□ 발행처 : 수성구 어린이·사회복지급식관리지원센터
□ 발행일 : 2026년 10월 15일
□ 발행인 : 영양팀 영양사

2026년 11월 이유식 식단

<0세>

ㅇㅇ 어린이집

	월	화	수	목	금	토
날짜	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
초기(4~5개월):10배죽	사과미음	사과미음	사과미음	무미음	무미음	무미음
에너지(kcal)/단백질(g)	28/1			27/1		
중기(6~8개월):7배죽	닭가슴살파프리카죽(15)	쇠고기고구마죽(16)	두부애호박죽(5)	달걀노른자무죽(1)	닭안심양파죽(15)	달걀노른자시금치죽(1)
에너지(kcal)/단백질(g)	64/3	87/3	63/2	86/3	64/3	87/3
후기(9~11개월):5배죽	닭가슴살파프리카무른밥(15)	쇠고기고구마무른밥(16)	두부애호박무른밥(5)	달걀노른자무무른밥(1)	닭안심양파무른밥(15)	달걀노른자시금치무른밥(1)
에너지(kcal)/단백질(g)	96/5	131/5	95/3	129/4	97/5	130/4
날짜	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**
초기(4~5개월):10배죽	당근미음	당근미음	당근미음	배추미음	배추미음	배추미음
에너지(kcal)/단백질(g)	27/1			26/1		
중기(6~8개월):7배죽	쇠고기오이죽(16)	달걀노른자당근죽(1)	쇠고기감자죽(16)	순두부청경채죽(5)	달걀노른자배추죽(1)	닭가슴살버섯죽(15)
에너지(kcal)/단백질(g)	73/3	87/3	78/3	57/2	85/3	63/4
후기(9~11개월):5배죽	쇠고기오이무른밥(16)	달걀노른자당근무른밥(1)	쇠고기감자무른밥(16)	순두부청경채무른밥(5)	달걀노른자배추무른밥(1)	닭가슴살버섯무른밥(15)
에너지(kcal)/단백질(g)	110/5	130/4	118/5	85/3	128/4	95/5
날짜	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**
초기(4~5개월):10배죽	오이미음	오이미음	오이미음	단호박미음	단호박미음	단호박미음
에너지(kcal)/단백질(g)	27/1			29/1		
중기(6~8개월):7배죽	가자미살파프리카죽	쇠고기미역죽(16)	닭안심오이죽(15)	달걀노른자단호박죽(1)	두부무죽(5)	달걀노른자감자죽(1)
에너지(kcal)/단백질(g)	67/3	73/3	63/3	92/3	63/2	93/3
후기(9~11개월):5배죽	가자미살파프리카무른밥	쇠고기미역무른밥(16)	닭안심오이무른밥(15)	달걀노른자단호박무른밥(1)	두부무무른밥(5)	달걀노른자감자무른밥(1)
에너지(kcal)/단백질(g)	100/5	110/4	94/5	138/4	94/3	140/4
날짜	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**
초기(4~5개월):10배죽	바나나미음	바나나미음	바나나미음	청경채미음	청경채미음	청경채미음
에너지(kcal)/단백질(g)	30/1			26/1		
중기(6~8개월):7배죽	쇠고기애호박죽(16)	동태살시금치죽	달걀노른자배추죽(1)	두부고구마죽(5)	쇠고기청경채죽(16)	닭안심브로콜리죽(15)
에너지(kcal)/단백질(g)	74/3	61/3	85/3	76/2	73/3	65/4
후기(9~11개월):5배죽	쇠고기애호박무른밥(16)	동태살시금치무른밥	달걀노른자배추무른밥(1)	두부고구마무른밥(5)	쇠고기청경채무른밥(16)	닭안심브로콜리무른밥(15)
에너지(kcal)/단백질(g)	111/5	92/4	128/4	115/3	109/5	97/5
날짜	**30**	**QR코드**				
초기(4~5개월):10배죽	브로콜리미음					
에너지(kcal)/단백질(g)	27/1					
중기(6~8개월):7배죽	달걀노른자미역죽(1)					
에너지(kcal)/단백질(g)	85/3					
후기(9~11개월):5배죽	달걀노른자미역무른밥(1)					
에너지(kcal)/단백질(g)	127/4					

카카오톡 채널에서 11월 식단표와 조리법을 확인할 수 있어요.

▶ **영아의 개인별 발달 수준을 고려하여 이유식을 제공해주세요.**

▶ **식품알레르기 유발물질 표시**

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 (※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 등의 식품첨가물의 형태로 대부분의 가공식품에 포함되어 있어 표기를 생략함)

원산지 표시	쌀 (밥, 죽)	쇠고기				닭고기	콩(두부류 등)		수산물
	백미	한우	육우	젖소	외국산		두부	순두부	명태(동태)

수성구 어린이·사회복지급식관리지원센터

식단 안내문

2026 Ver.1

1. 월령별 이유식 제공 횟수 및 형태

구분		이유식 준비기 및 초기(4~5개월)	이유식 중기(6~8개월)	이유식 후기(9~11개월)
제공 횟수		간식 개념으로 1일 2회	주식으로 1회, 간식으로 2회	주식으로 2회, 간식으로 2회
제공 형태		미음, 채소즙, 과일즙과 같은 유동식	죽 또는 갈거나 으깬 반고형식	무른 밥 형태의 고형식
농도		10배 미음(불린쌀:물=1:10) '주르륵' 흘러내리는 묽은 수프 정도의 농도	7배 죽(불린쌀:물=1:7) 부드러운 덩어리가 약간 있으며 '뚝뚝' 떨어지는 농도	5배 죽(불린쌀:물=1:5) 밥알의 형태가 있으면서 잇몸으로 으깰 수 있는 농도
식재료	쌀, 물	불린 쌀 20g, 물 200ml	불린 쌀 20g, 물 140ml	불린 쌀 30g, 물 150ml
	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 0.3-0.5cm 크기로 썰어 작은 덩어리가 있는 상태
	어패류	-	살만 발라 삶아 사방 0.3cm 크기로 썰어 절구에 으깬 상태	살만 발라 삶아 사방 0.5cm 크기로 썬 상태
	난류	-	완숙으로 삶아서 노른자만 체에 내린 상태	노른자만 풀어서 사용하거나 완숙 노른자를 약간 덩어리지게 으깬 상태
조리		소금, 설탕 등 조미료는 후기까지 사용 금지		

2. 이유 단계별 사용 식재료 및 주의 사항

구분		5~6개월	7~8개월	9~11개월
식재료	곡류	쌀, 찹쌀, 감자, 고구마	쌀, 찹쌀, 감자, 고구마, 밤, 현미, 차조, 옥수수, 보리, 수수	쌀, 찹쌀, 감자, 고구마, 밤, 현미, 차조, 옥수수, 보리, 수수, 녹두, 밀가루 음식
	육류	쇠고기	쇠고기, 닭고기(기름기가 적은 부위)	쇠고기, 닭고기(모든 부위), 돼지고기
	어패류	-	흰살생선	흰살생선
	난류	달걀노른자	달걀노른자	달걀노른자
	콩류	완두콩, 강낭콩	완두콩, 강낭콩, 검은콩, 대두, 두부	완두콩, 강낭콩, 검은콩, 대두, 두부
	채소류	애호박, 양배추, 브로콜리, 무, 콜리플라워, 단호박, 오이, 청경채, 당근, 시금치(6개월부터 시작)	애호박, 양배추, 브로콜리, 무, 콜리플라워, 단호박, 오이, 청경채, 당근, 시금치, 버섯류, 배추, 양파, 아욱, 연근	애호박, 양배추, 브로콜리, 무, 콜리플라워, 단호박, 오이, 청경채, 당근, 시금치, 버섯류, 배추, 양파, 아욱, 연근, 우엉, 숙주, 콩나물, 가지, 도라지
	해조류	-	다시마, 김, 미역	다시마, 김, 미역, 파래
	과일류	사과, 바나나, 배	사과, 바나나, 배, 수박	사과, 바나나, 배, 수박, 귤, 오렌지, 멜론, 참외
	우유, 유제품류	-	-	플레인 호상요구르트, 짜지 않은 치즈
	유지· 당류	-	-	소량의 식물성 기름
	기타	-	대추, 건포도	깨
제공 방법 및 주의 사항		· 쌀미음부터 시작 · 채소, 과일류는 점차적으로 제공 · 채소부터 시작 · 2~3일 같은 식재료를 제공하여 식품알레르기 반응에 유의 · 당근, 시금치, 배추, 비트는 질산염으로 인한 빈혈을 일으킬 수 있으므로 6개월 이전에 사용 시 주의	· 새로운 식품은 한 번에 한가지씩 추가 · 생후 6개월 이후부터는 체내 철분 저장량이 고갈되기 시작하므로 철결핍 빈혈이 발생하지 않도록 철분이 풍부한 단백질식품(쇠고기 등)을 선택 · 우유는 조리의 일부 재료로 가열하여 사용	· 채소·육류: 잘게 잘라 조리 후 제공 · 과일류: 잘게 자르거나 퓨레로 제공 · 수저 사용 및 핑거푸드 제공 · 영아용 치즈, 플레인 호상요구르트는 8개월 이후부터 사용 · 잘게 썬 면, 구운 식빵, 으깬 음식 제공 가능
		· 영아의 성장·발달은 같은 개월이라도 차이가 날 수 있으므로, 개인별 성장·발달 수준을 고려하여 제공 · 식품알레르기가 있는 경우 6개월 이전에 이유식을 시작하지 않고 식품알레르기 반응 시 다른 이유식으로 대체 · **딸기, 토마토, 복숭아, 키위, 견과류, 꿀, 생우유, 달걀흰자, 등푸른생선 등의 식품은 돌 전까지 제한** · **○○채소죽은 호박, 당근, 양배추, 쌀을 기본 재료로 조리**		

참고: 식생활안전관리원, 2023년 어린이급식관리 지침서, 2025년 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리지침