


# 2026년 6월 식단표 (12~35개월)

일자	1일(월)	2일(화)	3일(수)	4일(목)차차	5일(금)
오전간식	무죽	녹두찰쌀죽	 <b>지방선거</b>	닭고기김가루죽 <sup>15</sup>	새송이버섯죽
점심	쌀밥 두부청채된장국 <sup>5⑤⑥</sup> 오리불고기 <sup>5⑥</sup> 우엉조림 <sup>5⑥</sup> 깍두기 <sup>9</sup>	보리밥 달걀부추국 <sup>1⑤⑥</sup> 돼지고기찜 <sup>5⑥⑩</sup> 느타리버섯볶음 <sup>5⑥</sup> 백김치 <sup>9</sup>		현미밥 맑은육개장 <sup>5⑥⑩</sup> 두부구이 <sup>5</sup> /양념장 <sup>5⑥</sup> 배추들깨나물 <sup>5⑥</sup> 깍두기 <sup>9</sup>	새우브로콜리볶음밥 <sup>5⑥⑨</sup> 애호박맑은국 <sup>5⑥</sup> 돼지고기과일폭찜 <sup>5⑥⑩⑫⑬⑭</sup> 백김치 <sup>9</sup>
오후간식	후레쉬번 <sup>1②⑤⑥</sup> /우유 <sup>2</sup>	🌱 찌감자/우유 <sup>2</sup>		고구마푸레	🍎 멜론/우유 <sup>2</sup>
열량/단백질	508/22	445/22		457/15	386/17

일자	8일(월)	9일(화)	10일(수)	11일(목)	12일(금)
오전간식	두유당근죽 <sup>5</sup>	누룽지죽	단호박죽	복어죽 <sup>5⑥</sup>	미역죽 <sup>5⑥</sup>
점심	쌀밥 순살감자탕 <sup>5⑥⑩</sup> 채소달걀찜 <sup>1</sup> 김구이 깍두기 <sup>9</sup>	기장밥 소고기버섯찌개 <sup>5⑥⑬</sup> 해물완자전 <sup>5⑥⑨⑰</sup> 마늘종볶음 <sup>5⑥</sup> 백김치 <sup>9</sup>	쌀밥 견새우무된장국 <sup>5⑥⑨</sup> 돼지고기수육 <sup>5⑥⑩</sup> 양배추나물 <sup>5⑥</sup> 깍두기 <sup>9</sup>	차조밥 두부맑은국 <sup>5⑥</sup> 닭고기카레조림 <sup>2⑤⑥⑫⑬⑭⑮</sup> 열무나물 <sup>5⑥</sup> 백김치 <sup>9</sup>	규동 <sup>1⑤⑥⑬</sup> (일본식소고기덮밥 <sup>1⑤⑥⑬</sup> ) 동태살 맑은국 <sup>5⑥</sup> 참외노각무침 백김치 <sup>9</sup>
오후간식	연두부 <sup>5</sup>	🌱 찌단호박 /우유 <sup>2</sup>	🍎 방울토마토/우유 <sup>2</sup>	당근푸레	🍎 방울토마토/우유 <sup>2</sup>
열량/단백질	342/14	455/18	409/19	393/20	377/16

일자	15일(월)	16일(화)	17일(수)	18일(목)	19일(금)
오전간식	고구마죽	채소죽	타락죽 <sup>2</sup>	소고기죽 <sup>5⑥⑬</sup>	시금치죽
점심	쌀밥 아욱된장국 <sup>5⑥</sup> 돼지고기구이 <sup>5⑩</sup> 양상추샐러드 깍두기 <sup>9</sup>	보리밥 소고기국 <sup>5⑥⑬</sup> 삼색달걀말이 <sup>1⑤</sup> 청포묵이나리무침 <sup>5⑥</sup> 백김치 <sup>9</sup>	쌀밥 된장찌개 <sup>5⑥</sup> 가지미조림 <sup>5⑥</sup> 감자채볶음 <sup>5</sup> 깍두기 <sup>9</sup>	현미밥 참치미역국 <sup>5⑥</sup> 찜닭 <sup>5⑥⑮</sup> 애호박나물 <sup>5⑥</sup> 백김치 <sup>9</sup>	두부소보로비빔밥 <sup>5⑥</sup> 콩나물국 <sup>5⑥</sup> 견새우조림 <sup>5⑥⑨</sup> 백김치 <sup>9</sup>
오후간식	버터식빵 <sup>1②⑤⑥</sup> /우유 <sup>2</sup>	🌱 찌고구마 /우유 <sup>2</sup>	🍎 수박/우유 <sup>2</sup>	🌱 피망잡채 <sup>5⑥⑩⑮</sup>	🍎 수박/우유 <sup>2</sup>
열량/단백질	438/18	471/15	427/19	404/19	367/15

일자	22일(월)	23일(화)	24일(수)	25일(목)	26일(금) 상상 국 없는 날
오전간식	치즈죽 <sup>2</sup>	순두부죽 <sup>5⑥</sup>	누룽지죽	양송이버섯죽	애호박죽 <sup>5⑥</sup>
점심	쌀밥 근대된장국 <sup>5⑥⑨</sup> 소고기가지볶음 <sup>5⑥⑬</sup> 김자반 <sup>5</sup> 백김치 <sup>9</sup>	기장밥 돼지고기배춧국 <sup>5⑥⑩</sup> 닭고기간장구이 <sup>5⑥⑮</sup> 숙주나물 <sup>5⑥</sup> 깍두기 <sup>9</sup>	쌀밥 열무된장국 <sup>5⑥</sup> 새우살조림 <sup>5⑥⑨</sup> 브로콜리볶음 <sup>5⑥</sup> 백김치 <sup>9</sup>	차조밥 닭곰탕 <sup>5⑥⑮</sup> 마파두부 <sup>5⑥⑩⑮</sup> 청경채나물 <sup>5⑥</sup> 백김치 <sup>9</sup>	돼지고기자장밥 <sup>2⑤⑥⑩⑮⑰</sup> 송송 달걀프라이 <sup>1⑤</sup> 깍두기 <sup>9</sup>
오후간식	사과푸레	🌱 찌감자 /우유 <sup>2</sup>	🍎 수박/우유 <sup>2</sup>	수박푸레	🍎 수박/우유 <sup>2</sup>
열량/단백질	444/25	448/20	392/17	386/14	422/16

일자	29일(월)	30일(화)
오전간식	울무죽	달걀죽 <sup>1</sup>
점심	쌀밥 동태살이나리맑은국 <sup>5⑥</sup> 두부양념조림 <sup>5⑥</sup> 고구마순나물 <sup>5⑥</sup> 깍두기 <sup>9</sup>	보리밥 시금치된장국 <sup>5⑥</sup> 돼지고기콩나물불고기 <sup>5⑥⑩</sup> 잔멸치조림 <sup>5⑥</sup> 백김치 <sup>9</sup>
오후간식	모닝빵 <sup>1②⑤⑥</sup> /우유 <sup>2</sup>	🌱 찌고구마/우유 <sup>2</sup>
열량/단백질	425/15	465/21

## 이달의식재료 "피망"

- ▶ 비타민C가 많이 함유되어 있어, 백혈구 기능 강화로 면역력 향상에 도움을 줌.
- ▶ 피망 식단 : **피망잡채**

\* 영양사 : 심승현  
\* 식단 유형 : @-1 오전죽식형, 12~35개월 식단

원산지 표시	쌀류		배추김치(백김치)		콩	돼지고기	닭고기	오리고기	소고기 (볶음·조림류)		소고기 (국·죽류)		수산물		
	국내산	배추	고춧가루	두부류		국내산	국내산	국내산	한우1등급	국내산	한우1등급	고등어	명태·동태	오징어	
	참치캔	해물완자전	가쓰오부시	치킨텐더		국내산	외국산	외국산	국가명( )	외국산	국가명( )	국내산	러시아	원양산	
	다량어	오징어	다량어	닭고기											
	원양산	원양산	원양산	국내산											

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


# 2026년 6월 식단표 (9~11개월)

일자	1일(월)	2일(화)	3일(수)	4일(목)	5일(금)	6일(토)		
오전간식	영어치즈②	녹두찰쌀죽	 <b>지방선거</b>	닭고기김가루죽⑮	새송이버섯죽	 <b>현충일</b>		
점심	노른자청경채 무른밥①	노른자느타리버섯 무른밥①		두부배추 무른밥⑤	두부애호박 무른밥⑤			
오후간식	후레쉬번①②⑤⑥	🌱 찐감자		고구마퓨레	🍎 사과			
열량/단백질	266/10	291/10		300/8	231/6			
일자	8일(월)	9일(화)	10일(수)	11일(목)	12일(금)	13일(토)		
오전간식	두유당근죽⑤	누룽지죽	영어치즈②	북어죽	미역죽	고구마죽		
점심	소고기얼갈이 무른밥⑯	소고기표고버섯 무른밥⑯	소고기무 무른밥⑯	닭고기감자 무른밥⑮	닭고기양파 무른밥⑮	닭고기피망 무른밥⑮		
오후간식	연두부⑤	🌱 찐단호박	🍊 오렌지	당근퓨레	🍌 바나나	🍎 사과		
열량/단백질	262/10	257/8	229/10	245/12	238/8	245/8		
일자	15일(월)	16일(화)	17일(수)	18일(목)	19일(금)	20일(토)		
오전간식	플레인요구르트②	채소죽	타락죽②	소고기죽⑯	시금치죽	미숫가루⑤/영어두유⑤		
점심	가자미당근 무른밥	가자미양파 무른밥	가자미애호박 무른밥	두부느타리버섯 무른밥⑤	두부양파 무른밥⑤	두부무 무른밥⑤		
오후간식	버터식빵①②⑤⑥	🌱 찐고구마	🍎 사과	골드키위퓨레	🍌 배	🍌 바나나		
열량/단백질	264/13	305/9	256/9	244/7	228/6	230/7		
일자	22일(월)	23일(화)	24일(수)	25일(목)	26일(금)	27일(토)		
오전간식	치즈죽②	순두부죽⑤	누룽지죽	양송이버섯죽	플레인요구르트②	울무죽		
점심	소고기가지 무른밥⑯	소고기배추 무른밥⑯	소고기애호박 무른밥⑯	두부청경채 무른밥⑤	두부양배추 무른밥⑤	두부당근 무른밥⑤		
오후간식	사과퓨레	🌱 찐감자	🍎 참외	수박퓨레	🍌 바나나	🍎 자두		
열량/단백질	274/10	269/9	243/8	221/6	223/8	219/6		
일자	29일(월)	30일(화)	<b>* 알레르기 유발식품 표시제</b> ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲젓  * 영양사 : 임은혜 * 식단 유형 : ㉠㉡ 이유식_후기, 9개월~11개월					
오전간식	영어치즈②	노른자죽①						
점심	동태살애호박 무른밥	동태살시금치 무른밥						
오후간식	모닝빵①②⑤⑥	🌱 찐고구마						
열량/단백질	256/12	339/10						
원산지 표시	쌀류		소고기		닭고기	오리고기	콩(두부)	수산물
	산	국내산 외국산	한우/육우 국가명( )		산	산	두부류 산	명태·동태 산

## \* 후기 이유식 (9~11개월) - 고품식

- 식재료의 크기는 5mm-7mm(쌀알 그대로 사용)정도, 농도도 되직한 5배죽(무른밥 형태)으로 제공합니다.
- 1일 3회 제공이 가능하며 수유횟수를 줄이고 이유식이 하루 세끼 주식이 될 수 있도록 습관을 들입니다.
- 반드시 숟가락을 사용 합니다.
- 1회 적정량은 최소 100g, 최대 120g-150g이 적당합니다.
- 어른 밥, 반찬의 섭취는 피해주세요.
- 간식: **과일류**-익혀서 제공하는 것이 기본이며, 작게 자르거나 과일즙 형태로 제공  
**빵류, 면류, 전류**-0.5cm 크기로 제공, **감자 등**-으깨서 제공

# 2026년 6월 식단표 (5~8개월)

일자	1일(월)	2일(화)	3일(수)	4일(목)	5일(금)	
초기	감자미음	감자미음	 <b>지방선거</b>	무미음	무미음	
열량/단백질	29/1	29/1		26/1	26/1	
중기	노른자청경채죽 <sup>①</sup>	노른자느타리버섯죽 <sup>①</sup>		두부배추죽 <sup>⑤</sup>	두부애호박죽 <sup>⑤</sup>	
열량/단백질	92/2	92/2	86/2	86/2	86/2	
일자	8일(월)	9일(화)	10일(수)	11일(목)	12일(금)	
초기	단호박미음	단호박미음	단호박미음	닭고기미음 <sup>⑮</sup>	닭고기미음 <sup>⑮</sup>	
열량/단백질	28/1	28/1	28/1	31/2	31/2	
중기	소고기얼갈이죽 <sup>⑯</sup>	소고기표고버섯죽 <sup>⑯</sup>	소고기무죽 <sup>⑯</sup>	닭고기감자죽 <sup>⑮</sup>	닭고기양파죽 <sup>⑮</sup>	
열량/단백질	96/3	98/3	96/3	89/4	87/4	
일자	15일(월)	16일(화)	17일(수)	18일(목)	19일(금)	
초기	당근미음	당근미음	당근미음	양배추미음	양배추미음	
열량/단백질	27/1	27/1	27/1	27/1	27/1	
중기	가자미당근죽	가자미양파죽	가자미애호박죽	두부느타리버섯죽 <sup>⑤</sup>	두부양파무른죽 <sup>⑤</sup>	
열량/단백질	94/4	94/4	93/4	86/2	86/2	
일자	22일(월)	23일(화)	24일(수)	25일(목)	26일(금)	
초기	소고기미음 <sup>⑯</sup>	소고기미음 <sup>⑯</sup>	소고기미음 <sup>⑯</sup>	청경채미음	청경채미음	
열량/단백질	36/1	36/1	36/1	26/1	26/1	
중기	소고기가지죽 <sup>⑯</sup>	소고기배추죽 <sup>⑯</sup>	소고기애호박죽 <sup>⑯</sup>	두부청경채죽 <sup>⑤</sup>	두부양배추죽 <sup>⑤</sup>	
열량/단백질	96/3	96/3	96/3	86/2	87/2	
일자	29일(월)	30일(화)	<b>* 알레르기 유발식품 표시제</b> ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣  * 영양사 : 임은혜 * 식단 유형 : ㉠㉡ 이유식_초기, 중기, 5개월~8개월			
초기	애호박미음	애호박미음				
열량/단백질	27/1	27/1				
중기	동태살애호박죽	동태살시금치죽				
열량/단백질	88/4	88/4				
원산지 표시	쌀류	소고기		닭고기	콩(두부)	수산물
	국내산	국내산	한우1등급	국내산	두부류	명태·동태
	국내산	외국산	국가명( )		국내산	러시아산

## \* 초기 이유식 (5~6개월) - 유동식

- 생후 5개월 전후의 아기에게 적당한 미음류(한 가지 재료로 만든 10배 미음의 형태)로 구성하였습니다.
- 하루에 한번 일정한 시간에 한 스푼씩 천천히 이유식을 주는 것이 좋습니다.
- 알레르기가 거의 없는 곡류를 제일 처음 사용합니다.
- 한 끼 이유식 양은 50g 정도가 적당합니다.

## \* 중기 이유식 (7~8개월) - 반고형식

- 6배 죽으로 1일 2회 가능하며, 간식 섭취를 시작합니다.
- 쌀을 포함한 식재료의 크기는 대략 3mm 크기 정도로 해서 죽의 형태로 제공합니다.
- 식재료의 가짓수나 섭취 가능한 식품의 종류도 점점 늘어나며 어패류의 사용도 가능해집니다.
- 처음 포함하는 식품의 경우 아이의 상태를 주의 깊게 관찰합니다.
- 작은 알갱이로 씹는 연습을 시켜주며 이러한 씹는 활동은 영양보충은 물론 두뇌발달, 감성발달을 돕습니다.
- 한 끼 이유식양은 80-120g 정도가 적당합니다.