

□ 발행처 : 수성구 어린이·사회복지급식관리지원센터
 □ 발행일 : 2023년 7월 14일
 □ 발행인 : 영양팀 영양사

2023년 8월 영아 이유식 식단

<만 12개월 이전>



OO 어린이집

날짜	월	화	수	목	금	토	
날짜	QR코드	1	2	3	4	5	
초기(4~5개월):10배죽	카카오톡 채널에서 8월 식단표와 레시피를 확인할 수 있어요. 	바나나미음	바나나미음	감자미음	감자미음	감자미음	
에너지(kcal)/단백질(g)		30/1			29/1		
중기(6~8개월):7배죽		쇠고기옥수수죽(16)	달걀노른자버섯죽(1)	두부애호박죽(5)	쇠고기감자죽(16)	달걀노른자무죽(1)	
에너지(kcal)/단백질(g)		82/4	85/3	63/2	78/4	85/3	
후기(9~11개월):5배죽		쇠고기옥수수무른밥(16)	달걀노른자버섯무른밥(1)	두부애호박무른밥(5)	쇠고기감자무른밥(16)	달걀노른자무른밥(1)	
에너지(kcal)/단백질(g)		123/5	127/4	95/3	117/5	127/4	
날짜	7	8	9	10	11	12	
초기(4~5개월):10배죽	단호박미음	단호박미음	단호박미음	무미음	무미음	무미음	
에너지(kcal)/단백질(g)	29/1			27/1			
중기(6~8개월):7배죽	동태살버섯죽	두부고구마죽(5)	달걀노른자당근죽(1)	쇠고기미역죽(16)	순두부채소죽(5)	닭가슴살배추죽(15)	
에너지(kcal)/단백질(g)	61/3	76/2	86/3	73/4	61/3	63/4	
후기(9~11개월):5배죽	동태살버섯무른밥	두부고구마무른밥(5)	달걀노른자당근무른밥(1)	쇠고기미역무른밥(16)	순두부채소무른밥(5)	닭가슴살배추무른밥(15)	
에너지(kcal)/단백질(g)	91/5	114/3	129/4	109/5	94/4	95/5	
날짜	14	15 광복절	16	17	18	19	
초기(4~5개월):10배죽	청경채미음		청경채미음	양배추미음	양배추미음	양배추미음	
에너지(kcal)/단백질(g)	26/1		26/1	28/1			
중기(6~8개월):7배죽	쇠고기청경채죽(16)		두부미역죽(5)	닭안심브로콜리죽(15)	쇠고기양송이죽(16)	달걀노른자애호박죽(1)	
에너지(kcal)/단백질(g)	72/3		63/3	65/4	73/4	85/3	
후기(9~11개월):5배죽	쇠고기청경채무른밥(16)		두부미역무른밥(5)	닭안심브로콜리무른밥(15)	쇠고기양송이무른밥(16)	달걀노른자애호박무른밥(1)	
에너지(kcal)/단백질(g)	108/5		94/4	98/6	109/5	128/4	
날짜	21	22	23	24	25	26	
초기(4~5개월):10배죽	고구마미음	고구마미음	고구마미음	애호박미음	애호박미음	애호박미음	
에너지(kcal)/단백질(g)	34/1			27/1			
중기(6~8개월):7배죽	닭가슴살양파죽(15)	쇠고기당근죽(16)	가자미살감자죽	닭안심애호박죽(15)	두부옥수수죽(5)	쇠고기무죽(16)	
에너지(kcal)/단백질(g)	65/4	74/3	71/4	64/4	72/3	73/3	
후기(9~11개월):5배죽	닭가슴살양파무른밥(15)	쇠고기당근무른밥(16)	가자미살감자무른밥	닭안심애호박무른밥(15)	두부옥수수무른밥(5)	쇠고기무무른밥(16)	
에너지(kcal)/단백질(g)	97/5	111/5	106/5	96/5	97/3	110/5	
날짜	28	29	30	31	▶ 영아의 개인별 발달 수준을 고려하여 이유식을 제공해주세요. ▶ 식품알레르기 유발물질 표시 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(콩) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑳잣 ※ 야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 가공식품에 포함되어 있음)		
초기(4~5개월):10배죽	브로콜리미음	브로콜리미음	브로콜리미음	오이미음			
에너지(kcal)/단백질(g)	28/1			27/1			
중기(6~8개월):7배죽	쇠고기채소죽(16)	닭가슴살버섯죽(15)	두부양파죽(5)	달걀노른자오이죽(1)			
에너지(kcal)/단백질(g)	74/3	64/4	64/2	85/3			
후기(9~11개월):5배죽	쇠고기채소무른밥(16)	닭가슴살버섯무른밥(15)	두부양파무른밥(5)	달걀노른자오이무른밥(1)			
에너지(kcal)/단백질(g)	111/5	95/6	95/3	127/4			

원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)		쇠고기				닭고기	콩		수산물	
	백미	찰쌀	한우	육우	젓소	외국산		두부	순두부		명태
	산	산	산	산	산	산		산	산		산

식단 안내문

1. 월령별 이유식 조리

구분	이유식 준비기 및 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 7배 죽, 부드러운 덩어리가 약간 있으며 '뚝뚝' 떨어지는 농도	밥알의 형태가 있으면서 잇몸으로 으갠 수 있는 농도
재료	불린 쌀 20g, 물 200ml	불린 쌀 20g, 물 140ml	불린 쌀 30g, 물 150ml
제공 형태	미음, 채소즙, 과일즙과 같은 유동식	죽 또는 으깨거나 같은 반고형식	무른 밥 형태의 고형식
조리	소금, 설탕 등 조미료는 후기까지 사용 금지		
	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 준비기 및 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 0.3cm 크기로 썰어 믹서에 으갠 상태	삶아서 사방 0.3~0.5cm 크기로 썰어 작은 덩어리가 있는 상태
	어패류	-	살만 발라 삶아 사방 0.3cm크기로 썰어 절구에 으갠 상태	살만 발라 삶아 사방 0.5cm크기로 썬 상태
	난류	-	완숙으로 삶아서 노른자만 체에 내린 상태	노른자만 풀어서 사용하거나 완숙 노른자를 약간 덩어리지게 으갠 상태
식재료	곡류	쌀, 찹쌀	현미, 차조, 옥수수, 보리, 수수	녹두
	육류	쇠고기, 닭고기(기름기가 적은 부위)		쇠고기, 닭고기(모든 부위)
	어패류	-	흰살생선	
	난류	-	달걀노른자(완숙)	
	콩류	-	두부, 삶아서 으갠 완두콩, 강낭콩, 검은콩, 대두	
	채소류	감자, 고구마, 애호박, 양배추, 브로콜리, 무, 콜리플라워, 단호박, 오이, 청경채	배추, 양파, 아욱, 버섯, 연근, 당근, 시금치	숙주, 콩나물, 우엉, 가지, 도라지
	해조류	-	다시마, 김, 미역	파래
	과일류	사과, 바나나, 배	수박	멜론, 참외
	기타	-	대추, 건포도	깨
제공방법	<ul style="list-style-type: none"> · 쌀미음부터 시작 · 채소, 과일류는 점차적으로 제공하고 채소부터 시작 · 2~3일 같은 식재료를 활용한 미음을 제공하여 식품알레르기 반응에 유의 	<ul style="list-style-type: none"> · 생후 6개월 이후부터는 체내 철분 저장량이 고갈되기 시작하므로 철 결핍 빈혈이 발생하지 않도록 철분이 풍부한 단백질식품(쇠고기 등)을 선택 	<ul style="list-style-type: none"> · 채소·고기류: 잘게 잘라 조리 후 제공 · 과일류: 잘게 자르거나 퓨레로 제공 · 수저 사용 및 핑거푸드 제공 	
		<ul style="list-style-type: none"> · 새로운 식품은 한 번에 한가지씩 추가 · 쇠고기, 닭고기, 흰살생선, 달걀노른자, 두부가 단백질식품으로 적합 		
주의 식품	<ul style="list-style-type: none"> · 시금치, 배추, 당근, 비트는 질산염으로 인한 빈혈을 일으킬 수 있으므로 6개월 이전에 사용 시 주의 · 섭취 금지: 돼지고기, 어패류, 난류, 콩류, 해조류, 우유 및 유제품, 견과류 	<ul style="list-style-type: none"> · 우유는 조리의 일부 재료로 가열하여 사용 	<ul style="list-style-type: none"> · 영아용 치즈, 플레인 요구르트는 8개월 이후부터 사용 · 잘게 썬 면, 구운 식빵, 으갠 음식 제공 가능 	
		<ul style="list-style-type: none"> · 영아의 발달단계에 따라 같은 개월이라도 차이가 발생할 수 있으므로, 영아의 개인별 발달 수준을 고려하여 이유식을 진행 · 알레르기가 있는 경우 6개월 이전에 이유식을 시작하지 않고 식품알레르기에 주의하며 알레르기 반응 시 다른 이유식으로 대체 · 견과류, 딸기, 토마토, 복숭아, 생우유, 꿀, 키위, 달걀흰자 등의 식품 사용은 돌 전까지 제한함 · ○○채소죽은 호박(10g), 당근(5g), 양배추(5g), 쌀(20g)을 기본 재료로 하고 물의 농도는 7배죽하여 조리함 		
주의 사항	<ul style="list-style-type: none"> · 영아의 발달단계에 따라 같은 개월이라도 차이가 발생할 수 있으므로, 영아의 개인별 발달 수준을 고려하여 이유식을 진행 · 알레르기가 있는 경우 6개월 이전에 이유식을 시작하지 않고 식품알레르기에 주의하며 알레르기 반응 시 다른 이유식으로 대체 · 견과류, 딸기, 토마토, 복숭아, 생우유, 꿀, 키위, 달걀흰자 등의 식품 사용은 돌 전까지 제한함 · ○○채소죽은 호박(10g), 당근(5g), 양배추(5g), 쌀(20g)을 기본 재료로 하고 물의 농도는 7배죽하여 조리함 			

참고: (재)중앙급식관리지원센터, 2022년 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리지침