

# 2023년 3월 영아 이유식 식단표(초·중·후기)

( ) 어린이집

부산남구어린이급식관리지원센터

발행일: 2023.2.20.

영양사: 정아윤

날 짜	* 알레르기 유발 식품 표기 ①난류/ ②우유/ ③메밀/ ④땅콩/ ⑤대두/ ⑥밀/ ⑦고등어/ ⑧계 ⑨새우/ ⑩돼지고기/ ⑪복숭아/ ⑫토마토/ ⑬야생산약/ ⑭호두/ ⑮닭고기/ ⑯쇠고기/ ⑰오징어/ ⑱조개류(굴, 홍합, 전복 포함)/ ⑳자 ※ 알레르기 체질 (극심한 아토피 등)의 영아일 경우 22가지 식품을 유의하여 배식하시기 바랍니다. ※ 열량(Kcal), 단백질(g), 알레르기 변호는 각 메뉴 옆 별도 표기, 「센터 제공 레시피」 기준입니다. ※ 야생산약은 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품 첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※ 소금, 설탕 등 조미료는 후가까지 전혀 사용하지 않는 것이 원칙입니다. ※ 오후 간식은 중기·후기 영아들에게 개인별 발달 수준을 고 려하여 선택적으로 제공해 주시면 됩니다. ※ 처음 초기이유식을 시작하는 원아가 있는 경우 곡류서류군으로 구 성된 초기이유식(쌀잡쌀고구마감자미음 등)을 제공할 수 있습니다. ※ 식단은 식품수급사정 등에 따라 변경될 수 있으며, 열량 및 단백질의 차이가 있을 수 있습니다. ※ 어린이 기호식품 품질인증표시가 있는 식품 구매 권장합니다.	1일(수) 삼일절		2일(목)		3일(금)		4일(토)	
		초기(만 4~5개월)	쇠고기미음	40/2 ⑬	쇠고기미음	40/2 ⑬	쇠고기미음	40/2 ⑬	쇠고기미음
중기(만 6~8개월)	두부버섯죽	63/3 ⑤	새우살채소죽	69/3 ⑨	달걀노른자 시금치죽	86/3 ①	달걀노른자 시금치죽	86/3 ①	
후기(만 9~11개월)	두부버섯무른밥	94/4 ⑤	새우살채소진밥	108/8 ⑨	달걀노른자 시금치무른밥	129/5 ①	달걀노른자 시금치무른밥	129/5 ①	
오후 간식	단호박 메시	24/1 ②	사과퓨레	45/1	자른 카스텔라/ 보리차	32/1 ①②⑤⑥	자른 카스텔라/ 보리차	32/1 ①②⑤⑥	
원산지표시									



날 짜	6일(월)		7일(화)		8일(수)		9일(목)		10일(금)		11일(토)	
초기(만 4~5개월)	양배추미음	28/1	양배추미음	28/1	양배추미음	28/1	사과미음	29/1	사과미음	29/1	사과미음	29/1
중기(만 6~8개월)	쇠고기양파죽	74/3 ⑬	닭가슴살채소죽	65/4 ⑮	달걀노른자 애호박죽	85/3 ①	가자미양배추죽	68/4	쇠고기미역죽	73/4 ⑮	닭가슴살사과죽	68/4 ⑮
후기(만 9~11개월)	쇠고기양파 무른밥	111/5 ⑮	닭가슴살 채소무른밥	97/5 ⑮	달걀노른자 애호박무른밥	128/4 ①	가자미 양배추무른밥	101/5	쇠고기미역 무른밥	109/5 ⑮	닭가슴살 사과무른밥	101/5 ⑮
오후 간식	김가루주먹밥	40/1 ⑤	으깬잔감자/ 보리차	21/1	당근퓨레	24/1	자른 증편/ 보리차	28/1	으깬바나나	34/1	구운 식빵/ 보리차	28/1 ②⑤⑥
원산지표시												

날 짜	13일(월)		14일(화)		15일(수)		16일(목)		17일(금)		18일(토)	
초기(만 4~5개월)	청경채미음	26/1	청경채미음	26/1	청경채미음	26/1	감자미음	29/1	감자미음	29/1	감자미음	29/1
중기(만 6~8개월)	두부당근죽	64/2 ⑤	쇠고기청경채죽	72/3 ⑮	참쌀완두콩죽	66/3	닭가-슴살참쌀죽	78/4 ⑮	달걀노른자 김가루죽	78/3 ①	두부감자죽	68/3 ⑤
후기(만 9~11개월)	두부당근무른밥	96/3 ⑤	쇠고기청경채 무른밥	108/5 ⑮	참쌀완두콩 무른밥	94/4	닭가슴살참쌀 무른밥	127/9 ⑮	달걀노른자 김가루무른밥	156/5 ①	두부감자무른밥	101/4 ⑤
오후 간식	사과퓨레	45/1	으깬잔고구마/ 보리차	27/1	자른모닝빵/ 보리차	32/1 ①②⑤⑥	배퓨레	37/1	고구마사과메시	33/1 ②	커스터드퓨딩	125/7 ①②⑤
원산지표시												

날 짜	20일(월)		21일(화)		22일(수)		23일(목)		24일(금)		25일(토)	
초기(만 4~5개월)	브로콜리미음	28/1	브로콜리미음	28/1	브로콜리미음	28/1	애호박미음	27/1	애호박미음	27/1	애호박미음	27/1
중기(만 6~8개월)	게살채소죽	83/3 ①⑤⑥⑧⑫	두부브로콜리죽	64/3 ⑤	달걀노른자 연근죽	91/3 ①	쇠고기무죽	61/3 ⑮	멸치채소죽	74/3	닭가슴살부추죽	64/4 ⑮
후기(만 9~11개월)	게살채소진밥	109/5 ①⑤⑥⑧⑫	두부브로콜리 무른밥	96/4 ⑤	달걀노른자 연근무른밥	136/4 ①	쇠고기무 무른밥	92/5 ⑮	멸치채소진밥	102/4	닭가슴살부추 무른밥	96/6 ⑮
오후 간식	아기치즈	60/4 ②	으깬단호박찜/ 보리차	21/1	배나나배퓨레	52/1	자른 백설기/ 보리차	24/1	으깬바나나	34/1	간장비빔쌀국수	81/2 ⑤⑥
원산지표시												

날 짜	27일(월)		28일(화)		29일(수)		30일(목)		31일(금)	
초기(만 4~5개월)	고구마미음	34/1	고구마미음	34/1	고구마미음	34/1	배미음	28/1	배미음	28/1
중기(만 6~8개월)	쇠고기애호박죽	74/3 ⑮	새우살채소죽	69/3 ⑨	달걀노른자 배추죽	84/3 ①	두부양파죽	64/2 ⑤	현미배쇠고기죽	56/3 ⑮
후기(만 9~11개월)	쇠고기애호박 무른밥	110/5 ⑮	새우살채소진밥	108/8 ⑨	달걀노른자 배추무른밥	126/4 ①	두부양파무른밥	95/3 ⑤	현미배쇠고기 무른밥	127/4 ⑮
오후 간식	배퓨레	37/1	으깬잔고구마/ 보리차	27/1	구운식빵/ 보리차	28/1 ②⑤⑥	자른시루떡	21/1 ⑤	사과퓨레	45/1
원산지표시										



일괄 원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)						콩 (두부)	쇠고기 (한우)	닭고기
	백미		현미		참쌀				
	산	산	산	산	산	산			

\* 매월 동일한 원산지로 제공하는 식품의 경우 식단표 하단 「일괄원산지표시」란에 표시해주시고, 원산지가 달라지는 경우 식단의 「원산지표시」란에 일별로 표시해주세요.

# 이유식 식단 안내문

## ◎ 영아 1일 에너지 및 영양목표량

연령구분	에너지 (kcal)	단백질 (g)	비타민A (µg RAE)	비타민C (mg)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	칼슘 (mg)	철 (mg)	나트륨 (mg)
만 0-5개월	500	10*	350*	40*	0.2*	0.3*	250*	0.3*	110*
만 6-11개월	600	15	450*	55*	0.3*	0.4*	300*	6*	370

- 에너지는 연령별 필요추정량 사용
- 에너지의 영양소는 권장섭취량을 급식계획 기준량으로 적용 \*권장섭취량 기준이 없어 충분섭취량 기준 적용

## ◎ 이유식 식단 구성 및 형태

- 영아의 월령, 발달단계 등을 고려하여 조리 형태(유동식, 반고형식, 고형식)가 달라지도록 구성하였습니다.
- ※ 초기는 영아의 소화력 및 식품알레르기 반응 등을 유의하기 위해 3일간 같은 식재료를 활용한 미음으로 구성하였습니다.
- ※ 중기와 후기는 반드시 단백질 식품군이 포함되도록 하고, 중복이 없도록 작성하였습니다.

시기	만 4~5개월 (이유준비기 및 초기)	만 6~8개월 (이유 중기)	만 9~11개월 (이유 후기)	
하루 섭취분량	이유식 1회(30~80g/회) 모유 또는 분유 800~1,000ml/일	이유식 2회(100~120g/회)+간식 1회 모유 또는 분유 700~800ml/일	이유식 3회(100~150g/회)+간식 1회 모유 또는 분유 600~800ml/일	
제공형태	미음, 채소즙, 과일즙과 같은 유동식	죽 또는 으개거나 같은 반고형식	무른 밥, 진밥 형태의 고형식	
죽의 농도	곱게 갈아 만든 10배 죽에서 8배 죽으로, '주르륵' 흘러내리는 묽은 수프 정도의 농도	덩어리진 형태의 6배죽 부드러운 덩어리가 약간 있으며 '뚝뚝' 떨어지는 농도	밥알의 형태가 있으면서 잇몸으로 으깬 수 있는 농도	
조리	소금, 설탕 등 조미료는 후기까지 사용 금지			
	10배 미음(불린쌀:물=1:10)	7배 죽(불린쌀:물=1:7)	5배 죽(불린쌀:물=1:5)	
형태	채소류	매우 잘게 다진 상태	잘게 다진 상태	사방 0.3cm 크기로 썬 상태
	육류	삶아 곱게 다져 끓인 후 고운체에 내린 국물이나, 믹서에 갈아 거른 국물 상태	삶아서 사방 0.3cm 크기로 썰어 믹서에 으갠 상태	삶아서 사방 0.3~0.5cm 크기로 썰어 작은 덩어리가 있는 상태
	어패류	-	살만 발라 삶아 사방 0.3cm 크기로 썰어 절구에 으갠 상태	살만 발라 삶아 사방 0.5cm 크기로 썬 상태
	난류	-	완숙으로 삶아서 노른자만 체에 내린 상태	노른자만 풀어서 사용하거나 완숙 노른자를 약간 덩어리지게 으갠 상태
식재료 선택	곡류	쌀, 찹쌀, 기장	현미, 차조, 옥수수, 보리, 수수 추가	녹두 추가
	육류	쇠고기, 닭고기(기름기가 적은 부위)		쇠고기, 닭고기(모든 부위)
	어패류	-		흰살생선
	난류	-	달걀노른자(완숙)	
	콩류	-	완두콩, 강낭콩, 검은콩, 대두, 두부	
	채소류	감자, 고구마, 애호박, 양배추, 브로콜리, 무, 콜리플라워, 단호박, 오이, 청경채	배추, 양파, 아욱, 버섯, 연근, 당근, 시금치 추가	숙주, 콩나물, 우엉, 가지, 도라지 추가
	해조류	-	다시마, 김, 미역	파래 추가
	과일류	사과, 바나나, 배	감, 수박 추가	멜론, 참외, 귤, 오렌지 등 추가
	유지	-	-	올리브유, 참기름
	우유및 유제품	-	-	짜지 않은 치즈, 플레인 호상요구르트
기타	-	대추, 건포도	깨	

## ◎ 알레르기 유발식품 표기 - 표시대상 식품 원료(총 22종): 식품의약품안전처

1. 난류	2. 우유	3. 메밀	4. 땅콩	5. 대두	6. 밀	7. 고등어
8. 게	9. 새우	10. 돼지고기	11. 복숭아	12. 토마토	13. 아황산염	14. 호두
15. 닭고기	16. 쇠고기	17. 오징어	18. 조개류(굴, 홍합, 전복 포함)			19. 잣

- ※ 알레르기 반응을 보이는 영아에게는 해당 식품을 제한해야 합니다.
- ※ 양념류(간장, 콩기름 등)가 포함된 메뉴도 대두 또는 밀의 알레르기 유발물질을 표기하였습니다. 간장, 대두유에 민감한 반응을 보이는 영아는 간장, 대두유 사용메뉴 조리 및 배식 시 주의가 필요합니다.

### ◎ 이유식 제공 방법

- 만 4개월 이후 모유나 분유에서 일반식으로 옮겨가는 과정에서 이유식을 제공합니다.
- 영아 개인의 성장 발달 정도와 건강 상태 등에 따라 이유식 시작 시기 및 제공 횟수를 조절하여 영아의 1일 영양소 섭취기준을 충족할 수 있도록 제공합니다.
- ※ 단, 영아의 발달단계에 따라 같은 개월이라도 차이가 발생할 수 있으므로 보호자와 충분히 면담 후 영아의 개인별 발달 수준을 고려하여 제공합니다.

### ◎ 단계별 이유식 식단 참고사항

초기이유식	중기이유식	후기이유식
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 조리 시 일반 생수 사용</li> <li>- 소화되기 쉽고, 알레르기 반응이 상대적으로 적은 곡류군으로 시작(현미, 밀 제외)</li> <li>- 단맛에 길들여지기 쉬우므로 발달에 따라 채소류에서 과일류로 교체</li> <li>- 3~4일 같은 이유식을 제공하여 재료에 따른 알레르기 유무 확인</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 조리 시 멸치, 다시마 육수 가능</li> <li>- 알레르기 유발 가능성이 있는 단백질 식품(쇠고기, 흰살생선, 달걀, 두부 등)은 3~4일 간격을 두어 추가</li> <li>- 시금치, 배추, 당근, 비트는 6개월 이전 제한</li> <li>- 이유식 후 바로 수유 진행</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 시판 우유, 꿀, 어른용 과자, 사탕, 등 푸른생선, 과일주스, 지방이 많은 육류, 라면 등의 제공을 금지</li> <li>- 수저 사용이 가능함</li> <li>- 핑거 푸드 형태 이유식 제공 (스스로 먹는 습관 형성 도움)</li> <li>- 미각이 발달하는 시기로 여러 가지 맛을 경험할 수 있도록 함</li> </ul>


#### ※기타 주의사항

- 식품알레르기가 있는 경우: 6개월 이후에 이유식을 시작, 알레르기 유발 식품에 주의하며 알레르기 반응 시 다른 이유식으로 대체
- 체내 철분이 고갈되는 시기이므로 철분이 들어간 이유식을 제공
- 소금, 설탕 등 조미료는 후기까지 사용 금지
- 딸기, 토마토, 복숭아, 생우유, 꿀, 키위 등의 식품 사용은 만 12개월 전까지 제한

### ◎ 원산지 의무 표시 품목 (24품목)

 <p><b>쇠고기</b> (식육·포장육·식육가공품 포함) * 국내산의 경우 한우, 젃소, 육우 구분 표시</p>	 <p><b>돼지고기</b> (식육·포장육·식육가공품 포함)</p>	 <p><b>닭고기</b> (식육·포장육·식육가공품 포함)</p>	 <p><b>오리고기</b> (식육·포장육·식육가공품 포함)</p>	 <p><b>양고기</b> (식육·포장육·식육가공품 포함)</p>	 <p><b>염소고기</b> (유산양 포함, 식육·포장육·식육가공품 포함)</p>
 <p><b>쌀(밥, 죽, 누룽지)</b> (잡쌀, 현미, 찰쌀, 쌀가공품 포함)</p>	 <p><b>배추김치</b> (배추, 고춧가루) (배추김치 가공품, 얼갈이 배추, 봄동배추 포함)</p>	 <p><b>콩</b> (두부류, 콩국수, 콩비지) (가공두부, 유바는 제외, 콩가공품 포함)</p>	 <p><b>넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미</b> (해당 수산물 가공품 포함)</p>		

### ◎ 원산지표시 방법

	<b>글자 크기</b> 메뉴판이나 게시판 등에 적힌 음식명 글자 크기와 같거나 그보다 크게 표시
	<b>표시 위치</b> 음식명 바로 옆이나 밑에 표시(모든 음식에 사용된 원료의 원산지가 같은 경우 일괄 표시 가능)
	<b>혼합 표시</b> 원산지가 다른 2개 이상의 동일 품목을 섞은 경우에는 섞음 비율이 높은 순서대로 표시

- ※ 국내산 쇠고기(한우, 육우)의 원산지 표기 방법 예) 쇠고기탕국: 쇠고기 (국내산 한우)
- ※ 수입된 후 6개월 이상 국내에서 사육된 쇠고기의 표기 방법 예) 쇠고기탕국: 쇠고기 (국내산 육우, 출생국 호주)
- ※ 자세한 원산지표시 방법은 『센터홈페이지 > 정보마당 > 월간식단 > 공지사항 식단표 내 원산지표시 방법』을 참고해주세요.

출처: 영유아 단체급식 가이드라인 1인1회 적정 배식량(2019, 식품의약품안전처), 어린이급식관리지침서(2017, 식품의약품안전처)