



# 2026년 10월 (3~5세) 일반형 I 식단

진주시 어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

발행일 : 2026년 9월 18일

☆ 그린빌창의어린이집

| 구분                |  | 1(목)                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  | 2(금)                                                                                                               |  | 3(토) 개천절                                                                                                 |  |                                                                                                                              |  |                                                                |  |
|-------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------|--|
| 오 전 간 식           |  | ▶ 국의 적정염도(센터권장): 0.50%이하<br>▶ 자연식품은 ♣ 표시를 하였습니다.<br>▶ 알레르기유발식품: ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 야채산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣<br>▶ 식단 감수 기간은 9월 27일까지입니다. 이후 신청 건은 감수 어려운 점 양해바랍니다.<br>▶ 보호자가 필요에 의해 보내주신 간식이나 유식은 보호자 요청대로 제공되고 있습니다. |  | <b>&lt;과일간식지원사업 안내&gt;</b><br>진주시농산물유통과에서<br>과일간식지원사업으로<br>제공되는<br>매주 금요일 간식은<br>♣ 과일명 표시를<br>하였습니다.<br>(예: ♣ 바나나) |  | ▶ 찹쌀대추죽<br>▶ 백미밥<br>▶ 열갈이된장국⑤⑥<br>▶ 해물완자조림<br>⑤⑥⑦⑧<br>▶ 청경채나물<br>깍두기⑨<br>▶ 크림소스스파게티<br>②⑥⑩<br>605.1/23.2 |  | ▶ ♣ 사과<br>▶ 흑미밥<br>▶ 순두부백탕⑤<br>▶ 오리불고기⑤⑥<br>▶ 상추무침⑤⑥<br>(대체: 단배추나물⑤⑥)<br>▶ 깍두기⑨<br>▶ 약밥⑤⑥<br>▶ 우유②<br>648.3/24.1(646.1/24.1) |  |                                                                |  |
| 점 심               |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |                                                                                                                    |  |                                                                                                          |  |                                                                                                                              |  |                                                                |  |
| 오 후 간 식           |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |                                                                                                                    |  |                                                                                                          |  |                                                                                                                              |  |                                                                |  |
| 열량(kcal) / 단백질(g) |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |                                                                                                                    |  |                                                                                                          |  |                                                                                                                              |  |                                                                |  |
| 일자 / 요일           |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |                                                                                                                    |  |                                                                                                          |  |                                                                                                                              |  |                                                                |  |
| 5(월) 대체휴무일        |  | 6(화)                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  | 7(수)                                                                                                               |  | 8(목)                                                                                                     |  | 9(금) 한글날                                                                                                                     |  |                                                                |  |
| 오 전 간 식           |  | ▶ ♣ 파인애플                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  | ▶ 들깨죽                                                                                                              |  | ▶ ♣ 굴                                                                                                    |  | ▶ ♣ 단감                                                                                                                       |  | ▶ 10(토) 두유⑤                                                    |  |
| 점 심               |  | ▶ 현미밥<br>▶ 건새우아욱국⑤⑥⑦<br>▶ 돈육장독떡이⑤⑥⑩<br>▶ 연근깨무침⑤⑥<br>▶ 배추김치⑨                                                                                                                                                                                                                                   |  | ▶ 백미밥<br>▶ 감자양파국⑤⑥<br>▶ 생선까스&타르타르<br>▶ 소스①⑤⑥<br>▶ 깻잎나물⑤⑥<br>▶ 배추김치⑨                                                |  | ▶ 잔멸치볶음밥⑤⑥<br>▶ 근대국⑤⑥<br>▶ 야채달걀찜①<br>▶ 깍두기⑨                                                              |  | ▶ 백미밥<br>▶ 들깨미역국⑤⑥<br>▶ 쇠불고기⑤⑥⑩<br>▶ 콩나물무침⑤<br>▶ 배추김치⑨                                                                       |  | ▶ 하이라이스⑤⑥⑩<br>▶ 미소장국⑤⑥<br>▶ 배추김치⑨<br>▶ 골드키위                    |  |
| 오 후 간 식           |  | ▶ 단호박꿀찜<br>▶ 우유②                                                                                                                                                                                                                                                                              |  | ▶ 연두부&양념장⑤⑥                                                                                                        |  | ▶ 미나와플&딸기찜①②⑤⑥<br>(대체: 모닝빵&딸기찜<br>①②⑤⑥)<br>▶ 우유②                                                         |  | ▶ 유부초밥⑤⑥<br>▶ 포도주스                                                                                                           |  | ▶ 완두콩스프②⑥                                                      |  |
| 열량(kcal) / 단백질(g) |  | 641.2/26.3                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  | 581.8/24.3                                                                                                         |  | 634.3/28.8(639.1/29.6)                                                                                   |  | 639.2/22.1                                                                                                                   |  | 616/22.5                                                       |  |
| 일자 / 요일           |  | 12(월)                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  | 13(화)                                                                                                              |  | 14(수)                                                                                                    |  | 15(목)                                                                                                                        |  | 16(금)                                                          |  |
| 오 전 간 식           |  | ▶ ♣ 사과                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  | ▶ 타락죽②                                                                                                             |  | ▶ ♣ 바나나                                                                                                  |  | ▶ 전복죽⑩                                                                                                                       |  | ▶ ♣ 샤인머스켓                                                      |  |
| 점 심               |  | ▶ 잡곡밥<br>▶ 수제빫국⑥<br>▶ 너비아니구이⑤⑥⑩⑩<br>▶ 시금치나물⑤⑥<br>▶ 배추김치⑨                                                                                                                                                                                                                                      |  | ▶ 백미밥<br>▶ 꽃게살된장국⑤⑥⑧<br>▶ 안매운마파두부⑤⑥<br>▶ 양배추나물⑤⑥<br>▶ 깍두기⑨                                                         |  | ▶ 치즈달걀비빔밥<br>②⑤⑥⑩<br>▶ 볶음국⑤⑥<br>▶ 가지나물⑤⑥<br>▶ 배추김치⑨                                                      |  | ▶ 백미밥<br>▶ 애호박맑은국⑤⑦<br>▶ 돼지마늘간장볶음<br>⑤⑥⑩<br>▶ 도토리묵무침⑤⑥<br>▶ 배추김치⑨                                                            |  | ▶ 기장밥<br>▶ 안매운육개장⑤⑥⑩<br>▶ 참치무조림⑤⑥<br>▶ 열무나물⑤⑥<br>▶ 배추김치⑨       |  |
| 오 후 간 식           |  | ▶ 삶은달걀①<br>▶ 우유②                                                                                                                                                                                                                                                                              |  | ▶ 야채고로케①⑤⑥<br>▶ 등글레차                                                                                               |  | ▶ 소보로빵①②④⑥<br>▶ 우유②                                                                                      |  | ▶ 온국수⑤⑥                                                                                                                      |  | ▶ ♣ 찐 고구마<br>▶ 우유②                                             |  |
| 열량(kcal) / 단백질(g) |  | 651.6/25.1                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  | 669.1/25.3                                                                                                         |  | 643.1/29.7                                                                                               |  | 601.3/26.6                                                                                                                   |  | 677.4/26.4                                                     |  |
| 일자 / 요일           |  | 19(월)                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  | 20(화)                                                                                                              |  | 21(수)                                                                                                    |  | 22(목)                                                                                                                        |  | 23(금)                                                          |  |
| 오 전 간 식           |  | ▶ ♣ 멜론                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  | ▶ 녹두죽                                                                                                              |  | ▶ ♣ 방울토마토⑫                                                                                               |  | ▶ 견과류죽④⑭                                                                                                                     |  | ▶ ♣ 배                                                          |  |
| 점 심               |  | ▶ 울무밥<br>▶ 청경채맑은국<br>▶ 닭가슴살장조림⑤⑥⑩<br>▶ 숙주당근나물⑤⑥<br>▶ 배추김치⑨                                                                                                                                                                                                                                    |  | ▶ 백미밥<br>▶ 시래깃국⑤⑥<br>▶ 돈불고기⑤⑥⑩<br>▶ 새송이버섯나물⑤⑥<br>▶ 깍두기⑨                                                            |  | ▶ 삼색나물비빔밥⑤⑥<br>▶ 쇠고기탕국⑤⑥<br>▶ 오이된장무침⑤⑥<br>▶ 배추김치⑨                                                        |  | ▶ 백미밥<br>▶ 조갯살된장국⑤⑥⑩<br>▶ 순살고등어구이⑤⑦<br>▶ 취나물유자무침⑤⑥<br>▶ 배추김치⑨                                                                |  | ▶ 수수밥<br>▶ 빼없는돈육감자탕<br>⑤⑥⑩<br>▶ 스크램블에그①⑤<br>▶ 김자반⑤⑥<br>▶ 배추김치⑨ |  |
| 오 후 간 식           |  | ▶ 파프리카주먹밥⑤⑥<br>▶ 요구르트②                                                                                                                                                                                                                                                                        |  | ▶ 어묵바⑤⑥<br>▶ 매실차                                                                                                   |  | ▶ 시리얼⑤<br>▶ 우유②                                                                                          |  | ▶ 물만두&양념장<br>⑤⑥⑩                                                                                                             |  | ▶ 롤빵①②⑤⑥<br>▶ 우유②                                              |  |
| 열량(kcal) / 단백질(g) |  | 602.6/26.5                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  | 658.3/27.7                                                                                                         |  | 619.8/21.4                                                                                               |  | 626.1/24.6                                                                                                                   |  | 640.5/28.7                                                     |  |
| 일자 / 요일           |  | 26(월)                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  | 27(화)                                                                                                              |  | 28(수)                                                                                                    |  | 29(목)                                                                                                                        |  | 30(금)                                                          |  |
| 오 전 간 식           |  | ▶ ♣ 바나나                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  | ▶ 돼지고기야채죽⑩                                                                                                         |  | ▶ ♣ 키위                                                                                                   |  | ▶ 참깨죽                                                                                                                        |  | ▶ ♣ 사과                                                         |  |
| 점 심               |  | ▶ 차조밥<br>▶ 시금치된장국⑤⑥<br>▶ 쇠고기파인애플볶음<br>⑤⑥⑩<br>▶ 단배추나물⑤⑥<br>▶ 깍두기⑨                                                                                                                                                                                                                              |  | ▶ 백미밥<br>▶ 콩나물국⑤<br>▶ 새우살겉절이조림<br>⑤⑥⑦⑩<br>▶ 우엉채볶음⑤⑥<br>▶ 배추김치⑨                                                     |  | ▶ 짜장밥⑤⑥⑩<br>▶ 팽이버섯맑은국⑤⑥<br>▶ 꽃맛살무침①⑤⑥⑧<br>▶ 배추김치⑨                                                        |  | ▶ 백미밥<br>▶ 쇠고기샤브국⑤⑥⑩<br>▶ 두부구이&양념장<br>⑤⑥<br>▶ 무나물<br>▶ 배추김치⑨                                                                 |  | ▶ 찹쌀밥<br>▶ 쫄면국수국⑤⑥<br>▶ 닭볶음탕⑤⑥⑩<br>▶ 열갈이나물⑤⑥<br>▶ 깍두기⑨         |  |
| 오 후 간 식           |  | ▶ 곡물바⑤<br>▶ 플레인요거트②                                                                                                                                                                                                                                                                           |  | ▶ 늪은호박전⑤⑥<br>▶ 보리차                                                                                                 |  | ▶ 백설기(1-2세: 카스텔라<br>①②⑤⑥)<br>▶ 우유②                                                                       |  | ▶ 푸실리샐러드⑤⑥                                                                                                                   |  | ▶ ♣ 찐감자<br>▶ 우유②                                               |  |
| 열량(kcal) / 단백질(g) |  | 658.8/20.3                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  | 590.2/28.7                                                                                                         |  | 653.2/20.2(663.3/21.7)                                                                                   |  | 621.2/21.9                                                                                                                   |  | 613.6/28.7                                                     |  |
| 일자 / 요일           |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |                                                                                                                    |  |                                                                                                          |  |                                                                                                                              |  |                                                                |  |
| 31(토)             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |                                                                                                                    |  |                                                                                                          |  |                                                                                                                              |  |                                                                |  |

\* 본 식단은 식생활안전관리원 식단지침을 기반으로 작성되었습니다. 임의 변경된 식단에 대해서는 센터에서 책임지지 않습니다.

## <원산지 표시>

\*원산지표시품목은 식단안내서를 참고해 주세요.

| 쌀       |        |         | 콩   |     |          | 소고기     |           |         | 육류                   |         |      |
|---------|--------|---------|-----|-----|----------|---------|-----------|---------|----------------------|---------|------|
| 밥       | 죽      | 찹쌀      | 현미  | 흑미  |          | 두부      | 순두부       | 연두부     | 국거리, 구이, 조림, 전골: 국내산 | 돼지고기    | 닭고기  |
| 국내산     | 국내산    | 국내산     | 국내산 | 국내산 |          | 산       | 국내산       | 국내산     | 불고기: 수입산             | 국내산     | 오리고기 |
| 배추김치    |        |         | 수산물 |     |          | 수산물가공품  |           |         |                      |         |      |
| 배추      | 고춧가루   | 꽃게      | 전복  | 고등어 | 해물완자     | 생선까스    | 참치        | 어묵바     | 꽃맛살                  | 어묵      |      |
| 국내산     | 국내산    | 국내산     | 국내산 | 산   | 오징어: 원양산 | 명태: 원양산 | 가다랑어: 원양산 | 명태: 원양산 | 명태: 원양산              | 명태: 원양산 |      |
| 식육가공품   |        |         |     |     |          |         |           |         |                      |         |      |
| 베이컨     | 너비아니   |         |     |     |          |         |           |         |                      |         |      |
| 돼지: 국내산 | 소: 국내산 | 돼지: 국내산 |     | 산   |          | 산       | 산         | 산       | 산                    | 산       | 산    |



# 2026년 10월 (1~2세) 일반형 I 식단

진주시 어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

발행일 : 2026년 9월 18일

그린빌창의어린이집

| 구분      | 1(목)                                                                                | 2(금)                                                                                              | 3(토) 개천절                                    |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 오전간식    | 참쌀대추죽                                                                               | 🍎🍌사과                                                                                              |                                             |
| 점심      | 백미밥<br>얼갈이된장국⑤⑥<br>해물완자조림<br>⑤⑥⑦⑧<br>청경채나물<br>깍두기⑨<br>크림소스스파게티<br>②⑥⑩<br>393.3/15.1 | 흑미밥<br>순두부백탕⑤<br>오리불고기⑤⑥<br>상추무침⑤⑥<br>(대체:단배추나물⑤⑥)<br>깍두기⑨<br>약밥⑤⑥<br>우유②<br>421.4/15.6(420/15.6) |                                             |
| 오후간식    |                                                                                     |                                                                                                   |                                             |
| 일자 / 요일 | 5(월) 대체휴무일                                                                          | 6(화)                                                                                              | 7(수)                                        |
| 오전간식    | 🍌파인애플                                                                               | 들깨죽                                                                                               | 🍌🍌굴                                         |
| 점심      | 현미밥<br>건새우아욱국⑤⑥⑨<br>돈육장독떡이⑤⑥⑩<br>연근깨무침⑤⑥<br>배추김치⑨                                   | 감자양파국⑤⑥<br>생선까스&타르타르<br>소스①⑤⑥<br>깍두기나물⑤⑥<br>배추김치⑨                                                 | 잔멸치볶음밥⑤⑥<br>근대국⑤⑥<br>야채달걀찜①<br>깍두기⑨         |
| 오후간식    | 단호박꿀찜<br>우유②                                                                        | 연두부&양념장⑤⑥                                                                                         | 미나와플&딸기찜①②⑤⑥<br>(대체:모닝빵&딸기찜<br>①②⑤⑥)<br>우유② |
| 일자 / 요일 | 12(월)                                                                               | 13(화)                                                                                             | 14(수)                                       |
| 오전간식    | 🍌사과                                                                                 | 타락죽②                                                                                              | 🍌바나나                                        |
| 점심      | 잡곡밥<br>수제빫국⑥<br>너비아니구이⑤⑥⑩⑪<br>시금치나물⑤⑥<br>배추김치⑨                                      | 백미밥<br>꽃게살된장국⑤⑥⑧<br>안매운마파두부⑤⑥<br>양배추나물⑤⑥<br>깍두기⑨                                                  | 치즈달걀비빔밥<br>②⑤⑥⑩<br>북엇국⑤⑥<br>가지나물⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 오후간식    | 삶은달걀①<br>우유②                                                                        | 야채고로케①⑤⑥<br>등글레차                                                                                  | 소보로빵①②④⑥<br>우유②                             |
| 일자 / 요일 | 19(월)                                                                               | 20(화)                                                                                             | 21(수)                                       |
| 오전간식    | 🍌멜론                                                                                 | 녹두죽                                                                                               | 🍌방울토마토⑫                                     |
| 점심      | 울무밥<br>청경채맑은국<br>닭가슴살장조림⑤⑥⑩<br>숙주당근나물⑤⑥<br>배추김치⑨                                    | 백미밥<br>시래깃국⑤⑥<br>돈불고기⑤⑥⑩<br>새송이버섯나물⑤⑥<br>깍두기⑨                                                     | 삼색나물비빔밥⑤⑥<br>쇠고기탕국⑤⑥<br>오이된장무침⑤⑥<br>배추김치⑨   |
| 오후간식    | 파프리카주먹밥⑤⑥<br>요구르트②                                                                  | 어묵바⑤⑥<br>매실차                                                                                      | 시리얼⑤<br>우유②                                 |
| 일자 / 요일 | 26(월)                                                                               | 27(화)                                                                                             | 28(수)                                       |
| 오전간식    | 🍌바나나                                                                                | 돼지고기야채죽⑩                                                                                          | 🍌키위                                         |
| 점심      | 차조밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>쇠고기파인애플볶음<br>⑤⑥⑩<br>단배추나물⑤⑥<br>깍두기⑨                              | 백미밥<br>콩나물국⑤<br>새우살계첩조림<br>⑤⑥⑦⑧<br>우엉채볶음⑤⑥<br>배추김치⑨                                               | 짜장밥⑤⑥⑩<br>팽이버섯맑은국⑤⑥<br>꽃맛살무침①⑤⑥⑧<br>배추김치⑨   |
| 오후간식    | 곡물바⑤<br>플레인요거트②                                                                     | 늪은호박전⑤⑥<br>보리차                                                                                    | 카스텔라①②⑤⑥<br>우유②                             |
| 일자 / 요일 | 30(금)                                                                               | 31(토)                                                                                             |                                             |
| 오전간식    | 🍌사과                                                                                 |                                                                                                   |                                             |
| 점심      | 참쌀밥<br>숙갓어묵국⑤⑥<br>닭볶음탕⑤⑥⑩<br>얼갈이나물⑤⑥<br>깍두기⑨                                        | 백미밥1/2공기<br>홍합살칼국수⑤⑥⑩<br>배추김치⑨<br>샤인머스켓                                                           |                                             |
| 오후간식    | 🍌찐감자<br>우유②                                                                         | 약과①②⑤⑥<br>오미자차                                                                                    |                                             |

※ 본 식단은 식생활안전관리원 식단지침을 기반으로 작성되었습니다. 임의 변경된 식단에 대해서는 센터에서 책임지지 않습니다.

## <원산지 표시>

\*원산지표시품목은 식단안내서를 참고해 주세요.

| 쌀                                                 | 콩                                                                 | 소고기                                                          | 육류                                     |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| 밥: 국내산<br>죽: 국내산<br>참쌀: 국내산<br>현미: 국내산<br>흑미: 국내산 | 두부: 국내산<br>순두부: 국내산<br>연두부: 국내산<br>국거리, 구이, 조림, 전골: 국내산<br>산: 국내산 | 돼지고기: 국내산<br>닭고기: 국내산<br>오리고기: 국내산                           |                                        |
| 배추김치                                              | 수산물                                                               | 수산물가공품                                                       | 식육가공품                                  |
| 배추: 국내산<br>고춧가루: 국내산                              | 꽃게: 국내산<br>전복: 국내산<br>고등어: 산<br>해물완자: 산<br>생선까스: 명태: 원양산          | 참치: 가다랑어: 원양산<br>어묵바: 명태: 원양산<br>꽃맛살: 명태: 원양산<br>어묵: 명태: 원양산 | 베이컨: 산<br>너비아니: 산<br>돼지: 국내산<br>소: 국내산 |



# 2026년 10월 이유식 식단

진주시 어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

발행일 : 2026년 9월 18일

그린빌창의어린이집

| 구분                |  | 1(목)       |  | 2(금)      |  | 3(토) 개천절 |  |           |  |          |  |           |  |
|-------------------|--|------------|--|-----------|--|----------|--|-----------|--|----------|--|-----------|--|
| 초기<br>(4-5개월)     |  | 밤미음        |  | 밤미음       |  |          |  |           |  |          |  |           |  |
| 열량(kcal) / 단백질(g) |  | 33.3/0.6   |  | 33.3/0.6  |  |          |  |           |  |          |  |           |  |
| 중기<br>(6-8개월)     |  | 참쌀죽        |  | 밤죽        |  |          |  |           |  |          |  |           |  |
| 열량(kcal) / 단백질(g) |  | 76.5/1.4   |  | 72.9/1.3  |  |          |  |           |  |          |  |           |  |
| 후기<br>(9-11개월)    |  | 참쌀무른밥      |  | 밤무른밥      |  |          |  |           |  |          |  |           |  |
| 열량(kcal) / 단백질(g) |  | 109.4/2    |  | 105.6/1.9 |  |          |  |           |  |          |  |           |  |
| 일자 / 요일           |  | 5(월) 대체휴무일 |  | 6(화)      |  | 7(수)     |  | 8(목)      |  | 9(금) 한글날 |  | 10(토)     |  |
| 초기<br>(4-5개월)     |  | 양파미음       |  | 양파미음      |  | 양파미음     |  | 무미음       |  |          |  | 무미음       |  |
| 열량(kcal) / 단백질(g) |  | 27.1/0.5   |  | 27.1/0.5  |  | 27.1/0.5 |  | 26.6/0.5  |  |          |  | 26.6/0.5  |  |
| 중기<br>(6-8개월)     |  | 브로콜리죽      |  | 양파죽       |  | 표고버섯죽    |  | 들깨죽       |  |          |  | 무죽        |  |
| 열량(kcal) / 단백질(g) |  | 56/1.4     |  | 55.6/1.1  |  | 60.2/1.6 |  | 77.3/2    |  |          |  | 57.9/1.1  |  |
| 후기<br>(9-11개월)    |  | 브로콜리무른밥    |  | 양파무른밥     |  | 표고버섯무른밥  |  | 들깨무른밥     |  |          |  | 무무른밥      |  |
| 열량(kcal) / 단백질(g) |  | 83.3/2     |  | 82.7/1.6  |  | 83.3/2.2 |  | 113.3/2.9 |  | 79.2/1.4 |  |           |  |
| 일자 / 요일           |  | 12(월)      |  | 13(화)     |  | 14(수)    |  | 15(목)     |  | 16(금)    |  | 17(토)     |  |
| 초기<br>(4-5개월)     |  | 시금치미음      |  | 시금치미음     |  | 시금치미음    |  | 쇠고기육수미음⑩  |  | 쇠고기육수미음⑩ |  | 쇠고기육수미음⑩  |  |
| 열량(kcal) / 단백질(g) |  | 27.1/0.6   |  | 27.1/0.6  |  | 27.1/0.6 |  | 41.1/1.4  |  | 41.1/1.4 |  | 41.1/1.4  |  |
| 중기<br>(6-8개월)     |  | 시금치죽       |  | 타락죽②      |  | 누룽지죽     |  | 애호박죽      |  | 고구마죽     |  | 쇠고기죽⑩     |  |
| 열량(kcal) / 단백질(g) |  | 54.1/1.2   |  | 60.3/1.3  |  | 78.6/1.4 |  | 54.1/1.1  |  | 66.6/1.1 |  | 70.7/2.8  |  |
| 후기<br>(9-11개월)    |  | 시금치무른밥     |  | 타락무른밥②    |  | 누룽지무른밥   |  | 애호박무른밥    |  | 고구마무른밥   |  | 쇠고기무른밥⑩   |  |
| 열량(kcal) / 단백질(g) |  | 81.2/1.8   |  | 93.1/2.2  |  | 117.9/2  |  | 81.3/1.6  |  | 100/1.6  |  | 106.2/4.2 |  |
| 일자 / 요일           |  | 19(월)      |  | 20(화)     |  | 21(수)    |  | 22(목)     |  | 23(금)    |  | 24(토)     |  |
| 초기<br>(4-5개월)     |  | 닭가슴살미음⑮    |  | 닭가슴살미음⑮   |  | 닭가슴살미음⑮  |  | 수수미음      |  | 수수미음     |  | 수수미음      |  |
| 열량(kcal) / 단백질(g) |  | 30.9/1.6   |  | 30.9/1.6  |  | 30.9/1.6 |  | 44.3/1.1  |  | 44.3/1.1 |  | 44.3/1.1  |  |
| 중기<br>(6-8개월)     |  | 닭가슴살죽⑮     |  | 녹두죽       |  | 배추죽      |  | 두부죽⑤      |  | 수수죽      |  | 연근죽       |  |
| 열량(kcal) / 단백질(g) |  | 61.8/3.3   |  | 75.9/2.7  |  | 57.2/1.2 |  | 65.8/2.4  |  | 80.9/1.7 |  | 57.2/1.1  |  |
| 후기<br>(9-11개월)    |  | 닭가슴살무른밥⑮   |  | 녹두무른밥     |  | 배추무른밥    |  | 두부무른밥⑤    |  | 수수무른밥    |  | 연근무른밥     |  |
| 열량(kcal) / 단백질(g) |  | 97.6/5.9   |  | 119.1/4.4 |  | 79.2/1.6 |  | 74.4/2.4  |  | 92.3/2.2 |  | 102.8/1.9 |  |
| 일자 / 요일           |  | 26(월)      |  | 27(화)     |  | 28(수)    |  | 29(목)     |  | 30(금)    |  | 31(토)     |  |
| 초기<br>(4-5개월)     |  | 가지미음       |  | 가지미음      |  | 가지미음     |  | 감자미음      |  | 감자미음     |  | 감자미음      |  |
| 열량(kcal) / 단백질(g) |  | 26.6/0.5   |  | 26.6/0.5  |  | 26.6/0.5 |  | 29/0.6    |  | 29/0.6   |  | 29/0.6    |  |
| 중기<br>(6-8개월)     |  | 가지죽        |  | 콩나물죽⑤     |  | 미역죽      |  | 참깨죽       |  | 감자죽      |  | 병아리콩죽⑤    |  |
| 열량(kcal) / 단백질(g) |  | 53.1/1.1   |  | 55.1/1.4  |  | 60.8/1.6 |  | 62.4/1.5  |  | 58.2/1.1 |  | 88.5/2.7  |  |
| 후기<br>(9-11개월)    |  | 가지무른밥      |  | 콩나물무른밥⑤   |  | 미역무른밥    |  | 참깨무른밥     |  | 감자무른밥    |  | 병아리콩무른밥⑤  |  |
| 열량(kcal) / 단백질(g) |  | 79.7/1.6   |  | 84.1/2.1  |  | 99.4/4.5 |  | 81.7/2.4  |  | 93.6/1.9 |  | 136.6/4.1 |  |

※ 본 식단은 식생활안전관리원 식단지침을 기반으로 작성되었습니다. 임의 변경된 식단에 대해서는 센터에서 책임지지 않습니다.

| <원산지 표시> |     |     |     |     |     |   |     |        |     | *원산지표시품목은 식단안내서를 참고해 주세요. |  |
|----------|-----|-----|-----|-----|-----|---|-----|--------|-----|---------------------------|--|
| 쌀        |     |     |     |     | 콩   |   | 소고기 |        |     |                           |  |
| 멥쌀       | 찹쌀  | 죽   | 누룽지 |     | 두부  |   | 한우  | 젓소     | 수입산 |                           |  |
| 국내산      | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 산   | 국내산 | 산 | 국내산 | 산      | 산   | 산                         |  |
| 육류       |     |     |     | 수산물 |     |   |     | 수산물가공품 |     |                           |  |
| 닭고기      |     |     |     |     |     |   |     |        |     |                           |  |
| 국내산      |     |     |     |     | 산   |   |     |        |     |                           |  |