



2026년 6월 이유식 식단표

김해시 어린이·사회복지급식관리지원센터
 작성자 : 영양팀 / 발행일 : 2026. 5. 15.

4-11개월 점심

김해시센터제니스어린이집

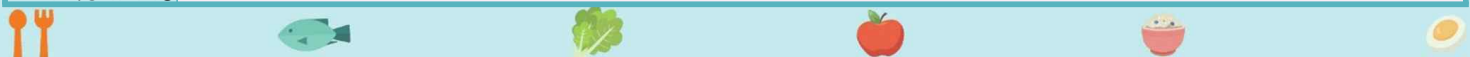
일자	1 [월]	2 [화]	3 [수]	4 [목]	5 [금]	6 [토]
초기	바나나미음	바나나미음	선거일	당근미음	당근미음	현충일
에너지(kcal)/단백질(g)	29/1	29/1		27/1	27/1	
중기	쇠고기숙주죽 ^⑬	달걀노른자오이죽 ^①		새우살버섯죽 ^⑨	두부파프리카죽 ^⑤	
에너지(kcal)/단백질(g)	72/3	85/2	66/4	63/2		
후기	쇠고기숙주무른밥 ^⑬	달걀노른자오이무른밥 ^①	새우살버섯무른밥 ^⑨	두부파프리카무른밥 ^⑤		
에너지(kcal)/단백질(g)	108/4	127/4	93/4	95/3		
일자	8 [월]	9 [화]	10 [수]	11 [목]	12 [금]	13 [토]
초기	사과미음	사과미음	사과미음	애호박미음	애호박미음	애호박미음
에너지(kcal)/단백질(g)	28/1	28/1	28/1	26/1	26/1	26/1
중기	달걀노른자당근죽 ^①	닭가슴살열갈이죽 ^⑮	쇠고기부추죽 ^⑬	두부애호박죽 ^⑤	달걀노른자버섯죽 ^①	두부무죽 ^⑤
에너지(kcal)/단백질(g)	86/2	63/3	73/3	63/2	85/2	62/2
후기	달걀노른자당근무른밥 ^①	닭가슴살열갈이무른밥 ^⑮	쇠고기부추무른밥 ^⑬	두부애호박무른밥 ^⑤	달걀노른자버섯무른밥 ^①	두부무무른밥 ^⑤
에너지(kcal)/단백질(g)	130/3	94/5	110/4	94/3	128/4	94/3
일자	15 [월]	16 [화]	17 [수]	18 [목]	19 [금]	20 [토]
초기	고구마미음	고구마미음	고구마미음	배추미음	배추미음	배추미음
에너지(kcal)/단백질(g)	33/1	33/1	33/1	26/1	26/1	26/1
중기	닭가슴살고구마죽 ^⑮	검은콩청경채죽 ^⑤	달걀노른자브로콜리죽 ^①	쇠고기배추죽 ^⑮	두부근대죽 ^⑤	달걀노른자김가루죽 ^①
에너지(kcal)/단백질(g)	77/3	93/5	87/2	73/3	62/2	79/2
후기	닭가슴살고구마무른밥 ^⑮	검은콩청경채무른밥 ^⑤	달걀노른자브로콜리무른밥 ^①	쇠고기배추무른밥 ^⑮	두부근대무른밥 ^⑤	달걀노른자김가루무른밥 ^①
에너지(kcal)/단백질(g)	115/5	142/7	130/4	109/4	94/3	157/4
일자	22 [월]	23 [화]	24 [수]	25 [목]	26 [금]	27 [토]
초기	오이미음	오이미음	오이미음	단호박미음	단호박미음	단호박미음
에너지(kcal)/단백질(g)	26/1	26/1	26/1	28/1	28/1	28/1
중기	닭가슴살애호박죽 ^⑮	쇠고기양파죽 ^⑮	새우살아욱죽 ^⑨	두부콩나물죽 ^⑤	달걀노른자미역죽 ^①	쇠고기감자죽 ^⑮
에너지(kcal)/단백질(g)	64/3	74/3	64/3	64/2	85/2	78/3
후기	닭가슴살애호박무른밥 ^⑮	쇠고기양파무른밥 ^⑮	새우살아욱무른밥 ^⑨	두부콩나물무른밥 ^⑤	달걀노른자미역무른밥 ^①	쇠고기감자무른밥 ^⑮
에너지(kcal)/단백질(g)	96/5	112/4	94/4	96/3	127/4	117/4
일자	29 [월]	30 [화]				
초기	가지미음	가지미음				
에너지(kcal)/단백질(g)	26/1	26/1				
중기	닭가슴살열무죽 ^⑮	두부가지죽 ^⑤				
에너지(kcal)/단백질(g)	63/3	66/2				
후기	닭가슴살열무무른밥 ^⑮	두부가지무른밥 ^⑤				
에너지(kcal)/단백질(g)	94/5	94/3				

식단 안내 [식단안내서 별첨]

- ▶ 김해시 어린이·사회복지급식관리지원센터 식단은 2025 한국인 영양소 섭취기준을 고려하여 영양사가 작성한 식단입니다. * 식단과 일치하는 급식을 제공해주세요.
- ▶ [2020년 보육사업 안내]에 따르면 "기타 특별한 음식을 필요로 하는 1세 미만의 영아에게는 그 부모나 보호자의 의사를 반영하여 음식을 제공하도록 되어 있습니다."
- ▶ 해당 월의 이유식 식단표를 기본으로 하되 영아의 개별적 특성 및 발달 상태 등을 고려하여 부모와 협의 후 식단 변경이 가능합니다.
- ▶ 조리시서의 조리방법, 식재료 양을 참고해주세요.
- ▶ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 가공식품에 포함되어 있습니다.

원산지 일괄표시

쌀	콩		배추김치		쇠고기(국내산)		쇠고기(수입산)		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물		
	밥/죽	누룽지	두부류	콩국수	콩비지	배추	고춧가루	국용				볶음	국용	볶음
국내산	국내산	국내산	산	산	국내산	국내산	한우	한우	산	산	국내산	국내산	국내산	중국산
농축산물·수산물 가공품 (예시) ★가공품 사용 시에만 기재해 주세요!★														
원산지 표시 품목(29종)	쌀(밥/죽/누룽지)/배추김치(배추, 고춧가루)/콩(두부류, 콩비지, 콩국수)/쇠고기(돼지고기/닭고기/오리고기/양고기/연소고기/낙지/오징어/꽃게/명태/고등어/갈치/참치/넙치/조피볼락/참돔/미꾸라지/뱀장어/다랑어/아귀/주꾸미/가리비/우렁쉥이/전복/방어/부세) * 쇠고기는 국내산일 경우, 식육의 종류까지 별도 기입해야 합니다. ex) 국내산 육우													
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳갯 * 특정 식품에 알레르기가 있는 어린이는 사전에 선생님께 꼭 알려주세요.													
원산지 작성 유의사항	쌀에는 흑미, 찰쌀, 현미 및 찌쌀 포함 / 배추류는 봄동, 열갈이 등을 포함 / 가공품 작성 시 표시사항 원산지를 확인하고 원산지 표시 품목에 한해 작성할 것													





2026년 6월 죽형 식단표

김해시 어린이·사회복지급식관리지원센터
 작성자 : 영양팀 / 발행일 : 2026. 5. 15.

1-2세 점심 및 간식

김해시센터제니스어린이집

일자	1 [월]	2 [화]	3 [수]	4 [목]	5 [금]	6 [토]				
오전간식	영양닭죽⑩	채소죽	선거일	치즈죽②	병어리콩죽⑤	현충일				
점심	백미밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑩ 온두부&양념장⑤⑥ 숙주나물 배추김치⑨	수수밥 근대된장국⑤⑥ 안매운제육볶음⑤⑥⑩ 오이사과무침⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 새우탕국⑤⑥⑨ 메추리알버섯조림①⑤⑥⑩ 쪽파김무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미소장국⑤⑥ 함박스테이크 ⑤④⑩⑫⑬ 코골슬로샐러드①⑤ 깍두기⑨					
오후간식	▶바나나 우유②	▶찐고구마 우유②		간장비빔국수⑤⑥ 우유②	▶참외 우유②					
에너지(kcal)/단백질(g)	402/15	488/15		454/20	433/16					
일자	8 [월]	9 [화]	10 [수]	11 [목]	12 [금]	13 [토]				
오전간식	녹두죽	황태채소죽	누룽지죽	미역죽⑤⑥	연두부죽⑤	우유②				
점심	백미밥 수제빫국④ 채소달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 콩나물국⑤ 닭볶음탕⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기채소볶음밥⑤⑥⑩ 부추맑은국 맛살샐러드①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	기장밥 시래기국⑤⑥ 두부데리야끼조림⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	참쌀팔밥 조갯살미역국⑤⑥⑩ 돼지불고기⑤⑥⑩ 하얀무생채 배추김치⑨	미니우동⑤⑥ 유부초밥⑤⑥ 깍두기⑨				
오후간식	▶사과 우유②	▶찐단호박 우유②	카스텔라①②④ 우유②	옥수수전⑤⑥ 우유②	▶사과 케이크①②⑥/우유②	▶바나나요거트범벅②				
에너지(kcal)/단백질(g)	455/17	414/20	496/16	442/12	437/16	413/14				
일자	15 [월]	16 [화]	17 [수]	18 [목]	19 [금]	20 [토]				
오전간식	타락죽②	검은콩죽⑤	달걀죽①	당근죽	단호박죽	우유②				
점심	백미밥 순두부백탕⑤ 달걀고구마조림⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 감자양파국 삼치조림⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	짜장덮밥⑤⑥⑩ 무쌈국⑤⑥ 브로콜리흑임자소스무침 ①⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 쇠고기배추국⑩ 두부채소전⑤⑥ 깻잎볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 조갯살맑은국⑩ ★땃해오지야샤오⑤⑥⑩ (돼지고기숙주볶음) 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	참치채소비빔밥⑤⑥ 실파맑은국⑤⑥ 깍두기⑨				
오후간식	▶참외 우유②	찐만두&양념장⑤⑥⑩ 우유②	▶포도 우유②	▶사과 우유②	모닝빵①②⑥ 우유②	호두과자④⑫ 보리차				
에너지(kcal)/단백질(g)	420/19	430/19	408/13	466/15	434/19	379/14				
일자	22 [월]	23 [화]	24 [수]	25 [목]	26 [금]	27 [토]				
오전간식	게살죽①⑤⑥⑧	김가루죽	얼갈이배추죽	잔멸치죽⑤⑥	청경채죽	우유②				
점심	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 훈제오리볶음 부추나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 물만둣국⑤⑥⑩ 치즈달걀말이①②⑤ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	새우볶음밥⑤⑥⑨ 아욱국⑤⑥ ★두부오이샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 복엇국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돈까스&소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 콘샐러드①⑤ 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤ 깍두기⑨				
오후간식	▶바나나 우유②	채소고로케⑤⑥ 우유②	토마토스파게티②⑥⑫ 우유②	▶사과요거트범벅②	▶수박 우유②	시리얼④ 우유②				
에너지(kcal)/단백질(g)	443/15	477/16	448/17	463/21	449/16	471/17				
일자	29 [월]	30 [화]	식단 안내 [식단안내서 별첨]							
오전간식	흑임자죽	브로콜리죽	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 김해시 어린이·사회복지급식관리지원센터 식단은 2025 한국인 영양소 섭취기준을 고려하여 영양사가 작성한 식단입니다. * 식단과 일치하는 급·간식을 제공해주세요. ▶ 영양소 파괴를 최소화한 간식(자연식품) 앞에는 ▶ 표시를 하였습니다. ▶ ★표시는 신메뉴, ★표시는 다문화메뉴입니다. 조리지시서의 조리방법, 식재료 양을 참고주세요. ▶ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 가공식품에 포함되어 있습니다. ▶ 생일식단은 별도의 파일로 제공되므로 '2026년 생일·행사식단' 파일을 참고해 주시기 바랍니다. 							
점심	백미밥 어묵국⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 연두부국⑤ 파프리카잡채⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨								
오후간식	▶키위 우유②	채소주먹밥⑤ 우유②								
에너지(kcal)/단백질(g)	451/18	470/11								

원산지 일괄표시																
쌀	콩		배추김치		쇠고기(국내산)		쇠고기(수입산)		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물				
밥/죽	누룽지	두부류	콩국수	콩비지	배추	고춧가루	국용	볶음	국용	볶음	돼지고기	닭고기	오리고기	삼치	새우	바지락
국내산	국내산	국내산	산	산	국내산	국내산	한우	한우	산	산	국내산	국내산	국내산	국내산	중국산	국내산
농축산물·수산물 가공품 (예시) ★가공품 사용 시에만 기재해 주세요!★																
함박스테이크		누룽지죽	참치채소비빔밥		훈제오리볶음		돈까스&소스									
돼지고기	닭고기		쌀	다량어	오리고기	돼지고기	닭고기									
국내산	국내산		국내산	원양산	국내산	국내산	국내산									
원산지 표시 품목(29종) 쌀(밥,죽,누룽지)/배추김치(배추,고춧가루)/콩(두부류,콩비지,콩국수)/쇠고기/돼지고기/닭고기/오리고기/양고기/염소고기/낙지/오징어/꽃게/명태/고등어/갈치/참조기/넙치/조피볼락/참돔/미꾸라지/뱀장어/다랑어/아귀/주꾸미/가리비/우렁이/전복/방어/부세 * 쇠고기는 국내산일 경우, 식육의 종류까지 별도 기입해야 합니다. ex) 국내산 육우																
알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑳갯																
원산지 작성 유의사항 쌀에는 흑미, 찰쌀, 현미 및 찌쌀 포함 / 배추류는 봄동, 얼갈이 등을 포함 / 가공품 작성 시 표시사항 원산지를 확인하고 원산지 표시 품목에 한해 작성할 것																

