발행일: 2026년 10월 15일
발행처: 영양·기획팀
식단문의: 053-580-5623

○○○어린이집 11월 식단표

[만 1세 이전 영아 이유식]

대구광역시 서구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

날짜	2 (월)	3 (화)	4 (수)	5 (목)	6 (금)	7 (토)
초기	버섯미음			무미음		
열량/단백질	26/1			26/1		
중기	달걀노른자시금치죽①	닭살애호박죽⑮	두부브로콜리죽⑤	소고기오이죽⑯	두부새송이버섯죽⑤	흰살생선배추죽
열량/단백질	87/3	69/4	95/5	73/3	63/2	65/3
후기	달걀노른자시금치무른밥①	닭살애호박무른밥⑮	두부브로콜리무른밥⑤	소고기오이무른밥⑯	두부새송이버섯무른밥⑤	흰살생선배추무른밥
후기 간식	찐감자/보리차	자른포도	아기두유⑤	사과퓨레	아기쌀과자⑤⑥/보리차	잘게자른단감
열량/단백질	157/5	123/5	186/10	132/4	141/4	115/5
날짜	**9 (월)**	**10 (화)**	**11 (수)**	**12 (목)**	**13 (금)**	**14 (토)**
초기	감자미음			청경채미음		
열량/단백질	29/1			26/1		
중기	소고기미역죽⑯	가자미살연근죽	새우살채소죽⑨	닭가슴살무죽⑮	소고기배추죽⑯	연두부감자당근죽⑤
열량/단백질	77/3	72/3	46/7	64/3	73/3	66/2
후기	소고기미역무른밥⑯	가자미살연근무른밥	새우살채소무른밥⑨	닭가슴살무무른밥⑮	소고기배추무른밥⑯	연두부감자당근무른밥⑤
후기 간식	으깬바나나/보리차	귤	잘게자른구운식빵①②⑤⑥/보리차	갈은배	늙은호박채전⑤⑥/보리차	자른포도
열량/단백질	136/5	117/5	171/9	105/5	170/5	128/3
날짜	**16 (월)**	**17 (화)**	**18 (수)**	**19 (목)**	**20 (금)**	**21 (토)**
초기	배추미음			브로콜리미음		
열량/단백질	26/1			27/1		
중기	달걀노른자콩나물죽①⑤	닭안심버섯죽⑮	소고기감자죽⑯	흰살생선애호박죽	두부잔멸치죽⑤	대구살청경채죽
열량/단백질	91/3	63/3	78/3	61/3	71/4	61/3
후기	달걀노른자콩나물무른밥①⑤	닭안심버섯무른밥⑮	소고기감자무른밥⑯	흰살생선애호박무른밥	두부잔멸치무른밥⑤	대구살청경채무른밥
후기 간식	찐고구마/보리차	잘게자른사과	아기두유⑤	잘게자른단감	달걀노른자찜①/보리차	귤퓨레
열량/단백질	194/5	117/5	162/6	118/4	145/8	122/5
날짜	**23 (월)**	**24 (화)**	**25 (수)**	**26 (목)**	**27 (금)**	**28 (토)**
초기	오이미음			오트밀미음②		
열량/단백질	26/1			32/1		
중기	소고기당근죽⑯	두부숙주죽⑤	달걀노른자배추죽①	닭가슴살열무죽⑮	흰살생선양배추죽	새우살배추죽⑨
열량/단백질	81/3	65/2	85/3	63/3	62/3	62/3
후기	소고기당근무른밥⑯	두부숙주무른밥⑤	달걀노른자배추무른밥①	닭가슴살열무무른밥⑮	흰살생선양배추무른밥	새우살배추무른밥⑨
후기 간식	찐오이당근스틱	잘게자른배	아기플레인요구르트②	귤	아기쌀과자⑤⑥/보리차	바나나슬라이스/보리차
열량/단백질	114/5	110/3	161/5	105/5	141/5	132/6
날짜	**30 (월)**					
초기	우엉미음					
열량/단백질	29/1					
중기	연두부얼갈이죽⑤					
열량/단백질	64/2					
후기	연두부얼갈이무른밥⑤					
후기 간식	찐단호박/보리차					
열량/단백질	109/3					

[이유식형 식단안내]

① 알레르기가 있는 경우, 해당 이유식을 중단하고 다른 이유식으로 대체합니다.
② 영아의 발달단계에 따라 같은 개월이라도 차이가 발생할 수 있으므로, 개인별 발달 수준을 고려하여 이유식을 진행합니다.
③ 설탕, 소금 등의 조미료를 사용하지 않습니다.

▸ **알레르기 유발 식품 19종**

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

원산지 표시	쌀(백미, 흑미, 현미, 찹쌀)	소고기		돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치		콩			수산물	
		국내산	수입산				배추	고춧가루	두부류	콩국수	콩비지	동태/명태	
	산	한우/육우/젖소	산	산	산	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 으깰 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 으깨거나 갈은 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	채소류	매우 잘게 다진 상태	잘게 다진 상태	사방 0.3cm 크기로 썬 상태
	육류	삶아 곱게 다져 끓인 후 고운체에 내린 국물이나, 믹서에 갈아 거른 국물 상태	삶아서 사방 0.3cm크기로 썰어 믹서에 으깬 상태	삶아서 사방 0.3~0.5cm크기로 썰어 작은 덩어리가 있는 상태
	어패류	-	살만 발라 삶아 사방 0.3cm크기로 썰어 절구에 으깬 상태	살만 발라 삶아 사방 0.5cm크기로 썬 상태
	난류	-	완숙으로 삶아서 노른자만 체에 내린 상태	노른자만 풀어서 사용하거나 완숙 노른자를 약간 덩어리지게 으깬 상태
식재료		· 곡류: 쌀, 찹쌀부터 사용 · 기름기 적은 부위의 쇠고기, 닭고기 · 채소류: 감자, 고구마, 애호박, 단호박, 브로콜리, 오이 · 과일류: 사과, 바나나, 배	· 기름기 적은 부위의 쇠고기, 닭고기 · 어패류: 흰살생선 · 난류: 달걀노른자(완숙) · 콩류: 두부, 삶아서 으깬 완두콩, 강낭콩, 검은콩, 대두 · 채소류: 너무 질기거나, 향이 강한 채소는 제외	
제공 방법		· 쌀미음부터 시작 · 채소, 과일류는 점차적으로 제공하고 채소부터 시작 · 3~4일 같은 식재료를 활용한 미음을 제공하여 식품알레르기 반응에 유의	· 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	· 채소•고기류: 잘게 잘라 조리한 형태로 제공 · 과일류: 잘게 자르거나 퓨레로 제공 · 수저 사용 및 핑거푸드 제공
주의 식품		· 시금치, 배추, 당근, 비트는 질산염으로 인한 빈혈을 일으킬 수 있으므로 6개월이전에 사용 시 주의 · 섭취 금지: 돼지고기, 어패류, 난류, 콩류, 해조류, 우유 및 유제품, 견과류	· 우유는 조리의 일부 재료로 가열하여 사용	· 영아용 치즈, 플레인 요구르트는 8개월 이후부터 사용 · 잘게 썬 면, 구운 식빵, 으깬 음식 제공 가능
알레르기 식품		· 견과류, 딸기, 토마토, 복숭아, 생우유, 꿀, 키위, 달걀흰자 등의 식품 사용은 돌 전까지 제한함 ▶ 알레르기 유발 식품 19종 ① 난류(가금류에 한함), ② 우유, ③ 메밀, ④ 땅콩, 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) ⑲잣		

▶ 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

대구광역시 서구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center