5,6,10 청경채나물 배추김치9(백김치)	백미밥 황태감자국 계란장조림1 아욱된장무침 깍두기9(백김치)	



일자	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)
오전간식	참치채소죽	수박 지원과일 (또는 신선과일)	콩비지채소죽5	수박 지원과일 (또는 신선과일)	고구마죽	떠먹는요구르트2
점심	수수밥 감자계란국1 소고기가지채소볶음 5.16 당근청경채무침 배추김치9(백김치)	현미밥 콩가루배추국5 돈육메추리알무조림1.10 (돈육무조림10) 미역줄기양파볶음 배추김치9(백김치)	닭살카레라이스2.5.6.16 팽이버섯무된장국5 볼어묵곤약채소볶음5.6 배추김치9(백김치)	흑미밥 소고기무맑은국16 더커진야채고기완자 1.2.5.6.10.16.18 (알리지계란제외) (무염:돈육채소볶음10) 구이김 (무염:두부구이) 배추김치9(백김치)	백미밥 두부계란국1.5 닭살감자채소조림 5.15 브로컬리참깨드레싱1 깍두기9(백김치)	★쌀국수5.6.16 미니쌀밥 신선과일(바나나) 배추김치9(백김치)
오후간식	찐고구마&보리차	빻빻햇도그 1.5.6.10.16 (두유풍당 노란단호박5.6.)	베이컨숙주볶음우동 2.5.6.10	호박소보로빵1&우유2 (휘낭시에단호박5.6)	참치채소주먹밥	미숫가루5&우유2
저녁	백미밥 콩비지국5.10 훈제오리채소볶음 부추숙주무침5 배추김치9(백김치)	보리밥 근대된장국5 돈육감자조림5.10 무생채 배추김치9(백김치)	백미밥 들깨미역국 떡갈비구이1.5.6.10.16 근대무침 배추김치9(백김치)	돈육장조림 채소버터비빔밥 2.5.6.10 순두부양파국5 우영채조림 배추김치9(백김치)	참쌀밥 버섯양파된장국5 돈채피망채소볶음 5.10 가지무침 깍두기9(백김치)	

일자	29(월)	30
오전간식	누룽지죽	참외 지원과일 (또는 신선과일)
점심	백미밥 아욱된장국5 돈육자장채소볶음 2.5.6.10 시금치무침 배추김치9(백김치)	보리밥 황태무국 두부적스테이크 5.6.10.16 (무염:두부구이) 오이양파무침 배추김치9(백김치)
오후간식	감자버터구이2	교자만두 5.6.10
저녁	흑미밥 소고기무국 두부버섯강정 5.6.13 콩나물무침5 배추김치9(백김치)	백미밥 얼갈이된장국5 당면달걀 채소볶음5.6.15 지리멸치볶음 배추김치9(백김치)

※ 제한식품과 동일한 식품군에 속하는 식품을 선택하기

알레르기 유발 식품	대체 식품
우유 우유 및 유제품, 제과·제빵류 등	두유
콩 두부, 두유, 유부, 된장, 간장, 콩나물 등	멸치, 닭고기
밀 곡류, 면류, 제과·제빵류, 가공식품, 튀김음식, 소스류 등	감자, 쌀
달걀 난류, 제과·제빵류, 면류, 소스류 등	두부, 콩나물
돼지고기	쇠고기, 흰살 생선
생선	두부, 달걀, 쇠고기, 닭고기

원산지 표시						식육/포장육
닭고기	오리고기	쇠고기	돼지고기	배추김치		식육/포장육
국내산	국내산	국내산	국내산	배추 국내산	고춧가루 국내산	식육가공품/수산가공품 치킨궤바로우: 닭 국내산 베이컨:돼지고기 국내산 생선까스: 명태 러시아산 어묵: 연육 베트남산 두부적스테이크: 돼지고기 국산 미트볼:돼지고기 국산 더커진완자:돼지고기 국산 떡갈비:돼지고기,닭고기 국산 탕수육:돼지고기 국산
콩(두부류,콩비지,콩국수)		진미채	쌀 (백미,현미,흑미,참쌀)		오징어	
국내산	페루산	밥 국내산 죽 국내산 누룽지 국내산 차조,기장,현미,검은콩,흑 미등의 잡곡류		국내산		

※메뉴명 옆에 표시된 숫자는 알레르기 유발 식품 표시입니다.
 ※기타 육류, 수산물 가공품 원산지표시는 식품제공 시 별도 표시 됩니다.

<알레르기 유발 식품>

- ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어
 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲잣
 ※ ⑬아황산류의 경우 많은 가공식품에 포함되어 있기에 별도 표시를 하지 않으니 제공 시 유의하여 주시기 바랍니다.

※ 위 식단은 식재수급이 불가한 사정에 따라 동일한 식품군내의 같은 조리법을 가진 다른 식품으로 변경할 수 있고 변경 될 시에는 변동사항(대체식품)에 기재합니다.