서울시 중구
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

경동어린이집
(11월 이유식 식단)

세부유형	이유식 식단
발행처	영양팀
감수자	식단감수위원 5인

	월	화	수	목	금	토
날짜	2	3	4	5	6	7
초기 (4~5개월)	파프리카미음	파프리카미음	파프리카미음	노른자미음 ①	노른자미음 ①	노른자미음 ①
중기 (6~8개월)	두부얼갈이죽 ⑤ (채소죽)	흰살생선당근죽 (파프리카죽)	쇠고기채소죽 ⑯ (단호박죽)	닭살채소죽 ⑮ (무죽)	노른자근대죽 ① (채소죽)	감자채소죽
후기 (9~11개월)	채소죽 두부얼갈이진밥 ⑤	파프리카죽 흰살생선당근진밥	단호박죽 쇠고기채소진밥 ⑯	무죽 닭살채소진밥 ⑮	채소죽 노른자근대진밥 ①	감자채소진밥
	미니 주먹밥	떠먹는 요구르트 ②	자른 사과	찐감자(핑거푸드)	자른 배	현미 스낵
날짜	9	10	11	12	13	14
초기 (4~5개월)	쇠고기미음 ⑯	쇠고기미음 ⑯	쇠고기미음 ⑯	브로콜리미음	브로콜리미음	브로콜리미음
중기 (6~8개월)	노른자호박죽 ① (채소죽)	흰살생선감자죽 (우거지죽)	쇠고기미역죽 ⑯ (배추죽)	두부팽이버섯죽 ⑤ (섬초죽)	닭살아욱죽 ⑮ (브로콜리죽)	고구마채소죽
후기 (9~11개월)	채소죽 노른자호박진밥 ①	우거지죽 흰살생선감자진밥	배추죽 쇠고기미역진밥 ⑯	섬초죽 두부팽이버섯진밥 ⑤	브로콜리죽 닭살아욱진밥 ⑮	고구마채소진밥
	자른 사과	쌀과자	영아 요구르트 ②	찐고구마(핑거푸드)	자른 바나나	영아 두유 ⑤
날짜	16	17	18	19	20	21
초기 (4~5개월)	가지미음	가지미음	가지미음	단호박미음	단호박미음	단호박미음
중기 (6~8개월)	닭살가지죽 ⑮ (시래기죽)	흰살생선채소죽 (당근죽)	노른자숙주죽 ① (양배추죽)	쇠고기무죽 ⑯ (채소죽)	두부시금치죽 ⑤ (누룽지죽)	단호박채소죽
후기 (9~11개월)	시래기죽 닭살가지진밥 ⑮	당근죽 흰살생선채소진밥	양배추죽 노른자숙주진밥 ①	채소죽 쇠고기무진밥 ⑯	누룽지죽 두부시금치진밥 ⑤	단호박채소진밥
	미니 주먹밥	떠먹는 요구르트 ②	자른 배	찐단호박(핑거푸드)	자른 카스테라 ①②⑥	현미 스낵
날짜	23	24	25	26	27	28
초기 (4~5개월)	오이미음	오이미음	오이미음	호박미음	호박미음	호박미음
중기 (6~8개월)	쇠고기채소죽 ⑯ (감자죽)	흰살생선오이죽 (무죽)	두부청경채죽 ⑤ (채소죽)	닭살배추죽 ⑮ (파프리카죽)	노른자브로콜리죽 ① (호박죽)	고구마채소죽
후기 (9~11개월)	감자죽 쇠고기채소진밥 ⑯	무죽 흰살생선오이진밥	채소죽 두부청경채진밥 ⑤	파프리카죽 닭살배추진밥 ⑮	호박죽 노른자브로콜리진밥 ①	고구마채소진밥
	자른 사과	쌀과자	영아 치즈 ②	찐고구마(핑거푸드)	자른 바나나	영아 두유 ⑤
날짜	30					
초기 (4~5개월)	사과미음					
중기 (6~8개월)	두부우엉죽 ⑤ (채소죽)					
후기 (9~11개월)	채소죽 두부우엉진밥 ⑤					
	미니 주먹밥					

* 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

원산지 표시														
쌀(○표시)			배추김치(백김치, 깍두기)		콩			쇠고기		닭고기	돼지고기	(혼제)오리고기		
밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	콩비지	콩국수	국내산	한우/육우/젖소					
국내산			국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	외국산	산	국내산	국내산	국내산		
수산물			식육가공품		수산물가공품									
주꾸미			닭강정		등태전			참치(가쓰오부시)			참치(캔)			
			닭		명태			다랑어			다랑어			
베트남산			국내산		러시아산			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

※ 건강·안전 및 소비자의 알권리 확보를 위해 **식단표에 원산지 기재** (* 식재료 수급상황에 따라 메뉴와 원산지는 변경될 수 있습니다.)

▶ 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**

서울시 중구
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

경동어린이집
(1-2세 11월 식단)

세부유형	1-2세 건강식단
발행처	영양팀
감수자	식단감수위원 5인

	월	화	수	목	금	토
날짜	2	3	4	5(소중)	6	7
오전간식	과일[배], 우유 ②	채소스틱[파프리카], 떠먹는요구르트 ②	단호박죽	과일[감귤]	흑임자죽	(오곡)시리얼, 우유 ②
점심	잡곡밥 유부맑은국 ⑤⑥ 돼지고기두루치기 ⑤⑥⑩ 얼갈이나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 요구르트②	쌀밥 청경채된장국 ⑤⑥ 임연수구이 ⑤⑥ 콩나물당근무침 ⑤ 김치 ⑨ 단감	잡곡밥 설렁탕 ⑯ 메추리알장조림 ①⑤⑥ 참나물무침 ⑤⑥ 김치 ⑨ 사과	달걀주먹밥 ①⑤ 맑은장국 ⑤⑥ 김치 ⑨ 바나나	잡곡밥 근대된장국 ⑤⑥ 동그랑땡 ①⑤⑥⑩ 청포묵무추무침 ⑤⑥ 김치 ⑨ 배	칼국수 ⑤⑥ 김치 ⑨
오후간식	후리가케주먹밥 ⑤⑥, 차	빵[롤빵]①②⑥, 우유 ②	핫도그 ①②⑥⑩, 우유 ②	빵[머핀]①②⑥, 우유 ②	빵[소금빵]①②⑥, 우유 ②	과일샐러드 ②
열량(kcal)/단백질(g)	430/18	461/21	485/20	428/17	492/20	393/12
날짜	9	10 서울미래식단, 스마트업	11	12	13 특식데이	14
오전간식	방울토마토 ⑫, 저염치즈 ②	과일[골드키위]	오트밀죽 ②	과일[감귤], 우유 ②	브로콜리스프 ②, 크래커 ①②⑥	우유(미숫가루) ②⑤
점심	쌀밥 호박맑은국 ⑤⑥ 오리주물럭 ⑤⑥ 취나물무침 ⑤⑥ 김치 ⑨ 사과	잡곡밥 우거지된장국 ⑤⑥ 코다리감자조림 ⑤⑥ 연근들깨무침 ①②⑤ 김치 ⑨	쌀밥 미역국 ⑤⑥ 쇠불고기 ⑤⑥⑯ 유채나물 김치 ⑨ 샤인머스켓	돼지고기자장밥 ⑤⑥⑩ 팽이버섯맑은국 ⑤⑥ 섬초나물 ⑤⑥ 연두부*양념장 ⑤⑥ 김치 ⑨ 저염치즈②	쌀밥 아욱된장국 ⑤⑥ 찜닭 ⑤⑥⑮ 실곤약채소무침 ⑤⑥ 김치 ⑨ 바나나	베이컨크림리조또 ②⑩ 맑은장국 ⑤⑥ 김치 ⑨
오후간식	수제비 ⑤⑥	빵[소보로빵]①②④⑥, 우유②	배추전 ⑤⑥, 요구르트 ②	찐고구마, 차	빵[크로와상]①②⑥, 우유 ②	삶은달걀 ①, 차
열량(kcal)/단백질(g)	466/20	446/26	435/15	447/19	494/18	374/16
날짜	16	17	18	19	20	21
오전간식	과일[사과], 우유 ②	채소스틱[당근], 떠먹는요구르트 ②	양배추죽	과일[단감], 우유 ②	누룽지죽	(오곡)시리얼, 우유 ②
점심	잡곡밥 들깨시래기국 ⑤⑥ 닭다리살구이 ⑤⑥⑮ 가지나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 요구르트②	쌀밥 부추된장국 ⑤⑥ 생선까스*타르타르소스 ①⑤⑥ 어린잎샐러드*유자청드레싱 김치 ⑨ 방울토마토 ⑫	잡곡밥 콩비지국 ⑤⑥⑨ 채소달걀찜 ① 크래미숙주무침 ①⑤⑥⑧ 김치 ⑨ 배	쇠고기무밥*양념장 ⑤⑥⑯ 미소장국 ⑤⑥ 오징어실채볶음 ⑤⑥⑰ 세발나물무침 ⑤⑥ 김치 ⑨ 감귤	잡곡밥 북엇국 ⑤⑥ 돼지고기폭찹 ⑤⑥⑩⑫ 시금치나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 골드키위	만둣국 ⑤⑥⑩ 미니밥 김치 ⑨
오후간식	김가루주먹밥 ⑤⑥, 차	빵[모닝빵]①②⑥, 우유 ②	토마토스파게티 ②⑫	찐단호박, 차	빵[카스테라]①②⑥, 우유 ②	과일샐러드 ①⑤
열량(kcal)/단백질(g)	438/16	510/22	470/16	421/21	476/20	321/11
날짜	23	24 서울미래식단	25	26	27 저염의날, 특식데이	28
오전간식	방울토마토 ⑫, 저염치즈 ②	과일[감귤]	채소죽	과일[배], 우유 ②	달걀죽 ①	우유(미숫가루) ②⑤
점심	쌀밥 감자양팟국 ⑤⑥ 미트볼간장조림 ①⑤⑥⑩⑯ 열무나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 사과	잡곡밥 새송이버섯된장국 ⑤⑥ 삼치구이 ⑤⑥ 봄동오이무침 ⑤⑥ 김치 ⑨	쌀밥 콩나물국 ⑤ 돼지고기목살볶음 ⑤⑩ 청경채나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 매실주스	닭살카레라이스 ⑤⑥⑮ 배추된장국 ⑤⑥ 잔멸치볶음 ⑤⑥ 파프리카무침 ⑤⑥ 김치 ⑨ 감귤	잡곡밥 (숭늉) 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 브로콜리호박볶음 ⑤ 김치 ⑨ 바나나	치즈김밥 ②⑤⑬ 가쓰오장국 ⑤⑥ 김치 ⑨
오후간식	쌀국수 ⑤⑥	빵[마들렌]①②⑥, 우유②	수제바나나우유 ②, 크래커 ①②⑥	고구마맛탕 ⑤, 차	빵[밤식빵]①②⑥, 우유 ②	구운달걀 ①, 차
열량(kcal)/단백질(g)	463/20	408/17	449/15	480/19	498/18	408/17
날짜	30					
오전간식	과일[사과], 우유 ②					
점심	잡곡밥 어묵쑥갓국 ⑤⑥ 두부구이*양념장 ⑤⑥ 우엉조림 ⑤⑥ 김치 ⑨ (과일)푸딩					
오후간식	채소주먹밥 ⑤, 차					
열량(kcal)/단백질(g)	459/15					

★ 특식데이 메뉴
13일 브로콜리스프
27일 브로콜리호박볶음

스마트업 메뉴
10일 연근들깨무침

✔[ ]메뉴는 기관 상황에 따라 변경 가능
✔( )는 선택 메뉴 및 식재료

원산지 표시																		
쌀(○표시)			배추김치(백김치, 깍두기)		콩			쇠고기			닭고기	돼지고기	오리고기					
밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	콩비지	콩국수	국내산	한우/육우/젖소		국내산	국내산	국내산					
국내산			국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	외국산	산									
수산물					식육가공품							수산물가공품						
오징어		고등어			돈까스		너비아니		치킨까스			참치(가쓰오부시)						
					돼지고기		쇠고기		닭고기			다랑어						
국내산		국내산			국내산		국내산		국내산			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

※ 건강·안전 및 소비자의 알권리 확보를 위해 **식단표에 원산지 기재** (* 식재료 수급상황에 따라 메뉴와 원산지는 변경될 수 있습니다.)
▶ 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**

서울시 중구
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

경동어린이집
(3-5세 11월 식단)

세부유형	3-5세 건강식단
발행처	영양팀
감수자	식단감수위원 5인

	월	화	수	목	금	토
날짜	2	3	4	5(소풍)	6	7
오전간식	과일[배], 우유 ②	채소스틱[파프리카], 떠먹는요구르트 ②	단호박죽	과일[감귤]	흑임자죽	(오곡)시리얼, 우유 ②
점심	잡곡밥 유부맑은국 ⑤⑥ 돼지고기두루치기 ⑤⑥⑩ 얼갈이나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 요구르트②	쌀밥 청경채된장국 ⑤⑥ 임연수구이 ⑤⑥ 콩나물당근무침 ⑤ 김치 ⑨ 단감	잡곡밥 설렁탕 ⑯ 메추리알장조림 ①⑤⑥ 참나물무침 ⑤⑥ 김치 ⑨ 사과	달걀주먹밥 ①⑤ 맑은장국 ⑤⑥ 김치 ⑨ 바나나	잡곡밥 근대된장국 ⑤⑥ 동그랑땡 ①⑤⑥⑩ 청포묵부추무침 ⑤⑥ 김치 ⑨ 배	칼국수 ⑤⑥ 김치 ⑨
오후간식	후리가케주먹밥 ⑤⑥, 차	떡볶이 ⑤⑥, 차	핫도그 ①②⑥⑩, 우유 ②	빵[머핀] ①②⑥, 우유 ②	빵[소금빵] ①②⑥, 우유 ②	과일샐러드 ②
열량(kcal)/단백질(g)	614/25	622/28	693/28	612/24	703/28	561/17
날짜	9	10 서울미래식단, 스마트업	11	12	13 쑥쑥타임	14
오전간식	방울토마토 ⑫, 저염치즈 ②	과일[골드키위], 견과류[아몬드슬라이스]	오트밀죽 ②	과일[감귤], 우유 ②	브로콜리스프 ②, 크래커 ①②⑥	우유(미숫가루) ②⑤
점심	쌀밥 호박맑은국 ⑤⑥ 오리주물럭 ⑤⑥ 취나물무침 ⑤⑥ 김치 ⑨ 사과	잡곡밥 우거지된장국 ⑤⑥ 코다리감자조림 ⑤⑥ 연근들깨무침 ①②⑤ 김치 ⑨	쌀밥 미역국 ⑤⑥ 쇠불고기 ⑤⑥⑯ 유채나물 김치 ⑨ 샤인메스켓	돼지고기자장밥 ⑤⑥⑩ 팽이버섯맑은국 ⑤⑥ 섬초나물 ⑤⑥ 연두부*양념장 ⑤⑥ 김치 ⑨ 저염치즈②	쌀밥 아욱된장국 ⑤⑥ 찜닭 ⑤⑥⑮ 실곤약채소무침 ⑤⑥ 김치 ⑨ 바나나	베이컨크림리조또 ②⑩ 맑은장국 ⑤⑥ 김치 ⑨
오후간식	수제비 ⑤⑥	떡[바람떡], 우유 ②	배추전 ⑤⑥, 요구르트 ②	찐고구마, 차	빵[크로와상] ①②⑥, 우유 ②	삶은달걀 ①, 차
열량(kcal)/단백질(g)	665/28	673/39	621/22	638/27	705/26	534/23
날짜	16	17	18	19	20	21
오전간식	과일[사과], 우유 ②	채소스틱[당근], 떠먹는요구르트 ②	양배추죽	과일[단감], 우유 ②	누룽지죽	(오곡)시리얼, 우유 ②
점심	잡곡밥 들깨시래기국 ⑤⑥ 닭다리살구이 ⑤⑥⑮ 가지나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 요구르트②	쌀밥 부추된장국 ⑤⑥ 생선까스*타르타르소스 ①⑤⑥ 어린잎샐러드*유자청드레싱 김치 ⑨ 방울토마토⑫	잡곡밥 콩비지국 ⑤⑥⑨ 채소달걀찜 ① 크래미숙주무침 ①⑤⑥⑧ 김치 ⑨ 배	쇠고기무밥*양념장 ⑤⑥⑯ 미소장국 ⑤⑥ 오징어실채볶음 ⑤⑥⑰ 세발나물무침 ⑤⑥ 김치 ⑨ 감귤	잡곡밥 북엇국 ⑤⑥ 돼지고기폭찹 ⑤⑥⑩⑫ 시금치나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 골드키위	만둣국 ⑤⑥⑩ 미니밥 김치 ⑨
오후간식	김가루주먹밥 ⑤⑥, 차	떡[약식], 차	토마토스파게티 ②⑫	찐단호박, 차	빵[카스테라] ①②⑥, 우유 ②	과일샐러드 ①⑤
열량(kcal)/단백질(g)	626/23	666/27	672/23	602/30	680/29	458/15
날짜	23	24 서울미래식단	25	26	27 저염의날, 쑥쑥타임	28
오전간식	방울토마토 ⑫, 저염치즈 ②	과일[감귤], 견과류[호두] ⑭	채소죽	과일[배], 우유 ②	달걀죽 ①	우유(미숫가루) ②⑤
점심	쌀밥 감자양팟국 ⑤⑥ 미트볼간장조림 ①⑤⑥⑩⑯ 열무나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 사과	잡곡밥 새송이버섯된장국 ⑤⑥ 삼치구이 ⑤⑥ 봄동오이무침 ⑤⑥ 김치 ⑨	쌀밥 콩나물국 ⑤ 돼지고기목살볶음 ⑤⑩ 청경채나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 매실주스	닭살카레라이스 ⑤⑥⑮ 배추된장국 ⑤⑥ 잔멸치볶음 ⑤⑥ 파프리카무침 ⑤⑥ 김치 ⑨ 감귤	잡곡밥 (숭늉) 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 브로콜리호박볶음 ⑤ 김치 ⑨ 바나나	치즈김밥 ②⑤⑬ 가쓰오장국 ⑤⑥ 김치 ⑨
오후간식	쌀국수 ⑤⑥	떡[백설기], 우유 ②	수제바나나우유 ②, 크래커 ①②⑥	고구마맛탕 ⑤, 차	빵[밤식빵] ①②⑥, 우유 ②	구운달걀 ①, 차
열량(kcal)/단백질(g)	661/28	612/25	642/22	685/27	711/25	487/23
날짜	30					
오전간식	과일[사과], 우유 ②					
점심	잡곡밥 어묵쑥갓국 ⑤⑥ 두부구이*양념장 ⑤⑥ 우엉조림 ⑤⑥ 김치 ⑨ (과일)푸딩					
오후간식	채소주먹밥 ⑤, 차					
열량(kcal)/단백질(g)	655/21					

★ 쑥쑥타임 메뉴
13일 브로콜리스프
27일 브로콜리호박볶음

스마트업 메뉴
10일 연근들깨무침

✔[ ]메뉴는 기관 상황에 따라 변경 가능
✔( )는 선택 메뉴 및 식재료

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

원산지 표시	수산물		식육가공품			수산물가공품
	오징어	고등어	돈까스	너비아니	치킨까스	참치(가쓰오부시)
			돼지고기	쇠고기	닭고기	다랑어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	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

※ 건강·안전 및 소비자의 알권리 확보를 위해 **식단표에 원산지 기재** (* 식재료 수급상황에 따라 메뉴와 원산지는 변경될 수 있습니다.)
▶ 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**