

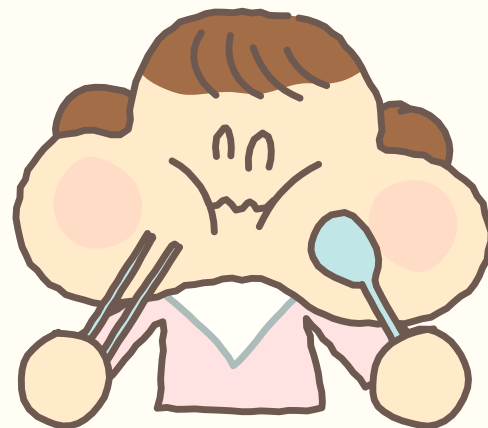
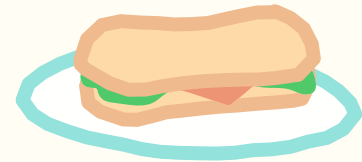
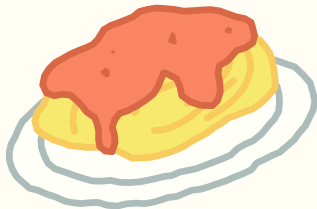


노원구



4월 건강식단

이유식





2026년 4월 이유식A

[초기+중기+후기(죽+무른밥+간식)+완료가(죽+진밥+간식)]

() 어린이집/유치원

※ 이 식단은 '서울남산체M' 서체로 작성되었습니다 ※

노원구어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀(02-970-7937)

날짜			4/1 (수)	4/2 (목)	4/3 (금)	4/4 (토)
초기(5-6) 이유식1회	☑알려드립니다 기관의 요청에 따라 후기 이유식의 죽/간식 구성에 따라 2종 으로 제공해드리니, 기관 상황에 맞게 선택하여 이용 바랍니다.		당근미음 (첫시작시: 쌀미음)	양배추미음 (첫시작시: 쌀미음)		
중기(7-8) 이유식2회			담살열무죽⑮	쇠고기양배추죽⑮	쇠고기콩나물죽⑮	두부애호박죽⑤
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 2) 이유식 식단(초,중,후기) B (죽2회 조리) - 후기: 이유식 죽1회 + 무른밥1회 + 간식1회 - 완로기: 이유식 죽1회 + 진밥1회 + 간식1회		무른채소(자른바나나) 담살열무무른밥⑮ (연)두부⑤	현미스낵 쇠고기양배추무른밥⑮ 자른과일(사과)	자른과일(참외or배) 쇠고기콩나물무른밥⑮ 플레인요거트②	유기농쿠키①②⑥ 두부애호박무른밥⑤ 자른과일(오렌지)
완료가(12-15) ·오전간식 ·점심 ·오후간식			무른채소(자른바나나) 담살열무진밥⑮ (연)두부⑤	현미스낵 쇠고기양배추진밥⑮ 자른과일(사과)	자른과일(참외or배) 쇠고기콩나물진밥⑮ 플레인요거트②	유기농쿠키①②⑥ 두부애호박진밥⑤ 자른과일(오렌지)
날짜	4/6 (월)	4/7 (화)	4/8 (수)	4/9 (목)	4/10(금)	4/11 (토)
초기(5-6) 이유식1회	감자미음		단호박미음			
중기(7-8) 이유식2회	노른자감자죽①	쇠고기무죽⑮	노른자근대죽①	노른자(파프리카)죽①	(담살⑮)감자죽	쇠고기부추죽⑮
후기(9-11) ·오전간식 ·점심 ·오후간식	무른채소 노른자감자무른밥① 플레인요거트②	자른과일(사과or배) 쇠고기무무른밥⑮ 어린이치즈②	무른채소 노른자근대무른밥① 으깬감자	노른자(파프리카)죽① (순)두부상추무른밥⑤ 으깬단호박	현미스낵 (담살⑮)감자무른밥 자른과일(바나나or참외)	자른과일(배) 쇠고기부추무른밥⑮ 유기농쿠키①②⑥
완료가(12-15) ·오전간식 ·점심 ·오후간식	무른채소 노른자감자진밥① 플레인요거트②	자른과일(사과or배) 쇠고기무진밥⑮ 어린이치즈②	무른채소 노른자근대진밥① 으깬감자	노른자(파프리카)죽① (순)두부상추진밥⑤ 으깬단호박	현미스낵 (담살⑮)감자진밥 자른과일(바나나or참외)	자른과일(배) 쇠고기부추진밥⑮ 유기농쿠키①②⑥
날짜	4/13(월)	4/14 (화)	4/15(수)	4/16 (목)	4/17(금)	4/18 (토)
초기(5-6) 이유식1회	브로콜리미음			무미음(사과미음)		
중기(7-8) 이유식2회	노른자콩나물죽①⑤	노른자브로콜리죽①	노른자부추죽①	담살숙주죽⑮	(연)두부애호박죽⑤	쇠고기배추죽⑮
후기(9-11) ·오전간식 ·점심 ·오후간식	자른과일(사과) 노른자콩나물무른밥①⑤ 으깬감자	노른자브로콜리죽① 두부(시금치)무른밥⑤ 무른채소	현미스낵 노른자부추무른밥① 자른과일(배or오렌지)	무른채소 담살숙주무른밥⑮ 플레인요거트②	자른과일(참외or배) (연)두부애호박무른밥⑤ 어린이치즈②	유기농쿠키①②⑥ 쇠고기배추무른밥⑮ 자른과일(바나나)
완료가(12-15) ·오전간식 ·점심 ·오후간식	자른과일(사과) 노른자콩나물진밥①⑤ 으깬감자	노른자브로콜리죽① 두부(시금치)진밥⑤ 무른채소	현미스낵 노른자부추진밥① 자른과일(배or오렌지)	무른채소 담살숙주진밥⑮ 플레인요거트②	자른과일(참외or배) (연)두부애호박진밥⑤ 어린이치즈②	유기농쿠키①②⑥ 쇠고기배추진밥⑮ 자른과일(바나나)
날짜	4/20 (월)	4/21 (화)	4/22(수)	4/23 (목)	4/24 (금)	4/25 (토)
초기(5-6) 이유식1회	애호박미음			배추미음		
중기(7-8) 이유식2회	쇠고기콩나물죽⑤⑮	두부아욱죽⑤	두부미역죽⑤	노른자시금치죽①	쇠고기(팽이)죽⑮	노른자가지죽①
후기(9-11) ·오전간식 ·점심 ·오후간식	무른채소 쇠고기콩나물무른밥⑤⑮ 어린이치즈②	자른과일(바나나) 두부아욱무른밥⑤ 무른채소(영아두유⑤)	무른채소(자른사과) 두부미역무른밥⑤ 플레인요거트②	노른자시금치죽① 담살무른밥⑮ 온두부⑤	현미스낵 쇠고기(팽이)무른밥⑮ 으깬감자	자른과일(배or오렌지) 노른자가지무른밥① 유기농쿠키①②⑥
완료가(12-15) ·오전간식 ·점심 ·오후간식	무른채소 쇠고기콩나물진밥⑤⑮ 어린이치즈②	자른과일(바나나) 두부아욱진밥⑤ 무른채소(영아두유⑤)	무른채소(자른사과) 두부미역진밥⑤ 플레인요거트②	노른자시금치죽① 담살무진밥⑮ 온두부⑤	현미스낵 쇠고기(팽이)진밥⑮ 으깬감자	자른과일(배or오렌지) 노른자가지진밥① 유기농쿠키①②⑥
날짜	4/27(월)	4/28 (화)	4/29 (수)	4/30 (목)	가정에서 함께해요! 저탄소 지구합상교육! 숙곳	
초기(5-6) 이유식1회	고구마미음			감자브로콜리미음	 ☑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 동안만 미음 제공하여 알레르기 유발 확인 권장	
중기(7-8) 이유식2회	노른자버섯죽①	두부호박죽⑤	쇠고기배추죽⑮	쇠고기브로콜리죽⑮		
후기(9-11) ·오전간식 ·점심 ·오후간식	자른과일(배나나or참외) 노른자버섯무른밥① 으깬고구마	자른과일(사과or오렌지) 두부호박무른밥⑤ 플레인요거트②	현미스낵 쇠고기배추무른밥⑮ 으깬감자(담살죽⑮)	쇠고기브로콜리죽⑮ 노른자(콩나물)무른밥① 자른과일(사과)		
완료가(12-15) ·오전간식 ·점심 ·오후간식	자른과일(배나나or참외) 노른자버섯진밥① 으깬고구마	자른과일(사과or오렌지) 두부호박진밥⑤ 플레인요거트②	현미스낵 쇠고기배추진밥⑮ 으깬감자(담살죽⑮)	쇠고기브로콜리죽⑮ 노른자(콩나물)진밥① 자른과일(사과)		

※ 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 동안만 미음 제공하여 알레르기 유발 확인 권장

				4/1 (수)	4/2 (목)	4/3 (금)	4/4 (토)
영양/단백질 kcal/g	초기 중기 후기 완료기			42.2/1.8 167.8/4.5 269.6/10.9 323.6/11.8	50.1/2.0 201.3/5.6 242.1/7.9 295.2/9.1	48.8/2.4 178.2/9.5 259.6/12.4 299.1/14.3	53.0/2.5 211.2/5.8 287.3/12.1 326.2/12.8
		4/6 (월)	4/7 (화)	4/8 (수)	4/9 (목)	4/10(금)	4/11 (토)
영양/단백질 kcal/g	초기 중기 후기 완료기	43.2/1.2 211.2/5.8 287.3/12.1 326.2/12.8	43.2/1.2 203.1/8.9 242.8/9.7 282.7/10.4	47.7/1.7 177.5/6.1 256.9/8.7 350.7/9.5	47.7/1.7 177.5/6.1 256.9/8.7 350.7/9.5	43.2/1.2 176.5/6.0 256.9/8.7 350.7/9.5	43.2/1.2 157.1/6.1 261.9/9.4 328.2/11.3
		4/13(월)	4/14 (화)	4/15(수)	4/16 (목)	4/17(금)	4/18 (토)
영양/단백질 kcal/g	초기 중기 후기 완료기	43.2/1.2 160.6/7.8 241.0/8.8 280.9/9.5	43.2/1.2 176.5/6.0 256.9/8.7 350.7/9.5	43.2/1.2 165.8/5.8 246.8/8.7 324.9/9.2	43.2/1.2 201.3/5.6 242.1/7.9 295.2/9.1	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
		4/20 (월)	4/21 (화)	4/22(수)	4/23 (목)	4/24 (금)	4/25 (토)
영양/단백질 kcal/g	초기 중기 후기 완료기	53.0/2.5 160.2/8.2 253.5/10.8 308.1/18.3	43.2/1.2 177.5/6.1 256.9/8.7 350.7/9.5	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	45.9/2.5 178.2/9.5 259.6/12.4 299.1/14.3	
		4/27(월)	4/28 (화)	4/29 (수)	4/30 (목)		
영양/단백질 kcal/g	초기 중기 후기 완료기	50.2/1.9 157.1/6.1 261.9/9.4 328.2/11.3	50.2/1.9 167.8/4.5 269.6/10.9 323.6/11.8	41.2/1.8 160.6/7.8 241.0/8.8 280.9/9.5	50.2/1.9 160.2/8.2 253.5/10.8 308.1/18.3		

원산지	
쌀 (밥,죽,누룽지)	_____산
	_____산
	_____산
	_____산
콩	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____산
_____산	_____

원산지	
쌀 (밥, 죽, 누룽지)	산
콩	두부
	연두부
	순두부
쇠고기	산
닭고기	산
식품알레르기 유발물질	
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫타로 ⑬야생산란 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳깻	
※ 야생산란류는 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!
 ■ **부호화** 우유이 들어간 날은 우유 대신 우유로 적합한 재료가 없으므로 **초가 발주** 하셔야 합니다.
 ■ **무른채소**는 오이, 당근, 파프리카, 무, 양배추, 브로콜리, 감자, 고구마, 밤, 단호박 등을 익혀서 으개거나 먹기 좋은 크기로 제공 가능합니다!