서울시 중구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

황학어린이집
(12월 이유식 식단)

작 성 자 : 중구 센터

	월	화	수	목	금	토
날짜		1	2	3	4	5
초기 (4~5개월)		사과미음	사과미음	쇠고기미음 ⑭	쇠고기미음 ⑭	쇠고기미음 ⑭
중기 (6~8개월)		흰살생선시금치죽 (파프리카죽)	닭살양배추죽 ⑮ (채소죽)	노른자무죽 ① (채소죽)	쇠고기미역죽 ⑯ (누룽지죽)	단호박채소죽
후기 (9~11개월)		파프리카죽 흰살생선시금치진밥	채소죽 닭살양배추진밥 ⑮	채소죽 노른자무진밥 ①	누룽지죽 쇠고기무진밥 ⑯	단호박채소진밥
		떠먹는 요구르트 ②,쌀과자	자른 배	찐단호박(핑거푸드)	자른 사과	현미 스낵
석식		닭살애호박죽 ⑮	두부얼갈이죽 ⑤	쇠고기채소죽 ⑭	노른자콩나물죽 ①⑤	
날짜	7	8	9	10	11	12
초기 (4~5개월)	브로콜리미음	브로콜리미음	브로콜리미음	애호박미음	애호박미음	애호박미음
중기 (6~8개월)	닭살연근죽 ⑮ (근대죽)	흰살생선채소죽 (팽이버섯죽)	두부채소죽 ⑤ (브로콜리죽)	닭살호박죽 ⑱ (채소죽)	쇠고기채소죽 ⑯ (채소죽)	고구마채소죽
후기 (9~11개월)	근대죽 닭살연근진밥 ⑮	팽이버섯죽 흰살생선채소진밥	브로콜리죽 두부채소진밥 ⑤	채소죽 닭살호박진밥 ⑱	채소죽 쇠고기채소진밥 ⑭	고구마채소진밥
	영아 치즈 ②,쌀과자	쌀과자	영아 요구르트 ②	찐고구마(핑거푸드)	자른 바나나	영아 두유 ⑤
석식	두부섬초죽 ⑤	노른자오이죽 ①	쇠고기채소죽 ⑭	노른자채소죽 ①	닭살파프리카죽 ⑱	
날짜	14	15	16	17	18	19
초기 (4~5개월)	청경채미음	청경채미음	청경채미음	노른자미음 ①	노른자미음 ①	노른자미음 ①
중기 (6~8개월)	노른자배추죽 ① (채소죽)	흰살생선콩나물죽 ⑤ (채소죽)	닭살청경채죽 ⑱ (찹쌀김가루죽)	두부시래기죽 ⑤ (무죽)	쇠고기채소죽 ⑯ (단호박죽)	감자채소죽
후기 (9~11개월)	채소죽 노른자배추진밥 ①	채소죽 흰살생선콩나물진밥 ⑤	찹쌀김가루죽 닭살청경채진밥 ⑱	무죽 두부시래기진밥 ⑤	단호박죽 쇠고기채소진밥 ⑭	감자채소진밥
	미니 주먹밥	떠먹는 요구르트 ②,쌀과자	자른 배	찐감자(핑거푸드)	구운 식빵 ①②⑥	현미 스낵
석식	닭살시금치죽 ⑮	노른자미역죽 ①	두부아욱죽 ⑤	쇠고기채소죽 ⑭	닭살브로콜리죽 ⑮	
날짜	21	22	23	24	25	26
초기 (4~5개월)	양배추미음	양배추미음	양배추미음	단호박미음		단호박미음
중기 (6~8개월)	노른자미역죽 ① (채소죽)	흰살생선우거지죽 (숙주죽)	두부양배추죽 ⑤ (시금치죽)	쇠고기브로콜리죽 ⑯ (채소죽)		단호박채소죽
후기 (9~11개월)	채소죽 노른자미역진밥 ①	숙주죽 흰살생선우거지진밥	시금치죽 두부양배추진밥 ⑤	채소죽 쇠고기브로콜리진밥 ⑯		단호박채소진밥
	자른 사과	쌀과자	영아 치즈 ②,쌀과자	찐단호박(핑거푸드)		영아 두유 ⑤
석식	두부감자죽 ⑤	쇠고기버섯죽 ⑯	닭살채소죽 ⑱	두부호박죽 ⑤		
날짜	28	29	30	31		
초기 (4~5개월)	오이미음	오이미음	오이미음	고구마미음		
중기 (6~8개월)	닭살섬초죽 ⑮ (감자죽)	흰살생선파프리카죽 (당근죽)	쇠고기오이죽 ⑯ (컬리플라워죽)	노른자채소죽 ① (김가루죽)		
후기 (9~11개월)	감자죽 닭살섬초진밥 ⑮	당근죽 흰살생선파프리카진밥	컬리플라워죽 쇠고기오이진밥 ⑭	김가루죽 노른자채소진밥 ①		
	미니 주먹밥	떠먹는 요구르트 ②,쌀과자	자른 바나나	찐고구마(핑거푸드)		
석식	노른자콩나물죽 ①⑤	두부무죽 ⑤	닭살청경채죽 ⑮	쇠고기채소죽 ⑯		

* 중기 이유식 2회 제공
* 후기 이유식 2회+간식 1회 제공
* 쌀, 쇠고기, 달걀, 유제품은 친환경 식재료를 사용해 주시기 바랍니다.

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

※ 건강·안전 및 소비자의 알권리 확보를 위해 **식단표에 원산지 기재**

▶ 농산물 – 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양(염소)고기, 배추김치 중 배추와 고춧가루, **쌀(밥, 죽, 누룽지), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지)**
▶ 수산물 – 고등어, 갈치, 명태(**황태, 북어 등 건조 제외, 코다리의 경우 기입**), 낙지, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, **오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미**

원산지 표시	쌀 (○표시)			콩 (○표시)			쇠고기 (○표시)			돼지고기	닭고기	오리고기	김치		수산물	
	밥	죽	누룽지	두부	콩비지	콩국수	한우	육우	젖소				배추	고춧가루		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	○			국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		



12월 황학어린이집 식단

(만0세~만2세,만3세~만4세)



날짜			1		2		3		4		5	
오전간식			채소스틱[파프리카]/ 떠먹는요구르트②-유기농		흑임자죽		과일[단감]/ 우유②-유기농		과일[딸기]		(오곡)시리얼/ 우유②-유기농	
점심			쌀밥 감자된장국 ⑤⑥ 쇠고기 찹스테이크⑤⑥⑫⑮ 시금치나물 ⑤⑥ 김치⑨(배추김치) 후식[바나나]		잡곡밥 양배추맑은국 ⑤⑥ 닭볶음탕 ⑤⑥⑮ 미나리나물 ⑤⑥ 김치⑨(깍두기) 후식[오렌지]		돼지고기채소볶음밥 ⑤⑥⑩ 뭇국 ⑤⑥ 오징어실채 ⑤⑥ 도토리묵상추무침 ⑤⑥ 김치⑨(배추김치) 후식[과채주스]		쌀밥 미역국 ⑤⑥ 치즈돈까스*소스 ①⑤⑥⑩⑫ 양상추샐러드*오린엔 탈드레싱⑤⑥ 김치⑨(깍두기) 후식[과일칩]		수제비 ⑤⑥ 김치⑨(배추김치)	
오후간식			빵[잼샌드위치]①②⑥/ 우유②-유기농		물만두 ⑤⑥⑩/ 요구르트②-유기농		찐단호박/식혜		케이크 ①②⑥/우유 ②-유기농			
열량(kcal)/ 단백질(g)			영아	유아	영아	유아	영아	유아	영아	유아	영아	유아
			484/21	600/26	452/18	645/26	492/24	703/34	486/17	684/25	302/11	432/15
날짜	7		8		9		10		11		12	
오전간식	파인애플/저염치즈 ②-유기농		과일[딸기]		오트밀죽 ②		과일[감귤]/ 우유②-유기농		크림스프 ②⑥/ 크래커 ①②⑥		우유(미숫가루)②⑤-유 기농	
점심	쌀밥 근대된장국 ⑤⑥ 닭다리살구이 ⑤⑥⑮ 연근조림 ⑤⑥ 김치⑨(깍두기) 후식[메론]		잡곡밥 팽이버섯맑은국 ⑤⑥ 오징어채소볶음 ⑤⑥⑰ 유채나물 김치⑨(배추김치)		쌀밥 봄동된장국 ⑤⑥ 꿔바로우⑤⑥⑩ 브로콜리두부무침 ⑤⑥ 김치⑨(깍두기) 후식[배]		닭살자장밥 ⑤⑥⑮ 호박새우젓국 ⑨ 달걀찜 ① 참나물무침 ⑤⑥ 김치⑨(배추김치) 후식[과일푸딩]		쌀밥 유부맑은국 ⑤ 미트볼케첩조림 ①⑤⑥⑩⑫⑱ 부추사과무침 ⑤⑥ 김치⑨(깍두기) 후식[과채주스]		새우채소볶음밥 ⑤⑥⑨ 맑은장국 ⑤⑥ 김치⑨(배추김치)	
오후간식	(꼬치)어묵탕 ⑤⑥		빵[소보로빵]①②④⑥, /우유②-유기농		잔치국수 ⑤⑥		찐고구마 /유자차		단팥빵①②⑥/우유 ②-유기농			
열량(kcal)/ 단백질(g)	영아	유아	영아	유아	영아	유아	영아	유아	영아	유아	영아	유아
	421/19	602/27	403/16	611/25	489/20	698/28	473/19	675/27	512/21	732/30	358/21	511/30
날짜	14		15		16		17		18		19	
오전간식	과일[사과]/ 우유②-유기농		채소스틱[오이]/ 떠먹는요구르트②-유 기농		찹쌀김가루죽		과일[바나나]/ 우유②-유기농		달걀죽 ①		(오곡)시리얼, 우유②-유기농	
점심	잡곡밥 황탯국 ⑤⑥ 돼지불고기 ⑤⑥⑩ 배추들깨나물 ⑤⑥ 김치⑨(깍두기) 후식[과일칩]		쌀밥 얼갈이된장국 ⑤⑥ 새우까스⑤⑦ 콩나물무침 ⑤ 김치⑨(배추김치) 후식[키위]		잡곡밥 닭곰탕 ⑮ 두부조림 ⑤⑥ 청경채나물 ⑤⑥ 김치⑨(깍두기) 후식[과일푸딩]		돼지고기목살필라프 ⑤⑥⑩⑱ 시래기된장국 ⑤⑥ 어묵볶음 ⑤⑥ 무나물 김치⑨(배추김치) 후식[과일푸딩]		잡곡밥 (승늉) 쇠고기단호박조림 ⑤⑥⑱ 취나물무침 ⑤⑥ 김치⑨(깍두기) 후식[배]		로제스파게티 ②⑥⑬ 피클 ⑬	
오후간식	우엉주먹밥 ⑤⑥/매실차		빵[치즈스틱] ①②⑥/ 우유 ②-유기농		호빵 ①②⑤⑥/ 요구르트-유기농		감자채전⑤/ 오렌지쥬스		빵[카스테라]①②⑥/ 우유 ②-유기농			
열량(kcal)/ 단백질(g)	영아	유아	영아	유아	영아	유아	영아	유아	영아	유아	영아	유아
	477/21	682/30	461/22	605/28	452/18	646/26	470/17	671/24	517/15	738/22	299/8	427/12
날짜	21		22		23		24		25		26	
오전간식	메론/저염치즈 ②-유기농		동지팥죽 ⑤		타락죽 ②-유기농		과일[딸기]/우유 ②-유기농				우유(미숫가루)②⑤-유 기농	
점심	쌀밥 미역국 ⑤⑥ 오리훈제구이*머스타 드소스 봄동무침 ⑤⑥ 김치⑨(배추김치) 후식[파인애플]		잡곡밥 우거지된장국 ⑤⑥ 고등어구이 ⑤⑥⑦ 숙주나물 ⑤⑥ 김치⑨(깍두기)		쌀밥 순두붓국 ⑤⑥ 돼지고기수육 ⑩ 양배추쌈*양념장 ⑤⑥ 김치⑨(배추김치) 후식[배]		잡곡밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑯ 통살치킨①②⑤⑥⑮ 양상추감귤샐러드 김치⑨(깍두기) 후식[과채주스]				게살볶음밥 ①⑤⑥⑧ 미소장국 ⑤⑥ 김치⑨(배추김치)	
오후간식	볶음우동 ⑤⑥⑩/결명자차		빵(치즈케이크)①②⑥/ 우유 ②-유기농		시금치새우전 ①⑤⑥⑨/ 오미자차		우리밀쿠키①②⑤⑥/ 포도주스					
열량(kcal)/ 단백질(g)	영아	유아	영아	유아	영아	유아	영아	유아			영아	유아
	422/15	603/21	462/20	673/26	423/21	604/30	507/24	724/34			342/15	489/22
날짜	28		29		30		31					
오전간식	과일[블루베리] /우유 ②-유기농		채소스틱[당근]/떠먹는 요구르트 ②-유기농		컬리플라워죽		과일[사과]/우유 ②-유기농					
점심	잡곡밥 감자양팟국 ⑤⑥ 간장닭갈비 ⑤⑥⑮ 섭초나물 ⑤⑥ 김치⑨(깍두기) 후식[과일칩]		쌀밥 아욱된장국 ⑤⑥ 생선까스*타르타르소 스 ①⑤⑥ 파프리카무침 ⑤⑥ 김치⑨(배추김치) 후식[바나나]		잡곡밥 배춧국 ⑤⑥ 쇠고기버섯불고기 ⑤⑥⑯ 오이무침 ⑤⑥ 김치⑨(깍두기) 후식[감귤]		돼지고기카레라이스 ⑤⑥⑩ 두부된장국 ⑤⑥ 저염김자반 ⑤ 방풍나물 ⑤⑥ 김치⑨(배추김치) 후식[과일푸딩]					
오후간식	잔멸치주먹밥⑤⑥, /보리차		핫도그①②⑥/ 우유 ②-유기농		핫케이크 ①②⑤⑥,/ 우유 ②-유기농		찐고구마/사과쥬스					
열량(kcal)/ 단백질(g)	영아	유아	영아	유아	영아	유아	영아	유아				
	466/19	666/27	513/21	721/28	487/17	695/24	451/19	644/27				

2026 -12- 황학어린이집

원산지 표시	쌀(○표시)			배추김치(백김치, 깍두기)		콩			쇠고기		닭고기	돼지고기
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	콩비지	콩국수	국내산	한우	국내산	국내산
	국내산			국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	외국산			

원산지 표시	수산물		식육가공품					수산물가공품	
	오징어	고등어	돈까스	꿔바로우	미트볼		오리훈제	생선까스	참치(가쓰오부시)
			돼지고기	돼지고기	돼지고기	쇠고기	오리고기	명태	다랑어
	칠레산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	원양산

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

출처 :서울시 중구 어린이급식관리지원센터

▶ 열량영양소의 에너지 적정비율은 다음과 같습니다.

- 만 1~2세 : 탄수화물 : 단백질 : 지방 = 55~65% : 7~20% : 20~35%
- 만 3~5세 : 탄수화물 : 단백질 : 지방 = 55~65% : 7~20% : 15~30%

※ 점심 열량은 1일 영양섭취기준에서 1/3(간식 제공량 제외), 간식 열량은 전체 열량필요량의 15% 전후로 제공
※ 점심과 간식 2회를 포함한 열량은 만 1~2세의 경우 450kcal 내외, 만 3~5세의 경우 650kcal 내외로 제공

• 위 식단은 어린이집 수급 사정으로 같은 식품군으로 변동될 수 있으며 노란색 부분은 자연식품에 해당됩니다.

서울시 중구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

황학어린이집
(12월 석식B 식단)

세부유형	3-5세 석식B 식단
	1-2세 석식B 식단
발행처	영양팀

	월	화	수	목	금
날짜		1	2	3	4
저녁	★ 쏙쏙타임 메뉴 14일 시금치감귤무침	잡곡밥 애호박맑은국 ⑤⑥ 닭안심조림 ⑤⑥⑮ 참나물무침 ⑤⑥ 김치 ⑨	두부채소볶음밥 ⑤⑥ 얼갈이된장국 ⑤⑥ 김치 ⑨	쌀밥 설렁탕 ⑯ 달걀후라이 ①⑤ 방풍나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	쌀밥 콩나물국 ⑤ 돼지목살구이 ⑩ 미역초무침 김치 ⑨
열량(kcal)/단백질(g)		314/18	295/11	433/20	323/14
		220/13	207/8	303/14	226/10
날짜	7	8	9	10	11
저녁	잡곡밥 두부맑은국 ⑤⑥ 가자미구이 ⑤⑥ 곤대나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	쌀밥 배추된장국 ⑤⑥ 돼지고기팽이버섯볶음 ⑤⑥⑩ 오이나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	쇠고기채소주먹밥 ⑤⑯ 북엇국 ⑤⑥ 김치 ⑨	쌀밥 만둣국 ⑤⑥⑩ 멸치볶음 ⑤⑥ 미나리나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	쌀밥 부추된장국 ⑤⑥ 닭강정 ①⑤⑥⑫⑮ 파프리카무침 ⑤⑥ 김치 ⑨
열량(kcal)/단백질(g)	363/22	343/16	351/19	354/13	423/18
	254/15	240/11	246/13	248/9	296/13
날짜	14 쏙쏙타임	15	16	17	18
저녁	쌀밥 미소장국 ⑤⑥ 닭갈비 ⑤⑥⑱ 시금치감귤무침 김치 ⑨	잡곡밥 미역국 ⑤⑥ 치즈달걀말이 ①②⑤ 얼갈이나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	돼지고기카레라이스 ⑤⑥⑩ 청경채된장국 ⑤⑥ 김치 ⑨	쌀밥 유부맑은국 ⑤ 차돌채소찜 ⑤⑥⑭ 청포묵무침 ⑤⑥ 김치 ⑨	쌀밥 우거지된장국 ⑤⑥ 닭다리살구이 ⑤⑥⑮ 브로콜리무침 ⑤⑥ 김치 ⑨
열량(kcal)/단백질(g)	385/17	351/12	339/17	471/15	371/17
	270/12	246/8	237/12	330/11	260/12
날짜	21	22	23	24	25
저녁	잡곡밥 봄동된장국 ⑤⑥ 메추리알장조림 ①⑤⑥ 감자볶음 ⑤⑥ 김치 ⑨	쌀밥 들깨버섯국 ⑤⑥ 쇠불고기 ⑤⑥⑲ 세발나물무침 ⑤⑥ 김치 ⑨	닭살자장밥 ⑤⑥⑮ 양배추맑은국 ⑤⑥ 김치 ⑨	쌀밥 달걀국 ① 두부구이 ⑤ 호박나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	
열량(kcal)/단백질(g)	355/14	374/18	354/15	352/13	
	249/10	262/13	248/11	246/9	
날짜	28	29	30	31	
저녁	쌀밥 섬초된장국 ⑤⑥ 돼지고기폭찹 ⑤⑥⑩⑫⑬⑱ 콩나물무침 ⑤ 김치 ⑨	잡곡밥 뭇국 ⑤⑥ 오리부추볶음 ⑤⑥ 연근조림 ⑤⑥ 김치 ⑨	닭살치즈덮밥 ②⑤⑥⑮ 느타리버섯된장국 ⑤⑥ 김치 ⑨	쌀밥 어묵국 ⑤⑥ 미트볼케첩조림 ①⑤⑥⑩⑫⑭ 봄동무침 ⑤⑥ 김치 ⑨	
열량(kcal)/단백질(g)	351/19	431/14	290/19	374/19	
	246/13	302/10	203/13	262/13	

원산지 표시	쌀(○표시)			배추김치 (백김치)		콩		쇠고기		돼지고기	닭고기	(혼제)오리고기
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	콩비지	국내산	한우	국내산	국내산	국내산
			국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	외국산				

식육가공품			
닭강정	미트볼		
닭고기	돼지고기	쇠고기	
국내산	국내산	국내산	

* 식재료 수급상황에 따라 메뉴와 원산지는 변경될 수 있습니다.
* 식육가공품 및 수산물 가공품은 가공식품을 구매 및 제공하는 경우 작성합니다.
* 어묵은 수산물 표시대상이 단일 품목(오징어)으로 함유된 경우만 표시합니다.
※ OO연육인 경우, 표시대상 제외. (오징어: 삼진어묵, 한살림 등 확인 요망)

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