



# 00어린이집 이유식형



일자/요일	알레르기 식품		1일(수)	2일(목)	3일(금)	4일(토)
초기 (kcal/g)	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야채산류		브로콜리미음 28/1	브로콜리미음 28/1	양배추미음 28/1	양배추미음 28/1
중기 (kcal/g)	⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣		미역채소죽 56/2	두부오이죽⑤ 63/3	콩나물버섯죽⑤ 57/2	김가루참쌀죽 60/2
후기 (kcal/g)	* 야채산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		미역채소무른밥 85/3	두부오이무른밥⑤ 93/3	콩나물버섯무른밥⑤ 85/3	김가루참쌀무른밥 82/3
완료기 (kcal/g)			미역채소진밥 114/3	두부오이진밥⑤ 124/4	콩나물버섯진밥⑤ 113/4	김가루참쌀진밥 119/3
일자/요일	6일(월) 대체휴일	7일(화)	8일(수)	9일(목)	10일(금)	11일(토)
초기 (kcal/g)		양배추미음 28/1	사과미음 29/1	사과미음 29/1	사과미음 29/1	고구마미음 34/1
중기 (kcal/g)		쇠고기버섯죽⑩ 74/4	브로콜리부추죽 57/2	게살채소죽⑧ 71/5	감자치즈죽② 73/3	순두부당근죽⑤ 59/2
후기 (kcal/g)		쇠고기버섯무른밥⑩ 109/5	브로콜리부추무른밥 85/3	게살채소무른밥⑧ 138/8	감자치즈무른밥② 108/3	순두부당근무른밥⑤ 88/3
완료기 (kcal/g)		쇠고기버섯진밥⑩ 145/7	브로콜리부추진밥 113/3	게살채소진밥⑧ 131/5	감자치즈진밥② 142/4	순두부당근진밥⑤ 117/4
일자/요일	13일(월)	14일(화)	15일(수) 부처님오신날	16일(목)	17일(금)	18일(토)
초기 (kcal/g)	고구마미음 34/1	고구마미음 34/1		감자미음 29/1	감자미음 29/1	감자미음 29/1
중기 (kcal/g)	쇠고기미역죽⑩ 74/4	닭가슴살부추죽⑮ 64/4		달걀노른자채소죽① 86/3	배추표고죽 54/2	단호박참쌀죽 63/2
후기 (kcal/g)	쇠고기미역무른밥⑩ 109/5	닭가슴살부추무른밥⑮ 96/6		달걀노른자채소무른밥① 125/4	배추표고무른밥 80/2	단호박참쌀무른밥 116/3
완료기 (kcal/g)	쇠고기미역진밥⑩ 145/7	닭가슴살부추진밥⑮ 128/7		달걀노른자채소진밥① 172/5	배추표고진밥 108/3	단호박참쌀진밥 157/3
일자/요일	20일(월)	21일(화)	22일(수)	23일(목)	24일(금)	25일(토)
초기 (kcal/g)	배미음 28/1	배미음 28/1	배미음 28/1	애호박미음 27/1	애호박미음 27/1	애호박미음 27/1
중기 (kcal/g)	달걀애호박죽⑮ 68/4	참치채소죽 69/4	표고치즈죽② 71/3	고구마채소죽 68/2	쇠고기연근죽⑩ 79/3	돌김참깨죽 86/3
후기 (kcal/g)	달걀애호박무른밥⑮ 92/5	참치채소무른밥 132/6	표고치즈무른밥② 114/4	고구마채소무른밥 103/2	쇠고기연근무른밥⑩ 118/5	돌김참깨무른밥 140/5
완료기 (kcal/g)	달걀애호박진밥⑮ 112/6	참치채소진밥 176/8	표고치즈진밥② 151/6	고구마채소진밥 137/3	쇠고기연근진밥⑩ 157/6	돌김참깨진밥 184/7
일자/요일	27일(월)	28일(화)	29일(수)	30일(목)	31일(금)	
초기 (kcal/g)	바나나미음 30/1	바나나미음 30/1	바나나미음 30/1	오이미음 27/1	오이미음 27/1	
중기 (kcal/g)	명태채소죽 62/3	두부시금치죽⑤ 68/3	청경채된장죽⑤⑥ 53/2	달걀배추죽⑮ 67/4	참쌀사과죽 59/2	
후기 (kcal/g)	명태채소무른밥 93/5	두부시금치무른밥⑤ 92/4	청경채된장무른밥⑤⑥ 80/2	달걀배추무른밥⑮ 91/5	참쌀사과무른밥 116/3	
완료기 (kcal/g)	명태채소진밥 124/6	두부시금치진밥⑤ 112/4	청경채된장진밥⑤⑥ 106/3	달걀배추진밥⑮ 111/6	참쌀사과진밥 163/3	

원산지 표시	쌀		배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩	고등어	삼치	명태	다랑어	가리비	멍게	전복	방어	부세
					품종	원재료	원재료	원재료	원재료	두부류	원재료	원재료	원재료	원재료	원재료	원재료	원재료	원재료
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산
						가공품	가공품	가공품	가공품	콩국수	콩비지	가공품	가공품	가공품	가공품	가공품	가공품	가공품
						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"> <li>곡물을 곱게 간 형태 (미음)</li> <li>곱게 갈거나 짠 과즙, 야채즙</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>반고형식 (으깨지 않은 부드러운 죽)</li> <li>삶아 으깬 채소</li> <li>으깬 달걀 노른자</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>된죽, 진밥</li> <li>다진 채소, 두부, 생선, 고기</li> <li>잘게 자른 과일</li> <li>달걀노른자</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>진밥과 같은 고형식</li> </ul>
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·장 문제나 알레르기를 유발할 수 있습니다.	생후 6개월이 되면 체내의 저장된 철분이 고갈되므로, 이유식을 통해 철을 섭취해줍니다.	<ul style="list-style-type: none"> <li>정해진 시간에 총 3회의 이유식을 제공하여 올바른 식습관을 형성합니다.</li> <li>덩어리가 있는 형태로 제공하여 올바른 식습관을 형성합니다.</li> </ul>	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.

\* 2020년 1월 1일부터 알레르기 유발물질 표시대상에 ‘잣’이 추가 되었습니다.

\* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.



## ● 식품 알레르기 대체식품 및 유의사항

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

## ▶ 원산지 표시(20년 원산지표시제 변경사항 안내)

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



충주시  
어린이·사회복지급식관리지원센터  
Children and Social Welfare Meal Management Support Center



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