



# 2022년 6월 식단표 (이유식 후기)



영양사: 이소영

요일	월	화	수	목	금	토	
1주	날짜		1(지방선거)	2	3	4	
	오전간식			잔멸치채소죽	노른자양파죽①	흰살생선죽	
	열량/단백질/칼슘			91.6/3.5/52.1	85.3/2.5/17.6	71.9/3.8/13.5	
	후기(9~11개월) 점심			오이검은깨진밥	양송이치즈무른밥②	감자진밥	
	열량/단백질/칼슘			125.7/2.6/30.8	139.9/4.9/89.9	128.1/2.6/2.2	
	오후간식			당근바나나퓨레	잘게 자른 애호박전①⑥		
2주	날짜	6(현충일)		7	8	9	10
2주	오전간식		애호박무죽	감자찹쌀죽	달걀노른자죽①	연두부채소죽⑤	쇠고기브로콜리죽⑩
	열량/단백질/칼슘		80.7/1.5/16.3	99.1/1.9/3.4	137.4/4.4/28.5	78.9/1.8/15.1	98.6/4.3/7.5
	후기(9~11개월) 점심		닭채소무른밥⑮	새우살당근무른밥⑨	표고멸치진밥	콩나물무른밥⑤	사과치즈진밥②
	열량/단백질/칼슘		130.6/4.6/8.4	123.0/6.2/21.6	123.5/3.4/34.9	110.4/3.0/10.4	168.3/4.8/80.6
	오후간식		으깬 찐 단호박	잘게 자른 토마토⑫	잘게 자른 파프리카	간장비빔국수⑤⑥	
	3주		날짜	13	14	15	16
3주	오전간식	다시마채소죽	양배추죽	쇠고기죽⑩	두부참깨가루죽⑤	김채소죽	닭살애호박죽⑮
	열량/단백질/칼슘	80.5/1.5/5.5	75.8/1.6/10.4	115.6/5.2/5.0	144.3/5/150.8	79.0/1.5/7.1	83.7/4.6/4.0
	후기(9~11개월) 점심	흰살생선 찹쌀무른밥	쇠고기애호박진밥⑩	팽이버섯무른밥	파래채소진밥	달걀영양무른밥①	두부무진밥⑤
	열량/단백질/칼슘	168.0/6.8/29.6	146.0/5.8/6.0	120.5/2.5/5.0	117.7/2.3/9.6	131.0/2.6/11.4	124.0/3.8/19.4
	오후간식	잘게 자른 모닝빵①②⑥	오렌지퓨레	잘게 자른 바나나	감자브로콜리퓨레	잘게 자른 총무김밥	
	4주	날짜	20	21	22	23	24
4주	오전간식	브로콜리죽	노른자양배추죽①	두부참깨가루죽⑤	흰살생선채소죽	현미물은죽	닭살애호박죽⑮
	열량/단백질/칼슘	90.5/3.8/11.3	115.4/3.5/28.8	144.3/5/150.8	95.0/5.0/17.1	69.9/1.3/2.2	83.7/4.6/4.0
	후기(9~11개월) 점심	닭살당근무른밥⑮	채소두부진밥⑤	애호박당근무른밥	무나물들깨진밥	삼치양배추무른밥	양배추노른자진밥①
	열량/단백질/칼슘	130.8/5.1/6.1	133.9/3.9/34.7	118.5/2.2/6.8	122.4/2.3/11.4	128.7/6.4/12.6	127.7/2.5/15.2
	오후간식	아기 쌀과자	참외퓨레	잘게 자른 수박	으깬 찐 감자	찐연두부⑤	
	5주	날짜	27	28	29	30	
5주	오전간식	두부당근죽⑤	감자죽	노른자양배추죽①	흰살생선채소죽		
	열량/단백질/칼슘	95.4/2.9/14.7	87.6/1.8/1.6	115.4/3.5/28.8	95.0/5.0/17.1		
	후기(9~11개월) 점심	표고버섯김무른밥	무쇠고기참깨진밥⑩	닭살미역무른밥⑮	연두부아욱진밥⑤		
	열량/단백질/칼슘	123.1/2.7/7.3	149.8/5.1/29.0	94.5/5.1/25.0	121.7/4.4/46.3		
	오후간식	잘게 자른 백설기	사과당근퓨레	잘게 자른 씨 없는 포도	고구마퓨레		

\* 알레르기 유발식품 안내 (각 번호의 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한)  
 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳젓

\* 된장, 간장 등 장류에는 ⑥밀이 포함되어있어 알레르기 유발 식품에 해당되므로 제품의 식품표시사항을 확인하시기 바랍니다.  
 \* ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시사항	쌀: 배추김치: (배추: , 고춧가루: ) 소고기: 돼지고기: 닭고기: 오리고기: 수산물: 콩류:
----------	---

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

◎ 제철과일, 채소스틱, 빵, 떡, 잡곡밥 및 김치는 아래의 표를 참고하여 원 상황에 맞는 종류로 선택 가능하며 식단에 구체적인 식품명을 기재하여 부모님께 보내주시고, 급식일지 또는 운영일지에 구체적인 식품명을 기재하여 주시기 바랍니다.

자연식품	사과, 배, 귤, 포도, 감, 토마토, 당근스틱, 오이스틱, 파프리카스틱, 고구마스틱, 찐단호박, 찐고구마, 찐감자 등
빵	롤케이크, 머핀, 소보로빵, 카스테라, 식빵 등
떡	무지개떡, 바람떡, 백설기, 시루떡, 증편, 절편 등
잡곡밥	기장밥, 보리밥, 수수밥, 울무밥, 찹쌀밥, 차조밥, 현미밥, 흑미밥
김치	백김치, 배추김치, 깍두기, 오이피클, 물김치

♥ 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)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



이유식후기(9~11개월)		
이유식 농도	숟가락으로 떠서 기울여도 떨어지지 않는 정도의 된죽 (4~6배죽, 물 : 불린 쌀 = 4~6 : 1)	
이유식 횟수 및 분량	한 번에 100g~150g을 하루 3회 먹인다. (100g=종이컵 1/2컵)      모유 또는 분유 600~800g	
대체해서 사용할 수 있는 식품	곡류	거의 모든 종류의 곡류 가능, 밀가루는 알레르기 반응이 없으면 가능하다.
	채소	숙주, 콩나물, 당근, 오이, 가지, 등 대부분의 채소 가능, 하지만 토마토와 파프리카는 첫 돌부터 가능하다.
	과일	참외, 살구, 배, 사과, 귤즙( 신 맛 나는 과일은 돌 이후부터 먹이는 것이 좋다)
	콩류, 육류	두부, 쇠고기, 닭고기는 기름기를 제거하여 사용하도록 한다.
	어패류	동태, 갈치, 멸치, 조기
	난류	노른자(완전히 익혀서 제공)
	해조류	미역, 다시마, 김, 파래(짠 맛에 주의하여 제공)
간식류	잘게 썰은 식빵이나 떡 같은 핑거푸드, 으깬 채소나 곡류(고구마, 감자, 옥수수, 단호박 등), 아가용 치즈, 설탕이 들어있지 않은 플레인 요거트, 잘게 썰은 과일, 잘게 썬 면 등	
이유식 제공 시 주의사항	① 매끼 모두 다른 식단을 제공한다. ② 과일은 잘게 잘라 제공하고, 생우유, 꿀은 절대 제공하지 않는다. ③ 음식에 간을 하지 말고 천연조미료, 육수를 이용하여 맛을 낸다.	
추가사항	*12개월이 되면* - 유아용 국과 반찬을 조금씩 시도해 본다. - 스틱형태의 채소나 과일은 치아발달을 도울 수 있으나 삼키지 않도록 주의한다.	



문의사항은 연락주시면 친절히 답변드리겠습니다.

담당 영양팀: 전해주, 송지나

☎ 031-775-7207 / 070-8850-9193