

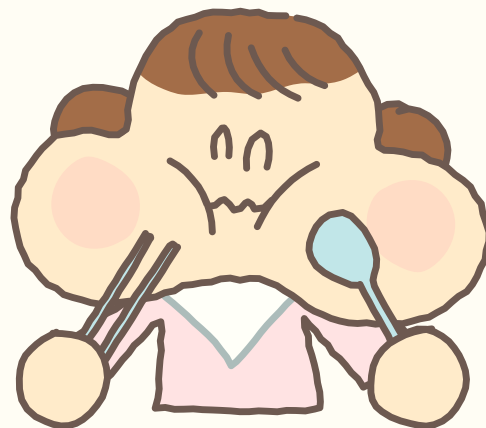
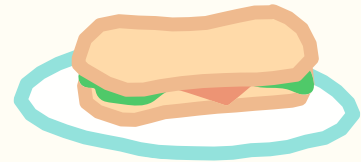
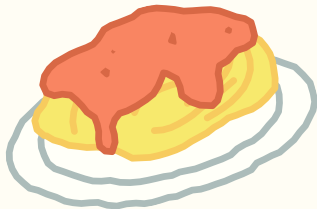


노원구



9월 건강식단

이유식





2026년 9월 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	가정에서 함께해요! 저탄소 지구밥상교과서 가치	9/1 (화)	9/2 (수)	9/3 (목)	9/4 (금)	9/5 (토)
초기(5-6) ·이유식1회	- 찬 성질 식품으로 열을 내려요. - 비타민이 풍부해 몸을 활기차게 해요.	감자브로콜리미음 (첫시작시: 쌀미음)		양배추미음 (첫시작시: 쌀미음)		
중기(7-8) ·이유식2회		노른자죽①(새우살죽⑨)	(쇠고기⑥)감자죽	콩나물죽⑤	쇠고기부추죽⑥	(콩가루⑤)배추죽
후기(9-11) ·오전간식 ·저녁 ·오후간식		노른자죽①(새우살죽⑨) 두부얼무무른밥⑤ 으깬단호박	자른과일(수박or포도) (쇠고기⑥)감자무른밥 으깬밤(어린이치즈②)	콩나물죽⑤ 닭살미역무른밥⑥ 현미스낵	자른과일(사과or배) 쇠고기부추무른밥⑥ 플레인요거트②	유기농쿠키①②⑥ (콩가루⑤)배추무른밥 자른과일(바나나)
완료기(12-19) ·오전간식 ·저녁 ·오후간식		노른자죽①(새우살죽⑨) 두부얼무진밥⑤ 으깬단호박	자른과일(수박or포도) (쇠고기⑥)감자진밥 으깬밤(어린이치즈②)	콩나물죽⑤ 닭살미역진밥⑥ 현미스낵	자른과일(사과or배) 쇠고기부추진밥⑥ 플레인요거트②	유기농쿠키①②⑥ (콩가루⑤)배추진밥 자른과일(바나나)
날짜	9/7 (월)	9/8 (화)	9/9 (수)	9/10 (목)	9/11 (금)	9/12 (토)
초기(5-6) ·이유식1회	애호박미음			배추미음		
중기(7-8) ·이유식2회	두부애호박죽⑤	얼무죽	노른자근대죽①	(쇠고기⑥)가지죽	(닭살⑤)팽이죽	(노른자①)양배추죽
후기(9-11) ·오전간식 ·저녁 ·오후간식	자른과일(바나나or수박) 두부애호박무른밥⑤ 으깬고구마	얼무죽 쇠고기무른밥⑥ (or)닭살무른밥⑥ 어린이치즈②	무른당근(자른사과) 노른자근대무른밥① 플레인요거트②	(쇠고기⑥)가지죽 노른자감자무른밥① 현미스낵(무른오이)	자른과일(바나나or포도) (닭살⑤)팽이무른밥 온두부⑤(영아두유⑤)	자른과일(배or사과) (노른자①)양배추무른밥 유기농쿠키①②⑥
완료기(12-19) ·오전간식 ·저녁 ·오후간식	자른과일(바나나or수박) 두부애호박진밥⑤ 으깬고구마	얼무죽 쇠고기진밥⑥ (or)닭살진밥⑥ 어린이치즈②	무른당근(자른사과) 노른자근대진밥① 플레인요거트②	(쇠고기⑥)가지죽 노른자감자진밥① 현미스낵(무른오이)	자른과일(바나나or포도) (닭살⑤)팽이진밥 온두부⑤(영아두유⑤)	자른과일(배or사과) (노른자①)양배추진밥 유기농쿠키①②⑥
날짜	9/14 (월)	9/15 (화)	9/16 (수)	9/17 (목)	9/18 (금)	9/19 (토)
초기(5-6) ·이유식1회	감자미음			호박당근미음		
중기(7-8) ·이유식2회	(쇠고기⑥)양배추죽	두부죽⑤	노른자(가지)죽①	(쇠고기⑥)콩나물죽⑤	(닭살⑤)감자죽	노른자호박죽①
후기(9-11) ·오전간식 ·저녁 ·오후간식	자른과일(배or사과) (쇠고기⑥)양배추무른밥 으깬감자	두부죽⑤ 노른자아욱무른밥① 으깬밤(영아두유⑤)	현미스낵 노른자(가지)무른밥① 무른채소(온두부⑤)	(쇠고기⑥)콩나물죽⑤ 노른자버섯무른밥① 자른과일(포도or바나나)	자른과일(바나나or배) (닭살⑤)감자무른밥 어린이치즈②	유기농쿠키①②⑥ 노른자호박무른밥① 자른과일(사과or배)
완료기(12-19) ·오전간식 ·저녁 ·오후간식	자른과일(배or사과) (쇠고기⑥)양배추진밥 으깬감자	두부죽⑤ 노른자아욱진밥① 으깬밤(영아두유⑤)	현미스낵 노른자(가지)진밥① 무른채소(온두부⑤)	(쇠고기⑥)콩나물죽⑤ 노른자버섯진밥① 자른과일(포도or바나나)	자른과일(바나나or배) (닭살⑤)감자진밥 어린이치즈②	유기농쿠키①②⑥ 노른자호박진밥① 자른과일(사과or배)
날짜	9/21 (월)	9/22 (화)	9/23 (수)	9/24(목) 추석연휴	9/25(금) 추석	9/26(토) 추석연휴
초기(5-6) ·이유식1회	고구마미음			추석 연휴 풍성한 한가위 보내세요.		
중기(7-8) ·이유식2회	두부미역죽⑤	노른자죽①(콩인노루지죽)	(쇠고기⑥)콩나물죽⑤			
후기(9-11) ·오전간식 ·저녁 ·오후간식	자른과일(포도or사과) 두부미역무른밥⑤ 으깬감자	노른자죽①(콩인노루지죽) (닭살⑤)가지무른밥 현미스낵	자른과일(배or사과) (쇠고기⑥)콩나물무른밥⑤ 어린이치즈②			
완료기(12-19) ·오전간식 ·저녁 ·오후간식	자른과일(포도or사과) 두부미역진밥⑤ 으깬감자	노른자죽①(콩인노루지죽) (닭살⑤)가지진밥 현미스낵	자른과일(배or사과) (쇠고기⑥)콩나물진밥⑤ 어린이치즈②			
날짜	9/28 (월)	9/29 (화)	9/30 (수)	☑ 알려드립니다 기관의 요청에 따라 후기 이유식의 죽/간식 구성에 따라 2종으로 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		
초기(5-6) ·이유식1회	(쇠고기⑥)브로콜리미음					
중기(7-8) ·이유식2회	쇠고기당근죽⑥	콩죽⑤(두부죽⑤)	순두부(파프리카)죽⑤			
후기(9-11) ·오전간식 ·저녁 ·오후간식	어린이치즈② 쇠고기당근무른밥⑥ 으깬노른자①(무른오이)	콩죽⑤(두부죽⑤) 닭살얼갈이무른밥⑥ 으깬고구마	애호박죽 순두부(파프리카)무른밥⑤ 플레인요거트②			
완료기(12-19) ·오전간식 ·저녁 ·오후간식	어린이치즈② 쇠고기당근진밥⑥ 으깬노른자①(무른오이)	콩죽⑤(두부죽⑤) 닭살얼갈이진밥⑥ 으깬고구마	애호박죽 순두부(파프리카)진밥⑤ 플레인요거트②			
				☑ 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		

	초기 중기 후기 완료기	9/1 (화)	9/2 (수)	9/3 (목)	9/4 (금)	9/5 (토)
열량/단백질 kcal/g		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	47.7/1.7 177.5/6.1 256.9/8.7 350.7/9.5	44.8/1.6 197.8/6.2 214.8/7.5 324.5/10.8
	초기 중기 후기 완료기	9/7 (월)	9/8 (화)	9/9 (수)	9/10 (목)	9/11 (금)
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	47.7/1.7 156.0/8.2 203.6/9.0 313.1/9.7	45.9/2.5 157.1/6.1 261.9/9.4 328.2/11.3
	초기 중기 후기 완료기	9/14 (월)	9/15 (화)	9/16 (수)	9/17 (목)	9/18 (금)
열량/단백질 kcal/g		45.6/1.8 189.4/5.5 267.8/7.9 341.5/10.8	45.9/2.5 177.5/6.1 256.9/8.7 350.7/9.5	43.2/1.2 203.1/8.9 242.8/9.7 282.7/10.4	47.7/1.7 160.6/7.8 241.0/8.8 280.9/9.5	45.9/2.5 157.1/6.1 261.9/9.4 328.2/11.3
	초기 중기 후기 완료기	9/21 (월)	9/22 (화)	9/23 (수)	9/24 (목)	9/25 (금)
열량/단백질 kcal/g		43.2/1.2 201.3/5.6 242.1/7.9 295.2/9.1	45.6/1.8 189.4/5.5 267.8/7.9 341.5/10.8	46.8/1.2 176.5/6.3 265.3/8.8 364.8/11.1	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
	초기 중기 후기 완료기	9/28 (월)	9/29 (화)	9/30 (수)		
열량/단백질 kcal/g		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	50.2/1.9 177.5/6.1 256.9/8.7 350.7/9.5		

원산지	
쌀 (밥,죽,누룽지)	_____산
콩	두부 _____산
	연두부 _____산
	순두부 _____산
쇠고기	_____산 예) 국내산 한우, 호주산
닭고기	_____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) ⑳감	
※ 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 & 단백질결근(쇠고기, 닭고기, 두부, 난황 등) 추가하여 조리 가능합니다!**

■ **분홍색 음영**이 들어간 날은 중식 메뉴에 이유식으로 적합한 재료가 있으므로 **추가 발주** 하셔야 합니다.

■ **무른채소(노른자, 당근, 파프리카, 무, 양배추, 브로콜리, 감자, 고구마, 밤, 단호박 등)를 익혀서 으개거나 먹기 좋은 크기로 제공 가능합니다!**