



8월 식단표 (이유식)

	일자	3(월)	4(화)	5(수)	6(목)	7(금)	8(토)
1주차	오전간식	누룽지죽	수박퓨레	대구살채소죽	수박퓨레	닭살채소죽15	연두부죽
	초기이유식						
	중기이유식	닭살브로컬리죽15	소고기미역죽16	노른자당근죽1	대구살배추죽	소고기오이죽16	
	후기이유식						
	오후간식	노른자사과죽1	대구살새송이죽	참외퓨레	연두부감자죽5	노른자무죽1	
	일자	10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금)	15(토) *말복
2주차	오전간식	두부채소죽5	포도퓨레	버섯채소죽	포도퓨레	소고기채소죽16	
	초기이유식						
	중기이유식	대구살애호박죽	두부버섯죽5	소고기당근죽16	콩나물사과죽	닭살고구마죽15	
	후기이유식						
	오후간식	연두부상추죽5	노른자오이죽1	대구살숙주죽	감자근대죽	노른자아욱죽1	
	일자	17(월)	18(화)	19(수)	20(목)	21(금)	21(토)
3주차	오전간식		포도퓨레	누룽지죽	수박퓨레	채소죽	아기용치즈
	초기이유식						
	중기이유식		노른자버섯죽116	대구살감자죽	소고기배추죽16	노른자근대죽1	
	후기이유식						
	오후간식		소고기청경채죽16	연두부브로컬리죽5	노른자무죽1	멜론퓨레	
	일자	24(월)	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)	29(토)
4주차	오전간식	콩비지채소죽5	복숭아퓨레	미역채소죽	복숭아퓨레	채소죽	감자당근죽
	초기이유식						
	중기이유식	소고기무죽16	사과오이죽	대구살팽이버섯죽	닭살아욱죽16	두부브로컬리죽5	
	후기이유식						
	오후간식	노른자호박죽1	소고기숙주죽5	수박퓨레	연두부감자죽	노른자가지죽1	
	일자	31(월)					
5주차	오전간식	고구마죽	※ 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 국유, 면류, 제과·제빵류, 가공식품, 위안음식, 소스류 등 감자, 쌀 달걀 난류, 제과·제빵류, 면류, 소스류 등 두부, 콩나물 돼지고기 쇠고기, 흰살 생선 생선 두부, 달걀, 쇠고기, 닭고기				
	초기이유식						
	중기이유식	소고기배추죽16					
	후기이유식						
	오후간식	대구살얼갈이죽					

원산지 표시						
닭고기	오리고기	쇠고기	돼지고기	배추김치	쌀 (백미, 현미, 흑미, 찰쌀)	식육/포장육 식육가공품/수산물가공품
국내산	국내산	국내산 한우	국내산	배추 국내산 고춧가루 국내산	밥 국내산 죽 국내산 누룽지 국내산 차조, 기장, 현미, 검은콩, 흑미 등의 잡곡류 국내산	미트볼, 돼지고기, 닭 국내산, 어묵 : 베트남산, 중국산 가다랑어(참치캔) : 원양산 생선까스: 명태(러시아산), 피시까스: 대구 국내산 치킨까스: 닭고기 국내산 동그랑땡: 돼지고기, 닭고기 국산 베이컨: 돼지고기 외국산 언양식불고기: 돼지고기 국산, 떡갈비: 돈육, 닭 국내산 비에나: 돼지고기, 닭고기 국산
콩(두부류, 콩비지, 콩국수)		오징어				
국내산		W원양산				

※메뉴명 옆에 표시된 숫자는 알레르기 유발 식품 표시입니다.

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

<알레르기 유발 식품>

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

★ 단계별 먹일 수 있는 재료, 주의할 재료 ★

식품	중기(6~8개월)	후기(9~11개월)
곡류	현미, 차조, 옥수수, 보리, 수수 등	녹두 등 대부분의 곡류 가능
육류	소고기, 닭고기 *살코기	소고기, 닭고기 가능 *모든부위
채소	시금치, 당근, 배추, 양파, 아욱, 버섯, 연근	대부분의 채소 가능
과일	사과, 바나나, 배, 수박 등 (+건포도, 대추) *가능하면 당도가 낮은 과일로 주세요.	대부분의 과일 가능
생선	흰살생선	흰살생선 가능 *일주일에 2번을 초과해서 주지 마세요. *새우, 멸치 등 반찬 및 간식으로 소량 제공가능.
해조류	다시마, 김, 미역 *멸치는 주의	다시마, 김, 미역, 파래
유제품	-	플레인 요구르트 가능, 아기용치즈 *생우유는 돌 전에 주지 마세요.
달걀	노른자(완숙) 가능	노른자 가능(완숙)
콩류	두부, 완두콩, 강낭콩, 검은콩, 대두	대부분의 콩류 가능
견과류, 유지류	-	견과류는 이상 반응에 주의하세요.

- 이유식 식단에서 꿀은 보툴리눔균과 독소가 있어서 영아에게는 먹이지 않습니다.



일자	3(월)	4(화)	5(수)	6(목)	7(금)	8(토)
오전간식	누룽지죽	수박 지원과일 (또는 신선과일)	대구살채소죽	수박 지원과일 (또는 신선과일)	닭살채소죽15	떠먹는요구르트2
점심	수수밥 순두부된장국5 닭살브로컬리 채소조림5.6.15 숙주당근무침5 배추김치9(백김치)	<생일잔치> 백미밥 소고기미역국16 돈사태메추리알조림 1.5.10 (사태무조림10) 연두부5/부추양념장 배추김치9(백김치)	하이라이스2.5.6.10 유부무된장국5 탕평채5.6.16 배추김치9(백김치)	보리밥 콩가루배추국5 미트볼케찹채소조림 5.6.10.15.16 (무염:두부구이) 가지당근무침 깍두기9(백김치)	백미밥 무청시래기된장국5 소고기버섯당면 채소볶음 5.6.16 오이부추무침 배추김치9(백김치)	닭살버섯덮밥5.6.15 송송 신선과일() 깍두기(백김치)9
오후간식	고구마튀김	생일케익1,2 (두부딸기케익5.6.)	과일요거트드레싱 샐러드1 (모듬과일)	찐감자&보리차	잔멸치채소죽먹밥	
저녁	현미밥 콩나물맑은국5 돼지고기파프리카 채소볶음5,10 숙갓사과초무침 배추김치9(백김치)	백미밥 만둣국2.5.6.10 두부양파조림5 새송이팽이버섯볶음 깍두기9(백김치)	보리밥 황태무국 닭살채소바베규조림 5.6.12.15 얼갈이무침 배추김치9(백김치)	소고기콩나물채소밥 5.16 두부무된장국5 우영채조림 배추김치9(백김치)	차조밥 두부감자맑은국5 계란소말이1 들깨무나물볶음 배추김치9(백김치)	
일자	10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금)	15(토) *말복
오전간식	소고기채소죽16	포도 지원과일 (또는 신선과일)	버섯채소죽	포도 지원과일 (또는 신선과일)	두부채소죽5	
점심	차조밥 어묵무국5.6 돈육채소자장볶음 2.5.6.10 애호박새우젓볶음9 (애호박양파볶음) 배추김치9(백김치)	백미밥 버섯된장국5 두부담은동그랑땡 1.5.6.10.15.16 (계란제외) (무염-스크램블에그) 구이김 (무염-두부구이) 배추김치9(백김치)	붉은게살계란 채소볶음밥1.5.8 (계란채소볶음밥) 감자호박된장국5 어묵채소볶음5.6. 배추김치9(백김치)	보리밥 콩나물맑은국5 생선까스5.6/ 타르타르소스1 (케첩) (무염:계란스크램블) 양상추사과샐러드1 (양상추 사과) 깍두기9(백김치)	백미밥 소고기육개장5.6.16 닭살고구마채소조림 5.15 청경채무침 배추김치9(백김치)	
오후간식	단호박튀김	슈크림빵1&우유2 (휘낭시에단호박5.6)	유부우동5.6	찐고구마&보리차	수박	
저녁	백미밥 두부감자된장국5 닭살넉적당면 채소볶음5.6.15 상추무침 배추김치9(백김치)	보리밥 계란파국 돈육데리야끼 채소불고기5.10 오이무침 배추김치9(백김치)	백미밥 버섯무된장국5 돈육두부조림 5.6.10 숙주크래미초무침 배추김치9(백김치)	백미밥 소고기미역국16 감자베이컨볶음2.5.10 근대된장무침5 깍두기9(백김치)	현미밥 유부감자맑은국5 떡갈비 5.6.10.15.16 아욱당근무침 배추김치9(백김치)	
일자	17(월)	18(화)	19(수)	20(목)	21(금)	22(토)
오전간식	 대 체 휴 일	포도 지원과일 (또는 신선과일)	누룽지죽	수박 지원과일 (또는 신선과일)	계란채소죽 (채소죽)	미숫가루5&우유2
점심		백미밥 황태콩나물국 돈육버섯채소볶음 5.6.10.17 얼갈이무침 배추김치9(백김치)	유니자장밥 2.5.6.10 유부계란국1.5 (유부국5) 통통당면만두5.6 (무염:두부구이) 배추김치9(백김치)	백미밥 팽이버섯감자맑은국 소고기배추채소볶음 5.16 얼무된장무침 깍두기9(백김치)	현미밥 두부호박된장국5 연양식불고기 2.5.6.10.16 (무염:계란스크램블) 근대무침 배추김치9(백김치)	돈육잡채밥5,6,10 우동장국5,6 미나리배무침 깍두기(백김치)9
오후간식		김자반 소고기채소주먹밥16	호박소보로빵1&우유2 (휘낭시에단호박5.6)	토마토스파게티 5.6.12.10	멜론 지원과일 (또는 신선과일)	
저녁		백미밥 감자양파맑은국 비엔나곤약약채소조림 2.5.6.10.15 당근청경채무침 배추김치9(백김치)	보리밥 계란파국1 돼지고기가지 바베규채소볶음 5.6.10 브로컬리마요무침1 배추김치9(백김치)	베이컨채소볶음밥 2.5.6.10 무찜된장국5. 버섯맛살볶음 1.5.6.8 배추김치9(백김치)	백미밥 들깨미역국 메추리알무조림1 콩나물당근무침5 깍두기9(백김치)	



일자	24(월)	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)	29(토)
오전간식	콩비지채소죽5	복숭아야채원과일11 (또는 신선과일)	미역채소죽	복숭아 지원과일11 (또는 신선과일)	참치채소죽	미숫가루5&우유2
점심	현미밥 소고기무당면국5.6.16 계란채소찜1 (두부조림) 잔멸치볶음 (무염:두부구이) 배추김치9(백김치)	백미밥 배추된장국5 생선까스5.6/ 타르소스1 (케첩) (무염:닭살채소볶음) 사과오이초무침 배추김치9(백김치)	카레라이스 2.5.6.10 팽이버섯유부된장국5 김가루토토리묵 채소무침5.6 배추김치9(백김치)	백미밥 감자계란국1 (감자맑은국) 콩나물닭갈비채소볶음 5.6.15 아욱된장무침5 깍두기9(백김치)	수수밥 감자수제비국5.6 돈육새우이무조림 5.10 브로컬리두부무침5 배추김치9(백김치)	간장계란밥1,5,6 미소장국5,6 신선과일(수박) 깍두기(백김치)9
오후간식	김자반채소주먹밥	고구마빵1&우유2 (휘낭시에 초코5.6)	수박 지원과일 또는 신선과일	핫도그1.5.6.10.15. (두유풍당 핫도그5.6)	과일화채2	
저녁	백미밥 어묵무국5.6 돈육데리야끼 채소볶음5.6.10.12 소고기오이볶음16 배추김치9(백김치)	현미밥 연두부호박된장국5 훈제오리채소볶음 숙주미나리무침5 배추김치9(백김치)	백미밥 닭곰탕15 두부구이/부추양념장5 버섯무침 배추김치9(백김치)	굴소스파인애플닭살 채소볶음밥 5.15 순두부맑은국5 감자채베이컨볶음2.5.10 배추김치9(백김치)	백미밥 청경채된장국5 동그랑땡 1.5.6.10.15.16 가지당근무침 깍두기9(백김치)	
일자	31(월)					
오전간식	고구마죽	※ 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				
점심	백미밥 소고기배춧국16 마파두부 5.6.10 건파래무침 (무염:연두부5) 배추김치9(백김치)					
오후간식	알감자구이2					
저녁	보리밥 소고기기무국16 계란장조림1 얼갈이된장무침5 배추김치9(백김치)					

원산지 표시						식육/포장육
닭고기	오리고기	쇠고기	돼지고기	배추김치		식육가공품/수인가공품
국내산	국내산	국내산	국내산	배추	고춧가루	미트볼:돼지고기,닭 국내산, 어묵 : 베트남산,중국산
콩(두부류,콩비지,콩국수)		오징어		국내산	국내산	가다랑어(참치캔) :원양산
국내산		국내산		국내산	국내산	생선까스:명태(러시아산), 피시까스:대구 국내산
		국내산		국내산	국내산	치킨까스: 닭고기,닭고기국산
		국내산		국내산	국내산	동그랑땡: 돼지고기,닭고기국산
		국내산		국내산	국내산	베이컨:돼지고기 외국산
		국내산		국내산	국내산	연양식불고기:돼지고기 국산, 떡갈비: 돈육,닭 국내산
		국내산		국내산	국내산	비엔나:돼지고기,닭고기 국산

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