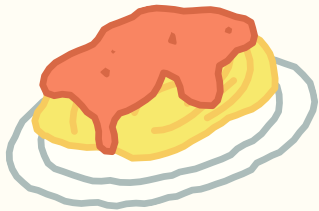




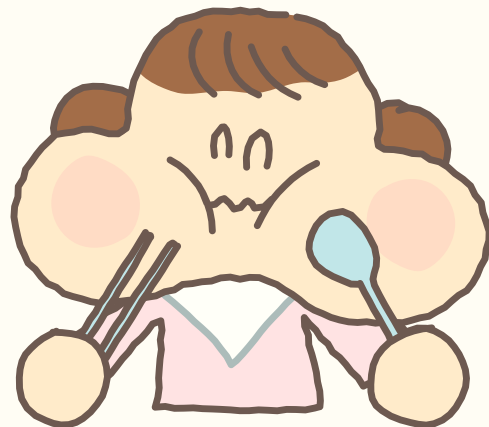
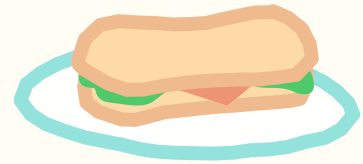
노원구



6월 건강식단



이유식



날짜	6/1 (월)	6/2 (화)	6/3(수) 지방선거	6/4 (목)	6/5 (금)	6/6(토) 현충일	
초기(5-6) 이유식1회	애호박미음 (첫시작시: 쌀미음)			양배추미음 (첫시작시: 쌀미음)			
중기(7-8) 이유식2회	(쇠고기⑥)호박죽	자른참외(버섯죽)		노른자죽①	노른자양배추죽①		
후기(9-11) 이유식3회	어린이치즈② (쇠고기⑥)호박무른밥 으깨고구마	자른참외(버섯죽) (새우살⑨)감자무른밥 플레인요거트②		노른자죽① 달걀무른밥⑤ 으깨감자(자른사과)	현미스낵 노른자양배추무른밥① 자른과일(멜론)		
완료기(12-15) 이유식4회	어린이치즈② (쇠고기⑥)호박진밥 으깨고구마	자른참외(버섯죽) (새우살⑨)감자진밥 플레인요거트②		노른자죽① 달걀무른밥⑤ 으깨감자(자른사과)	현미스낵 노른자양배추진밥① 자른과일(멜론)		
날짜	6/8 (월)	6/9 (화)	6/10 (수)	6/11 (목)	6/12 (금)	6/13 (토)	
초기(5-6) 이유식1회	감자미음					무미음 (or양배추미음)	
중기(7-8) 이유식2회	(두부⑤)콩나물죽⑤	노른자근대죽①	쇠고기숙주죽⑥	부추죽	노른자애호박죽①	두부브로콜리죽⑤	
후기(9-11) 이유식3회	자른과일(수박or사과) (두부⑤)콩나물무른밥⑤ 으깨감자	자른사과(단)호박죽 노른자근대무른밥① 어린이치즈②	현미스낵 쇠고기숙주무른밥⑥ 으깨감자(자른바나나)	부추죽 달걀양배추무른밥⑥ (연두부⑤)(무른채소)	자른과일(바나나or수박) 노른자애호박무른밥① 플레인요거트②	유기농쿠키①②⑥ 두부브로콜리무른밥⑤ 자른과일(배or블루베리)	
완료기(12-15) 이유식4회	자른과일(수박or사과) (두부⑤)콩나물진밥⑤ 으깨감자	자른사과(단)호박죽 노른자근대진밥① 어린이치즈②	현미스낵 쇠고기숙주진밥⑥ 으깨감자(자른바나나)	부추죽 달걀양배추진밥⑥ (연두부⑤)(무른채소)	자른과일(바나나or수박) 노른자애호박진밥① 플레인요거트②	유기농쿠키①②⑥ 두부브로콜리진밥⑤ 자른과일(배or블루베리)	
날짜	6/15 (월)	6/16 (화)	6/17 (수)	6/18 (목)	6/19 (금)	6/20 (토)	
초기(5-6) 이유식1회	브로콜리미음					당근미음	
중기(7-8) 이유식2회	두부미역죽⑤	달걀새송이죽⑥	노른자멸무죽①	달걀죽⑥	노른자당근죽①	쇠고기무죽⑥	
후기(9-11) 이유식3회	자른과일(사과or바나나) 두부미역무른밥⑤ 으깨고구마	자른수박(아욱죽) 달걀새송이무른밥⑥ (연두부⑤)(무른채소)	무른파프리카 노른자멸무무른밥① 플레인요거트②	달걀죽⑥ 순두부콩나물무른밥⑤ 으깨감자(현미스낵)	자른과일(참외or거봉) 노른자당근무른밥① 어린이치즈②	자른과일(자두or사과) 쇠고기무무른밥⑥ 유기농쿠키①②⑥	
완료기(12-15) 이유식4회	자른과일(사과or바나나) 두부미역진밥⑤ 으깨고구마	자른수박(아욱죽) 달걀새송이진밥⑥ (연두부⑤)(무른채소)	무른파프리카 노른자멸무진밥① 플레인요거트②	달걀죽⑥ 순두부콩나물진밥⑤ 으깨감자(현미스낵)	자른과일(참외or거봉) 노른자당근진밥① 어린이치즈②	자른과일(자두or사과) 쇠고기무진밥⑥ 유기농쿠키①②⑥	
날짜	6/22 (월)	6/23 (화)	6/24 (수)	6/25 (목)	6/26 (금)	6/27 (토)	
초기(5-6) 이유식1회	고구마미음					단호박미음(사과미음)	
중기(7-8) 이유식2회	(쇠고기⑥)호박죽	노른자양배추죽①	부추(미역)죽(or아욱죽)	청경채죽	(쇠고기⑥)버섯죽	연두부(우영)죽⑤	
후기(9-11) 이유식3회	현미스낵 (쇠고기⑥)호박무른밥 으깨감자(자른사과)	자른참외(가지죽) 노른자양배추무른밥① (연두부⑤)(무른채소)	무른당근 부추(미역)무른밥 (or아욱무른밥) 플레인요거트②	청경채죽 노른자파프리카무른밥① 으깨단호박	자른과일(수박or사과) (쇠고기⑥)버섯무른밥 어린이치즈②	유기농쿠키①②⑥ 연두부(우영)무른밥⑤ 자른과일(배or자두)	
완료기(12-15) 이유식4회	현미스낵 (쇠고기⑥)호박진밥 으깨감자(자른사과)	자른참외(가지죽) 노른자양배추진밥① (연두부⑤)(무른채소)	무른당근 부추(미역)진밥 (or아욱진밥) 플레인요거트②	청경채죽 노른자파프리카진밥① 으깨단호박	자른과일(수박or사과) (쇠고기⑥)버섯진밥 어린이치즈②	유기농쿠키①②⑥ 연두부(우영)진밥⑤ 자른과일(배or자두)	
날짜	6/29 (월)	6/30 (화)	가정에서 함께해요! 저탄소 지구방상교류 부추				
초기(5-6) 이유식1회	배추미음					 <p>☑ 알립니다 기관의 요청에 따라 후기 이유식의 죽간식 구성에 따라 2종으로 제공드리니, 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 (종류 조립) - 후기: 이유식 죽1회 + 무른밥1회 + 간식1회 - 완료기: 이유식 죽1회 + 진밥1회 + 간식1회</p> <p>☑ 이유식을 처음 시작하는 경우 [초기(5-6개월)]</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 유발 확인 권장 	
중기(7-8) 이유식2회	(달걀⑥)배추죽	쇠고기(비름나물)죽⑥	 <p>▪ 소화가 잘 되게 도와줘요. ▪ 비타민이 풍부해 감기에 걸리지 않아요.</p>				
후기(9-11) 이유식3회	자른과일(바나나or참외) (달걀⑥)배추무른밥 으깨감자	자른참외(미역or콩나물) 쇠고기(비름나물)무른밥⑥ (연두부⑤)(무른채소)					
완료기(12-15) 이유식4회	자른과일(바나나or참외) (달걀⑥)배추진밥 으깨감자	자른참외(미역or콩나물) 쇠고기(비름나물)진밥⑥ (연두부⑤)(무른채소)					

		6/1 (월)	6/2 (화)	6/3 (수)	6/4 (목)	6/5 (금)	6/6 (토)
열량/단백질 kcal/g	초기	45.9/2.5	45.9/2.5	지방선거	42.2/1.8	43.2/1.2	현충일
	중기	177.5/6.1	178.2/9.5		167.8/4.5	201.3/5.6	
열량/단백질 kcal/g	후기	256.9/8.7	259.6/12.4		269.6/10.9	242.1/7.9	
	완료기	350.7/9.5	299.1/14.3		323.6/11.8	295.2/9.1	
열량/단백질 kcal/g	초기	43.2/1.2	43.2/1.2	6/10 (수)	6/11 (목)	6/12 (금)	6/13 (토)
	중기	177.5/6.1	211.2/5.8	45.9/2.5	45.9/2.5	41.2/1.8	47.7/1.7
열량/단백질 kcal/g	후기	256.9/8.7	287.3/12.1	177.5/6.1	178.2/9.5	156.0/8.2	156.0/8.2
	완료기	350.7/9.5	326.2/12.8	256.9/8.7	259.6/12.4	203.6/9.0	203.6/9.0
열량/단백질 kcal/g	초기	43.2/1.2	43.2/1.2	6/17 (수)	6/18 (목)	6/19 (금)	6/20 (토)
	중기	178.2/9.5	201.3/5.6	47.7/1.7	45.9/2.5	45.9/2.5	45.9/2.5
열량/단백질 kcal/g	후기	259.6/12.4	242.1/7.9	160.6/7.8	157.1/6.1	177.5/6.1	178.2/9.5
	완료기	299.1/14.3	295.2/9.1	241.0/8.8	261.9/9.4	256.9/8.7	259.6/12.4
열량/단백질 kcal/g	초기	45.6/1.8	45.6/1.8	6/24 (수)	6/25 (목)	6/26 (금)	6/27 (토)
	중기	167.8/4.5	176.5/6.0	50.2/1.9	50.2/1.9	43.2/1.2	43.2/1.2
열량/단백질 kcal/g	후기	269.6/10.9	208.5/6.2	177.5/6.1	203.1/8.9	157.1/6.1	177.5/6.1
	완료기	323.6/11.8	320.0/9.7	256.9/8.7	242.8/9.7	261.9/9.4	256.9/8.7
열량/단백질 kcal/g	초기	43.2/1.2	43.2/1.2	6/30 (화)			
	중기	211.2/5.8	203.1/8.9				
열량/단백질 kcal/g	후기	287.3/12.1	242.8/9.7				
	완료기	326.2/12.8	282.7/10.4				

원산지		
쌀 (밥,죽,누룽지)	쌀	산
	두부	산
	순두부	산
콩	연두부	산
	쇠고기	산
달고기	예) 국내산 한우, 호주산	산
식품알레르기 유발물질		
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑳걔		
* 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.		

■ 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!