2026년 5월 이유식 식단표 (중기)

시흥시 어린이·사회복지급식관리지원센터

날짜													
중기 (6~8개월)	죽 쌀(백미,찹쌀) 국산 / 쇠고기 국산 / 닭고기 국산 동태 국산 / 두부 국산 / 순두부 국산								5월 1일(금)  		5월 2일(토) 두부콩나물죽⑤	
열량(kcal)	단백질(g)										86	2	
날짜		5월 4일(월)		5월 5일(화)		5월 6일(수)		5월 7일(목)		5월 8일(금)		5월 9일(토)	
중기 (6~8개월)		양송이당근죽 쇠고기가지죽⑯		 		쇠고기가지죽⑯ 차조무죽		닭살채소죽⑮ 양송이당근죽		차조무죽 두부김죽⑤		노른자양파죽①	
열량(kcal)	단백질(g)	170	5			171	4	162	5	171	5	108	3
날짜		5월 11일(월)		5월 12일(화)		5월 13일(수)		5월 14일(목)		5월 15일(금)		5월 16일(토)	
중기 (6~8개월)		쇠고기죽⑯ 수수애호박죽		닭살파프리카죽⑮ 들깨미역죽		수수애호박죽 쇠고기청경채죽⑯		두부감자죽⑤ 사과오이죽		버섯미역죽 노른자파프리카죽①		들깨오이죽	
열량(kcal)	단백질(g)	188	6	184	6	169	5	168	3	186	5	101	2
날짜		5월 18일(월)		5월 19일(화)		5월 20일(수)		5월 21일(목)		5월 22일(금)		5월 23일(토)	
중기 (6~8개월)		참깨배추죽 노른자숙주죽①		찹쌀단호박죽 쇠고기근대죽⑯		노른자당근죽① 모듬채소죽		순두부근대죽⑤ 참깨배추죽		차조숙주죽 흰살생선죽 (쇠고기당근죽⑯)		닭살가지죽⑮	
열량(kcal)	단백질(g)	192	5	181	5	185	4	166	4	157/4	170/5	93	5
날짜		5월 25일(월)		5월 26일(화)		5월 27일(수)		5월 28일(목)		5월 29일(금)		5월 30일(토)	
중기 (6~8개월)		 		우엉청경채죽 쇠고기무죽⑯		시금치양파죽 노른자브로콜리죽①		쇠고기무죽⑯ 수수콩나물죽⑤		닭살브로콜리죽⑮ 우엉청경채죽		두부고구마죽⑤	
열량(kcal)	단백질(g)			176	5	188	5	175	5	168	5	96	2

■ 식단 작성자 : 순회지원2팀 김예은, 오민경 영양사 / 발행일 : 2026.4.20.(월) / 이미지 출처 : 미리캔버스
■ **중기 이유식은 시간차를 두어 제공해 주시기 바랍니다.**
■ 위 식단은 영·유아의 개월 수 기준으로 작성된 식단이므로 개인차를 고려하여 발달단계에 맞춰 진행하도록 합니다.
■ 식품 알레르기 증상이 나타나면 즉시 이유식을 중단하도록 합니다.
■ **수산물 대체 식품(메뉴)**을 안내하오니 참고 후 변경하여 제공할 수 있으며, 제공 시 해당 식재료의 원산지를 확인하시기 바랍니다.

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

- 알레르기 유발 식품 번호는 시흥시어린이·사회복지급식관리지원센터의 조리법을 기준으로 작성하였으며, 식재료 사용 시 반드시 확인하시기 바랍니다.
- 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있음

이유식 중기 (6~8개월)		
농도		7~8배 죽에서 손가락으로 누르면 쉽게 부서지는 두부 정도의 굳기인 5배 죽으로 무르기 조절
횟수 및 분량		하루 2회, 죽 1/3~1/4 공기
사용 가능한 식품	곡류	초기+ 보리, 옥수수, 차조, 현미
	채소	초기+ 배추, 버섯류, 비트, 아욱, 양파, 연근
	과일	초기+ 수박
	육류,콩류	쇠고기, 닭고기, 쇠고기 육수(양지머리, 사태), 닭고기 육수(닭다리), 두부
	어·패류	가자미, 동태, 대구, 임연수어, 황태
	난류	노른자(완전히 익혀서 제공)
	해조류	다시마(육수용), 김, 미역(중기 후반 제공)
주의사항		① 새로운 식품은 한 가지씩 추가합니다. ② 새로운 식품은 식품 알레르기 반응 확인을 위해 최소 3일 정도의 간격을 두고 제공합니다. ③ 영·유아가 음식의 질감을 충분히 느낄 수 있도록 재료는 갈지 않고 잘게 다져 제공합니다. ④ 철분이 많이 함유된 식품이나 단백질 식품(쇠고기, 닭고기, 두부, 달걀 등)은 매일 섭취합니다. ⑤ 식품 알레르기 반응이 나타나면 해당 이유식을 중단하고, 다른 이유식으로 대체합니다. ⑥ 소금이나 조미료는 사용하지 않습니다.

SIHEUNG CITY 시흥

2026년 5월 1-2세 식단표 죽혼합 일반형

시흥시 어린이·사회복지급식관리지원센터

날짜(요일)	식단 작성자 : 김예은, 박소희, 오민경 영양사 / 발행일 2026.4.20.(월)	5월 1일(금)	5월 2일(토)
오전간식	[식단 내 유색 글자 및 표시] ① 빨간색 글자 : 자연식품 ② 초록색 글자 : 원산지 의무 표기 대상 식품 ③ 제철과일 : 제철과일 또는 채소스틱으로 선택 제공 후 세부 메뉴명 작성 필요 ④ (백)배추김치로 표기하오니 어린이 급식소에서 선택 제공 후 세부 메뉴명 작성 필요 [대체 메뉴 제공] 식단표 내 수산물 대체 제공을 위한 (수산물 대체식품)을 안내하오니 참고 후 변경하여 제공할 수 있으며 수산물 대체 메뉴 제공 시 별도로 산출된 열량, 단백질 및 해당 식재료의 원산지를 확인하시기 바랍니다.		두유⑤
중식			흑미밥/(백)배추김치⑨ 애호박채국⑤⑥ 돼지고기파인애플볶음⑤⑥⑩ 고구마범벅①⑤
오후간식			-
열량/단백질	이미지 출처 : 미리캔버스		360/14

날짜(요일)	5월 4일(월)	5월 5일(화)	5월 6일(수)	5월 7일(목)	5월 8일(금)	5월 9일(토)
오전간식	제철과일		제철과일	닭살채소죽⑮	제철과일	우유②
중식	기장밥/깍두기⑨ 양지사골곰탕②⑤⑥⑮⑯⑱ 두부구이⑤ 가지볶음⑤⑥		양송이하이라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 쑥갓어묵국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑮ (백)배추김치⑨ 짜먹는요구르트②	흑미밥/(백)배추김치⑨ 무채국⑤⑥ 취나물소불고기⑤⑥⑯ 청포묵김가루무침⑤⑥	수수밥/깍두기⑨ 청국장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 상추쌈+채소스틱	흰쌀밥/(백)배추김치⑨ 맑은게살국①⑤⑥⑧ 쇠고기바베큐소스볶음⑤⑥⑫⑯ 삼색나물⑤⑥
오후간식	핫도그①②⑤⑥⑩		유부초밥①②⑤⑥	치즈빵①②⑤⑥, 우유②	크림스파게티①②⑤⑥⑩⑮⑯	-
열량/단백질	375/14		455/15	482/17	447/13	341/15

날짜(요일)	5월 11일(월)	5월 12일(화)	푸른데이 5월 13일(수)	5월 14일(목)	5월 15일(금)	5월 16일(토)
오전간식	제철과일	닭살파프리카죽⑮	제철과일	두부감자죽⑤	제철과일	슬라이스치즈②
중식	차조밥/(백)배추김치⑨ 수제비국⑥ 임연수조림⑤⑥ (마늘소스닭살조림⑤⑥⑮) 애호박나물⑤⑨	수수밥/깍두기⑨ 맑은김칫국⑨ 쇠고기오이볶음⑤⑥⑯ 잔멸치조림⑤⑥	간장마파두부덮밥⑤⑥ 쇠고기탕국⑤⑥⑯ 감자채파프리카볶음⑤ (백)배추김치⑨ 요구르트②	흰쌀밥/깍두기⑨ 들깨미역국⑤⑥ 저당과일소스돼지고기찜⑤⑥⑩ 취나물옥수수전⑤⑥	기장밥/(백)배추김치⑨ 두부부추국⑤⑥ 닭살짜장볶음②⑤⑥⑩⑮⑯ 마카로니샐러드①⑤⑥	흑미밥/깍두기⑨ 감자된장국⑤⑥ 돈육브로콜리조림⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥
오후간식	찐감자, 보리차	우유식빵①②⑤⑥, 두유⑤	잔치국수⑤⑥	핫케이크①②⑤⑥, 우유②	삶은달걀①, 식혜	-
열량/단백질	384/15 | 378/20	483/21	424/15	553/18	417/22	326/15

날짜(요일)	5월 18일(월)	5월 19일(화)	5월 20일(수)	5월 21일(목)	5월 22일(금)	5월 23일(토)
오전간식	제철과일	찹쌀단호박죽	제철과일	순두부근대죽⑤	제철과일	채소스틱
중식	수수밥/깍두기⑨ 새우살미역국⑤⑥⑨ (건새우미역국⑤⑥⑨) 훈제오리구이 저염미나리숙주무침⑤⑥	흑미밥/(백)배추김치⑨ 근대된장국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 고구마줄기나물⑤	참치채소비빔밥⑤⑥ 맑은순두부국⑤⑥ 김구이 (백)배추김치⑨ 짜먹는요구르트②	차조밥/깍두기⑨ 얼갈이된장국⑤⑥ 신메뉴 돈육취나물잡채⑤⑥⑩ 볼어묵조림⑤⑥	기장밥/(백)배추김치⑨ 달걀탕①⑤⑥ 동태살엿장조림⑤⑥ (쇠고기사태찜⑤⑥⑬) 비름나물⑤⑥	흰쌀밥/깍두기⑨ 단호박된장국⑤⑥ 떡갈비볶음⑤⑥⑩⑯ 도라지나물⑤
오후간식	미니우동⑤⑥	카스테라①②⑤⑥, 우유②	찐단호박, 옥수수차	프렌치토스트①②⑤⑥, 우유②	연령별메뉴 물만두⑤⑥⑩	-
열량/단백질	356/19 | 349/19	505/16	346/23	529/21	348/22 | 359/22	299/9

날짜(요일)	5월 25일(월)	5월 26일(화)	푸른데이 5월 27일(수)	5월 28일(목)	5월 29일(금)	5월 30일(토)
오전간식		우엉청경채죽	제철과일	쇠고기무죽⑯	제철과일	두부과자①⑤⑥
중식		차조밥/깍두기⑨ 맑은콩나물국⑤ 제육볶음⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥	달걀브로콜리볶음밥①⑤⑥ 쇠고기뭇국⑤⑥⑯ 양상추샐러드 (백)배추김치⑨ 요구르트②	흰쌀밥/(백)배추김치⑨ 청경채된장국⑤⑥ 닭살카레조림②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 취나물볶음⑤⑥	흑미밥/깍두기⑨ 연두부국⑤ 생선까스+타르타르소스①⑤⑥ 열무나물무침	기장밥/(백)배추김치⑨ 시금치버섯국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 오이나물⑤⑥
오후간식		우유스틱빵①②⑤⑥, 우유②	모듬어묵탕⑤⑥	찐고구마, 우유②	우엉주먹밥⑤	-
열량/단백질		494/20	380/15	461/19	323/11	339/14

토요 중식 선택식	5월 2일(토)	5월 9일(토)	5월 16일(토)	5월 23일(토)	5월 30일(토)
	돼지고기파인애플볶음밥⑤⑥⑩ 애호박채국⑤⑥ (백)배추김치⑨ 요구르트②	쇠고기바베큐덮밥⑤⑥⑫⑯ 맑은게살국①⑤⑥⑧ (백)배추김치⑨ 요구르트②	돈육브로콜리볶음밥⑤⑥⑩ 감자된장국⑤⑥ 깍두기⑨ 요구르트②	떡갈비볶음밥⑤⑥⑩⑯ 단호박된장국⑤⑥ 깍두기⑨ 요구르트②	치즈오므라이스①②⑤⑫ 시금치버섯국⑤⑥ (백)배추김치⑨ 요구르트②
열량/단백질	321/14	344/15	328/15	290/10	293/11

밥, 죽		배추김치		백김치	콩류			쇠고기(국내산은 종류도 함께 표기)				
쌀(백미,찹쌀,흑미)		배추	고춧가루	배추	두부	순두부	연두부	국용	볶음용	조림용	찜용	죽용
국산		국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	호주산	미국산	호주산	국산

돼지고기	닭고기	수산물 동태	식육 가공품	치킨너겟	훈제오리	떡갈비		수산물 가공품	참치	
				닭고기	오리고기	돼지고기	쇠고기		다랑어	
국산	국산	원양산		국산	국산	국산	국산		원양산	

■ 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

■ 알레르기 유발 식품 번호는 사용하는 제품에 따라 다를 수 있으니 구입·사용 시 확인해 주시고, 어린이집의 장은 식품알레르기 유발 식품 정보 및 응급조치 체계를 게시판 등에 공지해야 합니다.
(근거 지표 : 식약처 고시 「식품 등의 표시기준」)

SIHEUNG CITY 시흥

2026년 5월 3-5세 식단표 죽혼합 일반형

시흥시 어린이·사회복지급식관리지원센터

날짜(요일)	식단 작성자 : 김예은, 박소희, 오민경 영양사 / 발행일 2026.4.20.(월)	5월 1일(금)	5월 2일(토)
오전간식	[식단 내 유색 글자 및 표시] ① 빨간색 글자 : 자연식품 ② 초록색 글자 : 원산지 의무 표기 대상 식품 ③ 제철과일 : 제철과일 또는 채소스틱으로 선택 제공 후 세부 메뉴명 작성 필요 ④ (백)배추김치로 표기하오니 어린이 급식소에서 선택 제공 후 세부 메뉴명 작성 필요 [대체 메뉴 제공] 식단표 내 수산물 대체 제공을 위한 (수산물 대체식품)을 안내하오니 참고 후 변경하여 제공할 수 있으며 수산물 대체 메뉴 제공 시 별도로 산출된 열량, 단백질 및 해당 식재료의 원산지를 확인하시기 바랍니다.		두유⑤
중식			`흑미밥/(백)배추김치⑨ 애호박채국⑤⑥ 돼지고기파인애플볶음⑤⑥⑩ 고구마범벅①⑤
오후간식			-
열량/단백질	이미지 출처 : 미리캔버스		475/18

날짜(요일)	5월 4일(월)	5월 5일(화)	5월 6일(수)	5월 7일(목)	5월 8일(금)	5월 9일(토)
오전간식	제철과일		제철과일	닭살채소죽⑮	제철과일	우유②
중식	기장밥/깍두기⑨ 양지사골곰탕②⑤⑥⑮⑯⑱ 두부구이⑤ 가지볶음⑤⑥		양송이하이라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 쑥갓어묵국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑮ (백)배추김치⑨ 짜먹는요구르트②	흑미밥/(백)배추김치⑨ 무채국⑤⑥ 취나물소불고기⑤⑥⑯ 청포묵김가루무침⑤⑥	수수밥/깍두기⑨ 청국장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 상추쌈+채소스틱	흰쌀밥/(백)배추김치⑨ 맑은게살국①⑤⑥⑧ 쇠고기바베큐소스볶음⑤⑥⑫⑯ 삼색나물⑤⑥
오후간식	핫도그①②⑤⑥⑩		유부초밥①②⑤⑥	치즈빵①②⑤⑥, 우유②	크림스파게티①②⑤⑥⑩⑮⑯	-
열량/단백질	515/18		668/23	666/24	639/19	445/20

날짜(요일)	5월 11일(월)	5월 12일(화)	푸른데이 5월 13일(수)	5월 14일(목)	5월 15일(금)	5월 16일(토)
오전간식	제철과일	닭살파프리카죽⑮	제철과일	두부감자죽⑤	제철과일	슬라이스치즈②
중식	차조밥/(백)배추김치⑨ 수제비국⑥ 임연수조림⑤⑥ (마늘소스닭살조림⑤⑥⑮) 애호박나물⑤⑨	수수밥/깍두기⑨ 맑은김칫국⑨ 쇠고기오이볶음⑤⑥⑯ 잔멸치조림⑤⑥	간장마파두부덮밥⑤⑥ 쇠고기탕국⑤⑥⑯ 감자채파프리카볶음⑤ (백)배추김치⑨ 요구르트②	흰쌀밥/깍두기⑨ 들깨미역국⑤⑥ 저당과일소스돼지고기찜⑤⑥⑩ 취나물옥수수전⑤⑥	기장밥/(백)배추김치⑨ 두부부추국⑤⑥ 닭살짜장볶음②⑤⑥⑩⑮⑯ 마카로니샐러드①⑤⑥	흑미밥/깍두기⑨ 감자된장국⑤⑥ 돈육브로콜리조림⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥
오후간식	찐감자, 보리차	우유식빵①②⑤⑥, 두유⑤	잔치국수⑤⑥	핫케이크①②⑤⑥, 우유②	삶은달걀①, 식혜	-
열량/단백질	549/22 514/25	702/33	583/21	763/25	596/32	447/20

날짜(요일)	5월 18일(월)	5월 19일(화)	5월 20일(수)	5월 21일(목)	5월 22일(금)	5월 23일(토)
오전간식	제철과일	찹쌀단호박죽	제철과일	순두부근대죽⑤	제철과일	채소스틱
중식	수수밥/깍두기⑨ 새우살미역국⑤⑥⑨ (건새우미역국⑤⑥⑨) 훈제오리구이 저염미나리숙주무침⑤⑥	흑미밥/(백)배추김치⑨ 근대된장국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 고구마줄기나물⑤	참치채소비빔밥⑤⑥ 맑은순두부국⑤⑥ 김구이 (백)배추김치⑨ 짜먹는요구르트②	차조밥/깍두기⑨ 얼갈이된장국⑤⑥ 신메뉴 돈육취나물잡채⑤⑥⑩ 볼어묵조림⑤⑥	기장밥/(백)배추김치⑨ 달걀탕①⑤⑥ 동태살엿장조림⑤⑥ (쇠고기사태찜⑤⑥⑭) 비름나물⑤⑥	흰쌀밥/깍두기⑨ 단호박된장국⑤⑥ 떡갈비볶음⑤⑥⑩⑯ 도라지나물⑤
오후간식	미니우동⑤⑥	카스테라①②⑤⑥, 우유②	찐단호박, 옥수수차	프렌치토스트①②⑤⑥, 우유②	연령별메뉴 군만두⑤⑥⑩	-
열량/단백질	488/25 482/26	708/23	451/31	716/29	487/29 509/30	413/13

날짜(요일)	5월 25일(월)	5월 26일(화)	푸른데이 5월 27일(수)	5월 28일(목)	5월 29일(금)	5월 30일(토)
오전간식		우엉청경채죽	제철과일	쇠고기무죽⑯	제철과일	두부과자①⑤⑥
중식		차조밥/깍두기⑨ 맑은콩나물국⑤ 제육볶음⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥	달걀브로콜리볶음밥①⑤⑥ 쇠고기뭇국⑤⑥⑯ 양상추샐러드 (백)배추김치⑨ 요구르트②	흰쌀밥/(백)배추김치⑨ 청경채된장국⑤⑥ 닭살카레조림②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 취나물볶음⑤⑥	흑미밥/깍두기⑨ 연두부국⑤ 생선까스+타르타르소스①⑤⑥ 열무나물무침	기장밥/(백)배추김치⑨ 시금치버섯국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 오이나물⑤⑥
오후간식		우유스틱빵①②⑤⑥, 우유②	모듬어묵탕⑤⑥	찐고구마, 우유②	우엉주먹밥⑤	-
열량/단백질		693/29	510/21	621/26	512/18	469/18

토요 중식 선택식	5월 2일(토)	5월 9일(토)	5월 16일(토)	5월 23일(토)	5월 30일(토)
	돼지고기파인애플볶음밥⑤⑥⑩ 애호박채국⑤⑥ (백)배추김치⑨ 요구르트②	쇠고기바베큐덮밥⑤⑥⑫⑯ 맑은게살국①⑤⑥⑧ (백)배추김치⑨ 요구르트②	돈육브로콜리볶음밥⑤⑥⑩ 감자된장국⑤⑥ 깍두기⑨ 요구르트②	떡갈비볶음밥⑤⑥⑩⑯ 단호박된장국⑤⑥ 깍두기⑨ 요구르트②	치즈오므라이스①②⑤⑫ 시금치버섯국⑤⑥ (백)배추김치⑨ 요구르트②
열량/단백질	400/18	428/20	427/20	323/12	397/16

밥, 죽		배추김치		백김치	콩류			쇠고기(국내산은 종류도 함께 표기)				
쌀(백미,찹쌀,흑미)		배추	고춧가루	배추	두부	순두부	연두부	국용	볶음용	조림용	찜용	죽용
국산		국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	호주산	미국산	호주산	국산

돼지고기	닭고기	수산물 동태	식육 가공품	치킨너겟 닭고기	훈제오리 오리고기	떡갈비 돼지고기	떡갈비 쇠고기	수산물 가공품	참치 다랑어
국산	국산	원양산		국산	국산	국산	국산		원양산

■ 알레르기 유발 식품 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬이황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

■ 알레르기 유발 식품 번호는 사용하는 제품에 따라 다를 수 있으니 구입·사용 시 확인해 주시고, 어린이집의 장은 식품알레르기 유발 식품 정보 및 응급조치 체계를 게시판 등에 공지해야 합니다. (근거 지표 : 식약처 고시 「식품 등의 표시기준」)