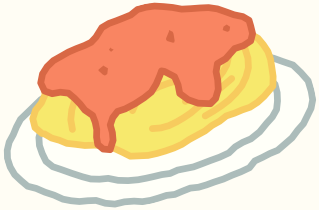


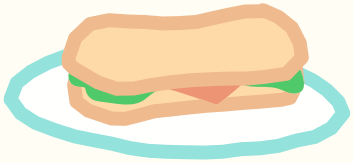
노원구

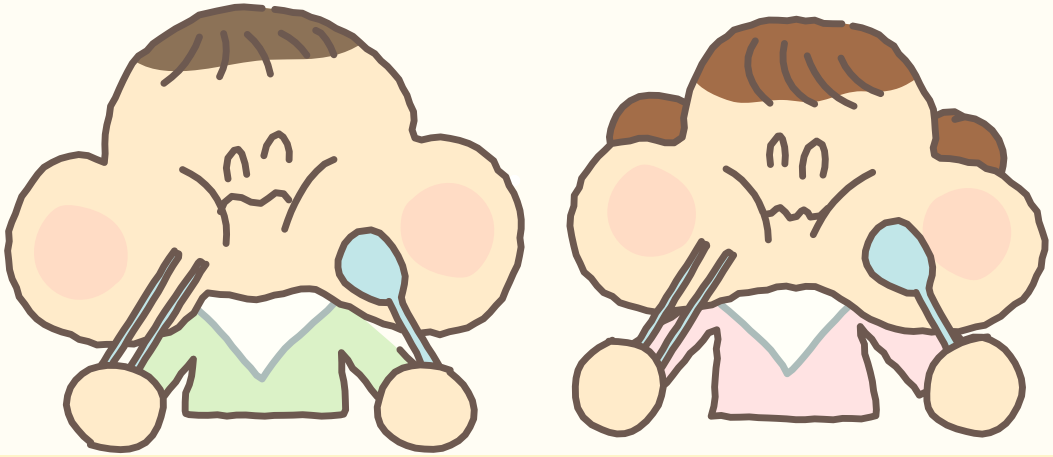


12월 건강식단

이유식







Made with Goodnotes

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

2026년 12월 이유식A
[초기+중기+후기(죽+무른밥+간식)+완료기(죽+진밥+간식)]

(　　) 어린이집/유치원

※ 이 식단은 '서울남산체M' 서체로 작성되었습니다 ※

노원구어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀(02-970-7937)

날짜		12/1 (화)	12/2 (수)	12/3 (목)	12/4 (금)	12/5 (토)
초기(5-6) ·이유식1회	☑ 이유식을 처음 시작하는 경우 [초기(5-6개월)] ① 처음 3-4일 쌀미음 제공 ② 한 가지 식품 미음으로 3-4일씩 제공 ③ 새로운 식품은 한 번에 한 가지씩만 추가 ④ 3-4일 동일한 미음 제공하여 알레르기 유무 확인 권장	브로콜리미음(밤미음)	(첫시작시: 쌀미음)	감자미음	(첫시작시: 쌀미음)	
중기(7-8) ·이유식2회		숙주죽	(쇠고기⑯)미역죽	근대죽	호박죽	(쇠고기⑯)버섯죽
후기(9-11) ·오전간식 ·처식 ·오후간식		숙주죽(자른사과) (쇠고기⑯)봄동무른밥 온두부⑤(자른귤)	현미스낵 (쇠고기⑯)미역무른밥 무른채소(자른배)	근대죽(자른귤) 순두부(시금치)무른밥⑤ 으깬감자	자른과일(바나나or딸기) (닭살⑮)호박무른밥 플레인요거트②	유기농쿠키①②⑥ (쇠고기⑯)버섯무른밥 자른과일(머스캣)
완료기(12-15) ·오전간식 ·처식 ·오후간식		숙주죽(자른사과) (쇠고기⑯)봄동진밥 온두부⑤(자른귤)	현미스낵 (쇠고기⑯)미역진밥 무른채소(자른배)	근대죽(자른귤) 순두부(시금치)진밥⑤ 으깬감자	자른과일(바나나or딸기) (닭살⑮)호박진밥 플레인요거트②	유기농쿠키①②⑥ (쇠고기⑯)버섯진밥 자른과일(머스캣)

날짜	12/7 (월)	12/8 (화)	12/9 (수)	12/10 (목)	12/11 (금)	12/12 (토)
초기(5-6) ·이유식1회	배추미음			고구마미음		
중기(7-8) ·이유식2회	닭살(가지)죽⑮	(단)호박죽	닭살(오이)죽⑮	버섯죽	(쇠고기⑯)양배추죽	(두부⑤)양배추죽
후기(9-11) ·오전간식 ·처식 ·오후간식	자른과일(사과or감) 닭살(가지)무른밥⑮ 무른당근(온두부⑤)	(단)호박죽(자른딸기or배) 노른자우거지무른밥① 으깬고구마	무른채소 닭살(오이)무른밥⑮ 플레인요거트②	버섯죽(자른감) 두부무른밥⑤(쇠고기감자무른밥⑯) 으깬노른자(현미스낵)	자른과일(바나나or머스캣) (쇠고기⑯)양배추무른밥 어린이치즈②	자른과일(귤or바나나) (두부⑤)양배추무른밥 유기농쿠키①②⑥
완료기(12-15) ·오전간식 ·처식 ·오후간식	자른과일(사과or감) 닭살(가지)진밥⑮ 무른당근(온두부⑤)	(단)호박죽(자른딸기or배) 노른자우거지진밥① 으깬고구마	무른채소 닭살(오이)진밥⑮ 플레인요거트②	버섯죽(자른감) 두부진밥⑤(쇠고기감자진밥⑯) 으깬노른자(현미스낵)	자른과일(바나나or머스캣) (쇠고기⑯)양배추진밥 어린이치즈②	자른과일(귤or바나나) (두부⑤)양배추진밥 유기농쿠키①②⑥

날짜	12/14 (월)	12/15 (화)	12/16 (수)	12/17 (목)	12/18 (금)	12/19 (토)
초기(5-6) ·이유식1회	단호박미음			쇠고기(비트)미음⑯		
중기(7-8) ·이유식2회	닭살무죽⑮	배추죽	노른자미역죽①	쇠고기(비트)죽⑯	연두부부추죽⑤	노른자시금치죽①
후기(9-11) ·오전간식 ·처식 ·오후간식	무른파프리카 닭살무무른밥⑮ 플레인요거트②	배추죽(자른귤or바나나) (쇠고기⑯)숙주무른밥 으깬단호박	자른과일(사과or귤) 노른자미역무른밥① 온두부⑤	쇠고기(비트)죽⑯(자른딸기) 노른자고대무른밥① 현미스낵	자른과일(사과or감) 연두부부추무른밥⑤ 어린이치즈②	유기농쿠키①②⑥ 노른자시금치무른밥① 자른과일(사과or딸기)
완료기(12-15) ·오전간식 ·처식 ·오후간식	무른파프리카 닭살무진밥⑮ 플레인요거트②	배추죽(자른귤or바나나) (쇠고기⑯)숙주진밥 으깬단호박	자른과일(사과or귤) 노른자미역진밥① 온두부⑤	쇠고기(비트)죽⑯(자른딸기) 노른자고대진밥① 현미스낵	자른과일(사과or감) 연두부부추진밥⑤ 어린이치즈②	유기농쿠키①②⑥ 노른자시금치진밥① 자른과일(사과or딸기)

날짜	12/21 (월)	12/22 (화)	12/23 (수)	12/24 (목)	12/25(금) 성탄절	12/26 (토)
초기(5-6) ·이유식1회	애호박미음			당근미음		
중기(7-8) ·이유식2회	두부열무죽⑤	두부죽⑤	쇠고기당근죽⑯	누룽지죽		노른자청경채죽①
후기(9-11) ·오전간식 ·처식 ·오후간식	자른과일(바나나or배) 두부열무무른밥⑤ 으깬밤	두부죽⑤(자른사과or머스캣) 노른자콩나물무른밥①⑤ 으깬고구마	무른채소(현미스낵) 쇠고기당근무른밥⑯ 어린이치즈②	누룽지죽(자른귤or딸기) 닭살무른밥⑮(노른자무른밥①) 플레인요거트②		자른과일(배or딸기) 노른자청경채무른밥① 유기농쿠키①②⑥
완료기(12-15) ·오전간식 ·처식 ·오후간식	자른과일(바나나or배) 두부열무진밥⑤ 으깬밤	두부죽⑤(자른사과or머스캣) 노른자콩나물진밥①⑤ 으깬고구마	무른채소(현미스낵) 쇠고기당근진밥⑯ 어린이치즈②	누룽지죽(자른귤or딸기) 닭살진밥⑮(노른자진밥①) 플레인요거트②		자른과일(배or딸기) 노른자청경채진밥① 유기농쿠키①②⑥

날짜	12/28 (월)	12/29 (화)	12/30 (수)	12/31 (목)	
초기(5-6) ·이유식1회	양배추미음			감자브로콜리미음	
중기(7-8) ·이유식2회	(쇠고기⑯)시금치죽	닭살죽⑮	노른자양배추죽①	브로콜리죽	
후기(9-11) ·오전간식 ·처식 ·오후간식	자른과일(사과or감) (쇠고기⑯)시금치무른밥 으깬감자	닭살죽⑮(자른바나나) 두부애호박무른밥⑤ 현미스낵(자른딸기)	무른채소 노른자양배추무른밥① 플레인요거트②	브로콜리죽(자른머스캣) (닭살⑮)팽이무른밥 어린이치즈②	
완료기(12-15) ·오전간식 ·처식 ·오후간식	자른과일(사과or감) (쇠고기⑯)시금치진밥 으깬감자	닭살죽⑮(자른바나나) 두부애호박진밥⑤ 현미스낵(자른딸기)	무른채소 노른자양배추진밥① 플레인요거트②	브로콜리죽(자른머스캣) (닭살⑮)팽이진밥 어린이치즈②	

☑ **알려드립니다**

기관의 요청에 따라 **후기 이유식의 죽/간식 구성에 따라 2종**으로 제공해드리니, 기관 상황에 맞게 선택하여 이용 바랍니다.

1) **이유식 식단(초,중,후기) A (간편 형태)**
- 후기: 이유식 무른밥 1회 + 간식2회
- 완료기: 이유식 진밥 1회 + 간식2회

2) **이유식 식단(초,중,후기) B (죽2회 조리)**
- 후기 : 이유식 죽1회 + 무른밥1회 + 간식1회
- 완료기 : 이유식 죽1회 + 진밥1회 + 간식1회

			12/1 (화)	12/2 (수)	12/3 (목)	12/4 (금)	12/5 (토)
열량/단백질 kcal/g	초기 중기 후기 완료기		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	45.6/1.8 167.8/4.5 269.6/10.9 323.6/11.8	45.6/1.8 176.5/6.0 208.5/6.2 320.0/9.7	43.2/1.2 157.1/6.1 261.9/9.4 328.2/11.3
		12/7 (월)	12/8 (화)	12/9 (수)	12/10 (목)	12/11 (금)	12/12 (토)
열량/단백질 kcal/g	초기 중기 후기 완료기	47.7/1.7 156.0/8.2 203.6/9.0 313.1/9.7	43.2/1.2 211.2/5.8 287.3/12.1 326.2/12.8	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	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
		12/14 (월)	12/15 (화)	12/16 (수)	12/17 (목)	12/18 (금)	12/19 (토)
열량/단백질 kcal/g	초기 중기 후기 완료기	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	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
		12/21 (월)	12/22 (화)	12/23 (수)	12/24 (목)	12/25 (금)	12/26 (토)
열량/단백질 kcal/g	초기 중기 후기 완료기	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	46.5/3.1 198.8/6.2 244.5/7.9 345.1/8.5	45.9/2.5 177.5/6.1 256.9/8.7 350.7/9.5	성탄절	47.7/1.7 156.0/8.2 203.6/9.0 313.1/9.7
		12/28 (월)	12/29 (화)	12/30 (수)	12/31 (목)		
열량/단백질 kcal/g	초기 중기 후기 완료기	48.3/1.3 201.3/5.6 242.1/7.9 295.2/9.1	48.3/1.3 176.5/6.0 208.5/6.2 320.0/9.7	50.2/1.9 177.5/6.1 256.9/8.7 350.7/9.5	42.2/1.8 165.8/5.8 246.8/8.7 324.9/9.2		

원산지		
쌀 (밥,죽,누룽지)		_____산
콩	두부	_____산
	순두부	_____산
쇠고기		_____산 _____ 예) 국내산 한우 호주산
닭고기		_____산

식품알레르기 유발물질

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.

※ 완제품, 가공식품을 사용하는 경우 제품에 따라 원재료가 상이하므로, 우리 기관에서 사용하는 제품의 뒷면 원재료를 꼼꼼하게 확인하여 제한이 필요한 경우 제한하셔야 합니다.

(이유식) 감수없이 변경 가능 안내

■ 후기 및 완료기 이유식의 '오전간식'과 '오후간식'은 아래의 경우, 별도의 식단감수 없이 변경 가능합니다.
- 죽류 ⇔ 자른과일류⑪⑫(구체적인 과일명 명시) ⇔ 무른채소
예) 두부죽⑤ ⇔ 자른사과, 열무죽 ⇔ 으깬고구마

■ **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 음영**이 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 으깨거나 먹기 좋은 크기로 제공 가능합니다!**