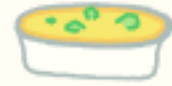




노원구



7월 건강식단

이유식





2026년 7월 이유식A

[초기+중기+후기(죽+무른밥+간식)+완로기(죽+진밥+간식)]

() 어린이집/유치원
※ 이 식단은 '서울남산체M' 서체로 작성되었습니다 ※
노원구어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀(02-970-7937)

날짜			7/1 (수)	7/2 (목)	7/3 (금)	7/4 (토)
초기(5-6) 이유식1회	☑알려드립니다 기관의 요청에 따라 후기 이유식의 죽/간식 구성에 따라		배추미음 (첫시작시: 쌀미음)	고구마미음 (첫시작시: 쌀미음)		
중기(7-8) 이유식2회	2종으로 제공해드리니, 기관 상황에 맞게 선택하여 이용 바랍니다.		노른자(부추)죽①	고구마죽	(쇠고기⑥)버섯죽	노른자(브로콜리)죽①
후기(9-11) 오전간식 점심 오후간식	1) 이유식 식단(초,중,후기) A [간편 형태] - 후기: 이유식 무른밥 1회 + 간식2회 - 완로기: 이유식 진밥 1회 + 간식2회		무른파프리카 노른자(부추)무른밥① 플레인요거트②	고구마죽 두부아욱무른밥⑤ 현미스낵(담살죽⑬)	자른과일(사과or멜론) (쇠고기⑥)버섯무른밥 으깨감자	자른과일(오렌지) 노른자(브로콜리)무른밥① 유기농쿠키①②⑥
완로기(12-19) 오전간식 점심 오후간식	2) 이유식 식단(초,중,후기) B [죽2회 조리] - 후기: 이유식 죽1회 + 무른밥1회 + 간식1회 - 완로기: 이유식 죽1회 + 진밥1회 + 간식1회		무른파프리카 노른자(부추)진밥① 플레인요거트②	고구마죽 두부아욱진밥⑤ 현미스낵(담살죽⑬)	자른과일(사과or멜론) (쇠고기⑥)버섯진밥 으깨감자	자른과일(오렌지) 노른자(브로콜리)진밥① 유기농쿠키①②⑥
날짜	7/6 (월)	7/7 (화)	7/8 (수)	7/9 (목)	7/10 (금)	7/11 (토)
초기(5-6) 이유식1회	감자미음					
중기(7-8) 이유식2회	두부미역죽⑤	새송이죽	담살팽이버섯죽⑬	파프리카죽	쇠고기호박죽⑭	노른자청경채죽①
후기(9-11) 오전간식 점심 오후간식	자른과일(포도or수박) 두부미역무른밥⑤ 어린이치즈②	플레인요거트②(새송이죽) 노른자얼갈이무른밥① 으깨감자	자른과일(자두or바나나) 담살팽이버섯무른밥⑬ 단호박전①⑤⑥(으깨단호박)	파프리카죽 노른자(콩나물)⑤ 무른밥① 자른과일(멜론) (현미스낵)	자른과일(참외or사과) 쇠고기호박무른밥⑭ (연)두부⑤(가지죽)	유기농쿠키①②⑥ 노른자청경채무른밥① 자른과일(배or수박)
완로기(12-19) 오전간식 점심 오후간식	자른과일(포도or수박) 두부미역진밥⑤ 어린이치즈②	플레인요거트②(새송이죽) 노른자얼갈이진밥① 으깨감자	자른과일(자두or바나나) 담살팽이버섯진밥⑬ 단호박전①⑤⑥(으깨단호박)	파프리카죽 노른자(콩나물)⑤진밥① 자른과일(멜론) (현미스낵)	자른과일(참외or사과) 쇠고기호박진밥⑭ (연)두부⑤(가지죽)	유기농쿠키①②⑥ 노른자청경채진밥① 자른과일(배or수박)
날짜	7/13 (월)	7/14 (화)	7/15 (수)	7/16 (목)	7/17(금) 제헌절	7/18 (토)
초기(5-6) 이유식1회	애호박미음					
중기(7-8) 이유식2회	순두부감자죽⑤	양송이죽	담살무죽⑮	쇠고기당근죽⑯		당근미음
후기(9-11) 오전간식 점심 오후간식	자른과일(사과or바나나) 순두부감자무른밥⑤ 으깨고구마	자른포도(양송이죽) 쇠고기(호박)무른밥⑮ 어린이치즈②	무른오이 담살무무른밥⑮ 플레인요거트②	쇠고기당근죽⑯ 노른자(단호박)무른밥① 자른과일(오렌지or자두⑩)		당근미음
완로기(12-19) 오전간식 점심 오후간식	자른과일(사과or바나나) 순두부감자진밥⑤ 으깨고구마	자른포도(양송이죽) 쇠고기(호박)진밥⑮ 어린이치즈②	무른오이 담살무진밥⑮ 플레인요거트②	쇠고기당근죽⑯ 노른자(단호박)진밥① 자른과일(오렌지or자두⑩)		당근미음
날짜	7/20 (월)	7/21 (화)	7/22 (수)	7/23 (목)	7/24 (금)	7/25 (토)
초기(5-6) 이유식1회	브로콜리미음					
중기(7-8) 이유식2회	두부근대죽⑤	브로콜리죽	노른자숙주죽①	끓인누룽지((단호박죽)	쇠고기배추죽⑰	두부양배추죽⑤
후기(9-11) 오전간식 점심 오후간식	자른과일(사과or바나나) 두부근대무른밥⑤ 으깨감자	자른참외(브로콜리죽) 담살(오이)무른밥⑰ 플레인요거트②	현미스낵 노른자숙주무른밥① 으깨감자(영아두유⑤)	끓인누룽지((단호박죽) (두부⑤)열무무른밥 어린이치즈②	자른과일(수박or자두⑩) 쇠고기배추무른밥⑰ (연)두부⑤	유기농쿠키①②⑥ 두부양배추무른밥⑤ 자른과일(참외)
완로기(12-19) 오전간식 점심 오후간식	자른과일(사과or바나나) 두부근대진밥⑤ 으깨감자	자른참외(브로콜리죽) 담살(오이)진밥⑰ 플레인요거트②	현미스낵 노른자숙주진밥① 으깨감자(영아두유⑤)	끓인누룽지((단호박죽) (두부⑤)열무진밥 어린이치즈②	자른과일(수박or자두⑩) 쇠고기배추진밥⑰ (연)두부⑤	유기농쿠키①②⑥ 두부양배추진밥⑤ 자른과일(참외)
날짜	7/27 (월)	7/28 (화)	7/29 (수)	7/30 (목)	7/31 (금)	가정에서 함께해요! 저탄산 지구법상교육원 단호박
초기(5-6) 이유식1회	배추미음					
중기(7-8) 이유식2회	노른자(쑥갓)죽①	배추죽	(두부⑤)감자죽	(쇠고기⑩)감죽	담살부추죽⑱	
후기(9-11) 오전간식 점심 오후간식	무른당근 노른자(쑥갓)무른밥① 으깨고구마	자른포도(배추죽) 쇠고기(미역)무른밥⑱ 어린이치즈②	현미스낵 (두부⑤)감자무른밥 무른채소(자른사과)	(쇠고기⑩)감죽 노른자콩나물무른밥①⑤ 으깨단호박	자른과일(사과or참외) 담살부추무른밥⑱ 플레인요거트②	
완로기(12-19) 오전간식 점심 오후간식	무른당근 노른자(쑥갓)진밥① 으깨고구마	자른포도(배추죽) 쇠고기(미역)진밥⑱ 어린이치즈②	현미스낵 (두부⑤)감자진밥 무른채소(자른사과)	(쇠고기⑩)감죽 노른자콩나물진밥①⑤ 으깨단호박	자른과일(사과or참외) 담살부추진밥⑱ 플레인요거트②	

	초기 중기 후기 완로기	7/1 (수)	7/2 (목)	7/3 (금)	7/4 (토)	
열량/단백질 kcal/g		41.2/1.8 156.0/8.2 203.6/9.0 313.1/9.7	47.7/1.7 156.0/8.2 203.6/9.0 313.1/9.7	45.9/2.5 157.1/6.1 261.9/9.4 328.2/11.3	45.9/2.5 177.5/6.1 256.9/8.7 350.7/9.5	
	7/6 (월)	7/7 (화)	7/8 (수)	7/9 (목)	7/10 (금)	7/11 (토)
열량/단백질 kcal/g		43.2/1.2 201.3/5.6 242.1/7.9 295.2/9.1	45.9/2.5 177.5/6.1 256.9/8.7 350.7/9.5	50.2/1.9 177.5/6.1 256.9/8.7 350.7/9.5	43.2/1.2 157.1/6.1 261.9/9.4 328.2/11.3	45.9/2.5 178.2/9.5 259.6/12.4 299.1/14.3
	7/13 (월)	7/14 (화)	7/15 (수)	7/16 (목)	7/17 (금) 제헌절	7/18 (토)
열량/단백질 kcal/g		45.9/2.5 177.5/6.1 256.9/8.7 350.7/9.5	43.2/1.2 211.2/5.8 287.3/8.7 326.2/12.8	45.9/2.5 177.5/6.1 256.9/8.7 350.7/9.5	47.7/1.7 177.5/6.1 256.9/8.7 350.7/9.5	45.6/1.8 189.4/5.5 267.8/7.9 341.5/10.8
	7/20 (월)	7/21 (화)	7/22 (수)	7/23 (목)	7/24 (금)	7/25 (토)
열량/단백질 kcal/g		48.9/2.4 178.5/5.7 246.8/8.5 345.7/9.8	45.6/1.8 176.5/6.3 265.3/8.8 364.8/11.1	47.8/1.6 197.8/6.2 214.8/7.5 324.5/10.8	45.9/2.5 177.5/6.1 256.9/8.7 350.7/9.5	43.2/1.2 157.1/6.1 261.9/9.4 328.2/11.3
	7/27 (월)	7/28 (화)	7/29 (수)	7/30 (목)	7/31 (금)	
열량/단백질 kcal/g		51.8/3.5 189.5/6.8 255.8/7.6 354.5/9.4	45.9/2.5 177.5/6.1 256.9/8.7 350.7/9.5	46.5/3.1 198.8/6.2 244.5/7.9 345.1/7.9	43.2/1.2 157.1/6.1 261.9/9.4 328.2/11.3	45.9/2.5 177.5/6.1 256.9/8.7 350.7/9.5

원산지		산
쌀 (밥, 죽, 누룽지)	두부	산
	순두부	산
	연두부	산
쇠고기		산
닭고기		산
오징어		산
식품알레르기 유발물질 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산루 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳자		
※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※ 완제품, 가공식품을 사용하는 경우 제품에 따라 원재료가 상이하므로, 우리 기관에서 사용하는 제품의 뒷면 원재료를 꼼꼼하게 확인하여 제한이 필요한 경우 제한하여야 합니다.		

■ 영아 1일 한국인 영양소 섭취기준(2025년): 0-5개월 500kcal, 6-11개월 600kcal, 12-15개월 900kcal, **철분 섭취를 위하여 단백질 식품이 없는 날은 쇠고기 육수로 조리 & 단백질군(쇠고기, 닭고기, 두부, 난황 등) 추가하여 조리 가능합니다!**

■ 분홍색 음영이 들어간 날은 중식 메뉴에 이유식으로 적합한 재료가 없으므로 **추가 발주** 하셔야 합니다.

■ 무른채소는 오이, 당근, 파프리카, 무, 양배추, 브로콜리, 감자, 고구마, 밤, 단호박 등을 익혀서 으개거나 먹기 좋은 크기로 제공 가능합니다!