

날짜		[이유식형 식단안내]						1 (토)					
초기		<div>① 알레르기가 있는 경우, 해당 이유식을 중단하고 다른 이유식으로 대체합니다.</div> <div>② 영아의 발달단계에 따라 같은 개월이라도 차이가 발생할 수 있으므로, 개인별 발달 수준을 고려하여 이유식을 진행합니다.</div> <div>③ 설탕, 소금 등의 조미료를 사용하지 않습니다.</div> <div>▶ 알레르기 유발 식품 19종 ①난류(가금류에 한함), ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬야생 산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣</div>						당근미음					
열량/단백질								27/1					
중기								두부시금치죽⑤					
열량/단백질								64/2					
후기								두부시금치무른밥⑤					
후기 간식								포도퓨레					
열량/단백질								150/4					
날짜	3 (월)		4 (화)		5 (수)		6 (목)		7 (금)		8 (토)		
초기	우엉미음						무미음						
열량/단백질	29/1												
중기	달걀노른자알갈이죽①		닭안심감자죽⑮		새우살시금치죽⑨		소고기오이죽⑳		닭가슴살콩나물죽㉑㉒		두부다시마죽⑤		
열량/단백질	90/3		69/3		62/3		73/3		65/4		62/2		
후기	달걀노른자알갈이무른밥①		닭안심감자무른밥⑮		새우살시금치무른밥⑨		소고기오이무른밥㉓		닭가슴살콩나물무른밥㉔㉕		두부다시마무른밥⑤		
후기 간식	자른고구마전⑤/보리차		귤퓨레		잘게자른채소호빵 ⑤⑥⑩⑬⑱ / 보리차		갈은배		아기두유⑤		바나나슬라이스/보리차		
열량/단백질	219/5		140/6		150/7		119/4		141/8		132/4		
날짜	10 (월)		11 (화)		12 (수)		13 (목)		14 (금)		15 (토)		
초기	단호박미음						기장미음						
열량/단백질	28/1						25/1						
중기	흰쌀생선미역죽		달걀노른자당근죽①		닭가슴살무죽㉖		두부들깨죽⑤		소고기애호박죽㉗		새우살채소죽⑨		
열량/단백질	65/3		86/2		64/3		71/2		78/3		46/7		
후기	흰쌀생선미역무른밥		달걀노른자당근무른밥①		닭가슴살무무른밥㉖		두부들깨무른밥⑤		소고기애호박무른밥㉘		새우살채소무른밥⑨		
후기 간식	으깬단호박/보리차		사과퓨레		아기치즈②		감퓨레		아기딸과자⑤⑥/보리차		아기두유⑤		
열량/단백질	120/5		151/4		155/9		170/5		154/5		171/10		
날짜	17 (월)		18 (화)		19 (수)		20 (목)		21 (금)		22 (토)		
초기	버섯미음						감자미음						
열량/단백질	26/1						29/1						
중기	달걀노른자양배추죽①		닭안심우영죽㉙		두부양파죽⑤		가지미살브로콜리죽		소고기무죽㉚		달걀노른자감자죽①		
열량/단백질	87/3		68/3		64/2		67/3		73/3		91/3		
후기	달걀노른자양배추무른밥①		닭안심우영무른밥㉙		두부양파무른밥⑤		가지미살브로콜리무른밥		소고기무무른밥㉛		달걀노른자감자무른밥①		
후기 간식	으깬감자/보리차		바나나퓨레		찐고구마/보리차		귤퓨레		아기플레인요거트②		커스타드푸딩①②		
열량/단백질	171/5		137/6		158/3		131/6		142/5		210/8		
날짜	24 (월)		25 (화)		26 (수)		27 (목)		28 (금)		29 (토)		
초기	애호박미음						현미미음						
열량/단백질	27/1						25/1						
중기	두부배추죽⑤		소고기양배추죽㉜		닭가슴살팽이버섯죽㉝		동태살청경채죽		달걀노른자잡쌀죽①		소고기시금치죽㉞		
열량/단백질	62/2		79/3		64/3		59/3		83/2		80/3		
후기	두부배추무른밥⑤		소고기양배추무른밥㉜		닭가슴살팽이버섯무른밥㉝		동태살청경채무른밥		달걀노른자잡쌀무른밥①		소고기시금치무른밥㉞		
후기 간식	고구마수프②⑥		사과스틱		잘게자른గు운식빵①②⑤⑥ /보리차		배퓨레		감자볼/보리차		아기온두부찜⑤		
열량/단백질	154/4		168/5		138/7		112/4		151/5		147/9		
원산지 표시	쌀(백미, 흑미, 현미, 찹쌀) 산	소고기		돼지고기 산	닭고기 산	오리고기 산	배추김치		콩			수산물	
		국내산	수입산				배추	고춧가루	두부류	콩국수	콩비지	동태/명태	
		한우/육우/젓소	산				산	산	산	산	산	산	산

1. 월령별 이유식 조리

구분	이유식 초기(4~5개월)	이유식 중기(6~8개월)	이유식 후기(9~11개월)
죽의 농도	곱게 갈아 만든 8~10배 죽, '주르륵' 흘러내리는 묽은 스프 정도의 농도	덩어리진 형태의 6배 죽, 부드러운 덩어리가 약간 있으며 '뚝뚝' 떨어지는 묽기	밥알의 형태가 있으면서 잇몸으로 으갠 수 있는 묽기
재료	불린 쌀 20g, 물 200ml	불린 쌀 20g, 물 100ml	불린 쌀 30g, 물 90ml
제공 형태	미음, 채소즙, 과일즙과 같은 유동식	죽 또는 으개거나 같은 반고형식	무른 밥 형태의 고형식
조리	소금, 설탕 등 조미료는 후기까지 전혀 사용하지 않는 것이 원칙		
	10배 미음(불린쌀:물=1:10)	7배 죽(불린쌀:물=1:7)	5배 죽(불린쌀:물=1:5)

2. 월령별 이유식 제공 종류 및 형태

구분		이유식 초기(4~5개월)	이유식 중기(6~8개월)	이유식 후기(9~11개월)
제공 횟수		간식 개념으로 1일 2회 제공	주식으로 1회, 간식으로 2회	주식으로 2회, 간식으로 2회
분량		1작은 스푼 ⇒3큰술로 점차 늘림(55g)	이유식 90g/1회, 간식 소량	이유식 145g/1회, 간식 소량
형태	채 소 류	매우 잘게 다진 상태	잘게 다진 상태	사방 0.3cm 크기로 찢 상태
	육 류	삶아 곱게 다져 끓인 후 고운체에 내린 국물이나, 믹서에 갈아 거른 국물 상태	삶아서 사방 0.3cm크기로 썰어 믹서에 으갠 상태	삶아서 사방 0.3~0.5cm크기로 썰어 작은 덩어리가 있는 상태
	어 패 류	-	살만 발라 삶아 사방 0.3cm크기로 썰어 절구에 으갠 상태	살만 발라 삶아 사방 0.5cm크기로 찢 상태
	난 류	-	완숙으로 삶아서 노른자만 체에 내린 상태	노른자만 풀어서 사용하거나 완숙 노른자를 약간 덩어리지게 으갠 상태
식재료		<ul style="list-style-type: none">· 곡류: 쌀, 잡쌀부터 사용· 기름기 적은 부위의 쇠고기, 닭고기· 채소류: 감자, 고구마, 애호박, 단호박, 브로콜리, 오이· 과일류: 사과, 바나나, 배	<ul style="list-style-type: none">· 기름기 적은 부위의 쇠고기, 닭고기· 어패류: 흰살생선· 난류: 달걀노른자(완숙)· 콩류: 두부, 삶아서 으갠 완두콩, 강낭콩, 검은콩, 대두· 채소류: 너무 질기거나, 향이 강한 채소는 제외	
제공 방법		<ul style="list-style-type: none">· 쌀미음부터 시작· 채소, 과일류는 점차적으로 제공하고 채소부터 시작· 3~4일 같은 식재료를 활용한 미음을 제공하여 식품알레르기 반응에 유의	<ul style="list-style-type: none">· 생후 6개월 이후부터는 체내 철분 저장량이 고갈되기 시작하므로 철 결핍 빈혈이 발생하지 않도록 철분이 풍부한 단백질식품(쇠고기 등)을 선택· 새로운 식품은 한 번에 한 가지씩 추가· 쇠고기, 닭고기, 흰살생선, 달걀노른자, 두부가 단백질식품으로 적합 <ul style="list-style-type: none">· 채소•고기류: 잘게 잘라 조리한 형태로 제공· 과일류: 잘게 자르거나 퓨레로 제공· 수저 사용 및 핑거푸드 제공	
주의 식품		<ul style="list-style-type: none">· 시금치, 배추, 당근, 비트는 질산염으로 인한 빈혈을 일으킬 수 있으므로 6개월이 전에 사용 시 주의· 섭취 금지: 돼지고기, 어패류, 난류, 콩류, 해조류, 우유 및 유제품, 견과류	<ul style="list-style-type: none">· 우유는 조리의 일부 재료로 가열하여 사용· 영아용 치즈, 플레인 요구르트는 8개월 이후부터 사용· 잘게 찢 면, 구운 식빵, 으갠 음식 제공 가능	
알레르기 식품		<ul style="list-style-type: none">· 견과류, 딸기, 토마토, 복숭아, 생우유, 꿀, 키위, 달걀흰자 등의 식품 사용은 둘 전까지 제한함▶ 알레르기 유발 식품 19종① 난류(가금류에 한함), ② 우유, ③ 메밀, ④ 팥, ⑤ 대두, ⑥ 밀, ⑦ 고등어, ⑧ 게, ⑨ 새우, ⑩ 돼지고기, ⑪ 복숭아, ⑫ 토마토, ⑬ 아황산류, ⑭ 호두, ⑮ 닭고기, ⑯ 쇠고기, ⑰ 오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣		
<ul style="list-style-type: none">▶ 식단 이용 시 안내 사항· 알레르기가 있는 경우, 해당 이유식을 중단하고 다른 이유식으로 대체합니다· 영아의 발달단계에 따라 같은 개월이라도 차이가 발생할 수 있으므로, 개인별 발달 수준을 고려하여 이유식을 진행합니다· 설탕, 소금 등의 조미료를 사용하지 않습니다				

