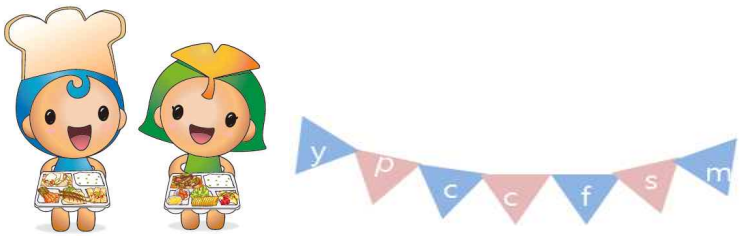
양평군
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

2022년 7월 식단표
(이유식 중기)

작성자: 송지은

요일		월	화	수	목	금	토
1주	날짜					1	2
	중기(6~8개월) 오전					현미묽은죽	표고버섯죽
	열량/단백질/칼슘					69.9/1.3/2.2	107.2/1.9/3.5
	중기(6~8개월) 오후					노른자양배추죽①	
	열량/단백질/칼슘					115.4/3.5/28.8	
2주	날짜	4	5	6	7	8	9
	중기(6~8개월) 오전	호박죽	완두콩죽⑤	새우살당근죽⑨	닭살브로콜리죽⑮	누룽지죽	연두부채소죽⑤
	열량/단백질/칼슘	75.4/1.7/7.2	82.0/2.8/9.0	95.0/4.5/16.6	84.1/4.5/6.9	99.1/5.6/3.8	101.2/2.4/8.2
	중기(6~8개월) 오후	닭살브로콜리죽⑮	누룽지죽	호박죽	완두콩죽⑤	새우살당근죽⑨	
	열량/단백질/칼슘	84.1/4.5/6.9	99.1/5.6/3.8	75.4/1.7/7.2	82.0/2.8/9.0	95.0/4.5/16.6	
3주	날짜	11	12	13	14	15	16
	중기(6~8개월) 오전	애호박느타리죽	시금치죽	노른자고구마죽①	대구살가지죽	오트밀죽②	대구살가지죽
	열량/단백질/칼슘	79.4/1.6/3.6	85.4/1.6/6.8	127.4/3.2/22.9	104.1/6.0/11.9	84.5/22.2/27.8	104.1/6.0/11.9
	중기(6~8개월) 오후	연두부채소죽⑤	오트밀죽②	애호박느타리죽	시금치죽	노른자고구마죽①	
	열량/단백질/칼슘	101.2/2.4/8.2	84.5/22.2/27.8	79.4/1.6/3.6	85.4/1.6/6.8	127.4/3.2/22.9	
4주	날짜	18	19	20	21	22	23
	중기(6~8개월) 오전	브로콜리배죽	양배추양파죽	가자미우엉죽	쇠고기새송이죽⑯	오이치즈죽②	찹쌀강낭콩죽⑤
	열량/단백질/칼슘	77.6/1.5/2.9	75.9/1.3/7.8	64.3/3.2/9.1	90.0/3.3/1.5	118.2/4.2/83.4	98.9/3.3/11.3
	중기(6~8개월) 오후	쇠고기새송이죽⑯	찹쌀강낭콩죽⑤	브로콜리배죽	양배추양파죽	가자미우엉죽	
	열량/단백질/칼슘	90.0/3.3/1.5	98.9/3.3/11.3	77.6/1.5/2.9	75.9/1.3/7.8	64.3/3.2/9.1	
5주	날짜	25	26	27	28	29	30
	중기(6~8개월) 오전	오이치즈죽②	찹쌀닭살죽⑮	흰살생선미역죽	차조두부죽⑤	단호박채소죽	찹쌀채소죽
	열량/단백질/칼슘	118.2/4.2/83.4	104.7/6.2/16.1	100.1/4.6/16.0	109.4/3.6/27.0	88.3/1.7/5.0	105.8/1.7/5.2
	중기(6~8개월) 오후	차조두부죽⑤	단호박채소죽	오이치즈죽②	찹쌀닭살죽⑮	흰살생선미역죽	
	열량/단백질/칼슘	109.4/3.6/27.0	88.3/1.7/5.0	118.2/4.2/83.4	104.7/6.2/16.1	100.1/4.6/16.0	

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

*** 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 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 표시해야합니다.
- 쇠고기 : 국내산의 경우 '국내산'으로 표시하고 식육의 종류를 '한우', '젖소', '육우'로 구분하여 표시합니다.
  수입산의 경우 수입국가명을 표시합니다. 예) 국내산 한우/ 호주산

이유식중기(6~8개월)			
이유식 농도		7~8배 죽에서 손가락으로 누르면 쉽게 부서지는 두부 정도의 굳기인 5배 죽으로 무르기 조절 [물 : 불린 쌀 = 7~8 : 1]	
이유식 횟수 및 분량		한 번에 70~100g을 하루 2회 먹인다. (100g=종이컵 1/2컵)	모유 또는 분유 700~800g
대체해서 사용할 수 있는 식품	곡류	초기+ 현미, 차조, 옥수수, 보리	
	채소	(삶아서 다진 형태) 초기+ 시금치, 무, 배추, 양파, 비트, 아욱, 버섯류, 연근, 콩나물(9개월부터 사용 가능)	
	과일	(긁거나 얇게 썬 형태) 초기+ 수박, 감	
	육류	쇠고기, 닭고기, 쇠고기 육수(양지머리, 사태), 닭고기 육수(닭고기), 두부	
	어패류	대구, 가자미, 임연수어, 황태, 흰살 생선	
	난류	노른자(완전히 익혀서 제공)	
	해조류	다시마(육수용), 김, 미역(중기 후반 제공)	
	우유·유제품	영·유아용 치즈, 플레인요구르트	
이유식 제공 시 주의사항		① 신선하고 깨끗한 식품 사용한다. ② 철분이 많이들은 식품이나 단백질 식품(계란, 쇠고기, 닭고기, 두부 등) 매일 섭취한다. ③ 새로운 식품은 한 가지씩 추가한다. ④ 아이가 음식의 질감을 충분히 느낄 수 있도록 재료는 갈지 않고, 잘게 다져서 제공한다. ⑤ 새로운 재료는 알레르기 반응을 위해 최소 3일 정도 간격을 두고 제공한다. ⑥ 알레르기 반응이 나타나면 해당 이유식을 중단하고, 다른 이유식으로 대체한다. ⑦ 소금이나 조미료 사용은 하지 않는다.	

문의사항/ 연락주시면 친절히 답변해드리겠습니다
담당 영양팀: 송지나, 전혜주
☎ 031-775-7207 / 070-8850-9193

양평군
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management