



00어린이집 이유식형



일자/요일	1일(월)	2일(화)	3일(수)	4일(목)	5일(금)	6일(토)
초기 (kcal/g)	사과미음 29/1	사과미음 29/1	사과미음 29/1	감자미음 29/1	감자미음 29/1	감자미음 29/1
중기 (kcal/g)	두부미역죽⑤ 63/3	흰살생선부추죽 67/4	단호박찰쌀죽 79/2	노른자채소죽① 86/3	표고치즈채소죽② 71/3	김가루찰쌀죽 60/2
후기 (kcal/g)	두부미역무른밥⑤ 94/4	흰살생선부추무른밥 101/5	단호박찰쌀무른밥 116/3	노른자채소무른밥① 129/4	표고치즈무른밥② 114/4	김가루찰쌀무른밥 82/3
완료기 (kcal/g)	두부미역진밥⑤ 125/5	흰살생선부추진밥 135/6	단호박찰쌀진밥 157/3	노른자채소진밥① 129/4	표고치즈진밥② 151/6	김가루찰쌀진밥 119/3
일자/요일	8일(월)	9일(화)	10일(수) 국회의원선거	11일(목)	12일(금)	13일(토)
초기 (kcal/g)	바나나미음 30/1	바나나미음 30/1		바나나미음 30/1	양배추미음 28/1	양배추미음 28/1
중기 (kcal/g)	가자미양배추죽 68/4	닭살당근죽⑮ 69/4		브로콜리치즈죽② 71/3	연두부김죽⑤ 63/3	쇠고기숙주죽⑯ 73/3
후기 (kcal/g)	가자미양배추무른밥 101/5	닭살당근무른밥⑮ 94/5		브로콜리치즈무른밥② 104/4	연두부김무른밥⑤ 89/4	쇠고기숙주무른밥⑯ 109/5
완료기 (kcal/g)	가자미양배추진밥 135/7	닭살당근진밥⑮ 113/6		브로콜리치즈진밥② 136/5	연두부김진밥⑤ 106/5	쇠고기숙주진밥⑯ 145/6
일자/요일	15일(월)	16일(화)	17일(수)	18일(목)	19일(금)	20일(토)
초기 (kcal/g)	양배추미음 28/1	단호박미음 29/1	단호박미음 29/1	단호박미음 29/1	배미음 28/1	배미음 28/1
중기 (kcal/g)	게살시금치죽①⑤⑥⑧ 66/3	참쌀사과죽 59/2	명태버섯죽 61/3	고구마채소죽 68/2	느타리아호박죽 55/2	감자청경채죽 59/2
후기 (kcal/g)	게살시금치무른밥①⑤⑥⑧ 99/4	참쌀사과무른밥 116/3	명태버섯무른밥 91/5	고구마채소무른밥 103/2	느타리아호박무른밥 82/2	감자청경채무른밥 87/2
완료기 (kcal/g)	게살시금치진밥①⑤⑥⑧ 132/5	참쌀사과진밥 163/3	명태버섯진밥 121/6	고구마채소진밥 137/3	느타리아호박진밥 110/3	감자청경채진밥 117/3
일자/요일	22일(월)	23일(화)	24일(수)	25일(목)	26일(금)	27일(토)
초기 (kcal/g)	배미음 28/1	고구마미음 34/1	고구마미음 34/1	고구마미음 34/1	배추미음 27/1	배추미음 27/1
중기 (kcal/g)	쇠고기양파죽⑯ 74/3	달걀노른자근대죽① 85/3	단호박표고죽 60/2	미역아욱채소죽 58/2	새우살콩나물죽⑤⑨ 64/4	돌김참깨죽 86/3
후기 (kcal/g)	쇠고기양파무른밥⑯ 111/5	달걀노른자근대무른밥① 127/4	단호박표고무른밥 93/3	미역아욱채소무른밥 87/3	새우살콩나물무른밥⑤⑨ 96/5	돌김참깨무른밥 140/5
완료기 (kcal/g)	쇠고기양파진밥⑯ 148/6	달걀노른자근대진밥① 169/6	단호박표고진밥 124/4	미역아욱채소진밥 118/4	새우살콩나물진밥⑤⑨ 128/7	돌김참깨진밥 184/7
일자/요일	29일(월)	30일(화)	알레르기 식품 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 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			
초기 (kcal/g)	배추미음 27/1	브로콜리미음 28/1				
중기 (kcal/g)	두부팽이버섯죽⑤ 58/2	닭살오이죽⑮ 67/4				
후기 (kcal/g)	두부팽이버섯무른밥⑤ 86/3	닭살오이무른밥⑮ 91/5				
완료기 (kcal/g)	두부팽이버섯진밥⑤ 115/4	닭살오이진밥⑮ 104/5				

원산지 표시	쌀		배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩	고등어	삼치	명태	다랑어	가리비	멍게	전복	방어	부세
	밥	죽	누룽지	배추	품종	원재료	원재료	원재료	원재료	두부류	원재료	원재료	원재료	원재료	원재료	원재료	원재료	원재료
	산	산	산	산		산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산

* 원산지 표시에 표기되어있지 않은 수산물 사용시 공란에 재료명과 원산지를 반드시 표기해 주세요.

* 재료의 수급 및 어린이 연령에 따라 식품 제공이 어려운 경우, 원의 사정에 따라 식단을 같은 식품군 내에서 변경하여 사용 가능합니다.

식단 안내

▶ 본 센터 식단은 "2022년 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침"에 준하여 작성하였습니다.

연령	초기(만 4~5개월)	중·후기(만 6~11개월)
총 에너지(kcal)	500	600
단백질(g)	10	15

▶ 식단 작성의 기준

	초기 (4~5개월)	중기 (6~8개월)	후기 (9~11개월)	완료기 (만12~15개월)
이유식 형태	<ul style="list-style-type: none"> 곡물을 곱게 간 형태 (미음) 곱게 갈거나 찐 과즙, 야채즙 	<ul style="list-style-type: none"> 반고형식 (으깨지 않은 부드러운 죽) 삶아 으갠 채소 으갠 달걀 노른자 	<ul style="list-style-type: none"> 된죽, 진밥 다진 채소, 두부, 생선, 고기 잘게 자른 과일 달걀노른자 	<ul style="list-style-type: none"> 진밥과 같은 고형식
일일 섭취 횟수, 양	1회 실시(30~80g)	2회 실시(70~100g)	이유식 3회 실시(100~150g) 간식 1회	진밥 3회 실시(100~150g) 간식 1~3회
조리	소금, 설탕 등 조미료는 후기까지 전혀 사용하지 않는 것이 좋습니다.			
	10배미음(불린쌀:물=1:10)	7배죽(불린쌀:물=1:7)	5배죽(불린쌀:물=1:5)	진밥(불린쌀:물=1:3)
유의사항	생후4개월 이전의 고형음식 섭취는 소화·적 문제나 알레르기를 유발할 수 있습니다.	생후 6개월이 되면 체내의 저장된 철분이 고갈되므로, 이유식을 통해 철을 섭취해줍니다.	<ul style="list-style-type: none"> 정해진 시간에 총 3회의 이유식을 제공하여 올바른 식습관을 형성합니다. 덩어리가 있는 형태로 제공하여 올바른 식습관을 형성합니다. 	중·후기 식단의 비해 형태와 농도를 더욱 고형식으로 다르게 하여 조리합니다.

▶ 알레르기 반응을 보이는 유아에게는 알레르기 유발 가능식품 표시 대상 22가지 식품을 제한하고 대체 식품을 제공하여 주세요.



● 식품 알레르기 대체식품 및 유의사항

식품군	식품	대체식품 및 유의사항
곡류	메밀, 밀	<ul style="list-style-type: none"> 곡류에 속하는 식품으로 대체
대두	대두	<ul style="list-style-type: none"> 어육류에 속하는 식품으로 대체
난류	달걀	<ul style="list-style-type: none"> 어육류에 속하는 식품으로 대체
우유류	우유	<ul style="list-style-type: none"> 칼슘 강화 두유로 대체
어류	고등어 등	<ul style="list-style-type: none"> 생선의 경우 다른 생선과 교차반응 가능성이 있으므로 확인 후 반응이 없는 생선으로 대체
갑각류	새우, 게	<ul style="list-style-type: none"> 갑각류는 서로 교차반응률이 높기 때문에 대체식품으로 선택 시 교차반응을 확인 교차반응으로 다른 갑각류로
견과류	땅콩, 호두	<ul style="list-style-type: none"> 다른 견과류에 문제가 없는지 확인 후 다른 견과류로 대체
과일류	복숭아, 키위 등	<ul style="list-style-type: none"> 과일류는 교차반응률이 높기 때문에 확인 후 반응이 없는 과일로 대체

▶ 원산지 표시(20년 원산지표시제 변경사항 안내)

「농수산물 원산지 표시에 관한 규정」이 2016년 2월 3일부터 시행 개정되어 24개 의무표시 품목과 그 가공품을 조리해 사용한 경우 모두 식단 하단에 원산지 표시를 기재하여 주세요.

농축수산물(24)	원산지 표시 대상품목
농산물(3)	배추김치(원료 중 고춧가루 포함), 쌀(밥, 죽, 누룽지) 콩(두부류, 콩국수, 콩비지) * 해당 농산물 가공품 포함
축산물(6)	쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함) * 식육·포장육·식육가공품 포함
수산물(15)	넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미 * 해당 수산물 가공품 포함



충주시

어린이·사회복지급식관리지원센터

Children and Social Welfare Meal Management Support Center