

# 2022년 3월 식단표 (이유식 초기)

작성자: 이소영

요일		월	화	수	목	금	토
1주	날짜		1 (삼일절)	2	3	4	5
	초기(4~5개월)			참쌀미음	시금치미음	시금치미음	시금치미음
	열량/단백질/칼슘			55.9/1.0/0.6	47.6/1.0/4.5	47.6/1.0/4.5	47.6/1.0/4.5
2주	날짜	7	8	9 (20대 대통령선거)	10	11	12
	초기(4~5개월)	사과미음	사과미음		양배추미음	양배추미음	양배추미음
	열량/단백질/칼슘	47.5/0.8/2	47.5/0.8/2		46.4/1/7.4	46.4/1/7.4	46.4/1/7.4
3주	날짜	14	15	16	17	18	19
	초기(4~5개월)	연두부미음⑤	연두부미음⑤	연두부미음⑤	단호박미음	단호박미음	단호박미음
	열량/단백질/칼슘	41.3/1.2/6.6	41.3/1.2/6.6	41.3/1.2/6.6	47.1/0.9/1.2	47.1/0.9/1.2	47.1/0.9/1.2
4주	날짜	21	22	23	24	25	26
	초기(4~5개월)	배추미음	배추미음	배추미음	감자미음	감자미음	감자미음
	열량/단백질/칼슘	39.0/0.7/2.9	39.0/0.7/2.9	39.0/0.7/2.9	40.3/0.9/2.0	40.3/0.9/2.0	40.3/0.9/2.0
5주	날짜	28	29	30	31		
	초기(4~5개월)	청경채미음	청경채미음	청경채미음	무미음		
	열량/단백질/칼슘	41.9/0.9/8.2	41.9/0.9/8.2	41.9/0.9/8.2	46.4/0.8/3.0		
<p>* 알레르기 유발식품 안내 (각 번호의 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한) ①난류 ②우유 ③매밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)</p> <p>* 된장, 간장 등 장류에는 ⑥밀이 포함되어있어 알레르기 유발 식품에 해당되므로 제품의 식품표시사항을 확인하시기 바랍니다.</p> <p>* ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.</p>							
원산지 표시사항		쌀:	배추김치:	(배추: , 고춧가루: )	소고기:	돼지고기:	닭고기:
		오리고기:	수산물:	콩류:			

※위 식단은 양평군어린이급식관리지원센터에서 제공되는 식단이므로 임의 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.

♥ 위 식단은 개월 수 기준으로 작성된 식단입니다

♥ 알레르기를 유발할 수 있는 식품으로 알레르기 증상이 나타나면 즉시 중단하도록 합니다.

♥ 원산지 표시 ♥

원산지는 아래 사항에 준수하여 식단표 아래에 표시하도록 합니다. (미공개 시 과태료)

- 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치 중 배추와 고춧가루, 콩(두부류, 콩국수, 콩비지)  
모든 육류 및 육가공품(쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기),  
수산물(넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 낙지, 뱀장어, 명태, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 주꾸미, 아귀)은 원산지를 반드시 표시해야 합니다.
- 쇠고기 : 국내산의 경우 '국내산'으로 표시하고 식육의 종류를 '한우', '젓소', '육우'로 구분하여 표시합니다.  
수입산의 경우 수입국가명을 표시합니다. 예) 국내산 한우/ 호주산



이유식초기(4~5개월)		
이유식 농도		순가락을 기울이면 똑똑 떨어지는 농도의 10배죽 [물 : 불린 쌀 = 10 : 1] (재료는 입자가 거의 없게 갈아서 만듭니다)
이유식 횟수 및 분량		한 번에 30~80g을 하루 1회 먹인다. (30g=어른 순가락으로 가득 2순갈)      모유 또는 분유 800~1,000g
대체해서 사용할 수 있는 식품	곡류	쌀, 찹쌀, 흑미, 수수
	채소	(삶아 체에 거른 형태) 감자, 애호박, 양배추, 브로콜리, 고구마, 단호박, 오이
	과일	(곱게 갈거나 짜낸 즙 형태) 사과, 배, 바나나, 수박
	육류	(만 6개월부터 가능) 쇠고기(안심), 닭고기(안심, 닭 가슴살)
	어패류	절대 먹이면 안됨!
	난류	없음
	해조류	없음
이유식 제공 시 주의사항		① 2~3일 같은 이유식으로 제공하여 알레르기 유무를 확인한다. ② 쌀미음으로 시작하여 → 채소미음 → 과일미음순으로 진행한다. ③ 알레르기나 아토피가 있는 영아는 6개월부터 이유식을 시작한다. ④ 알레르기 반응이 나타나면 해당 이유식을 중단하고, 다른 이유식으로 대체한다. ⑤ 소금이나 조미료 사용은 하지 않는다. ⑥ 신선하고 깨끗한 식품 사용한다. ⑦ 이유식을 먹인 뒤 바로 분유(모유)를 제공한다. (초기~후기 중반까지)



문의사항은 연락주시면 친절히 답변해드리겠습니다.

담당 영양팀: 홍세민, 전해주

☎ 031-775-7207 / 070-8850-9193