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

작성자 : 영양운영팀 / 발행일 : 2026. 10. 15.

2026년 11월 식단표

본 어린이집은 운영위원회 협의를 거쳐 1-2세 식단을 통합 사용합니다.

일자/(요일)	2 (월)	3 (화) 저당Day	4 (수)	5 (목)	6 (금)
오전간식	●오이스틱, 떠먹는요구르트②	미숫가루우유②⑤	●바나나,우유②	♥연근죽	●배
점심	백미밥 김치두붓국⑤⑨ 돼지고기피망조림⑤⑥⑩ 김자반⑤ 깍두기⑨	현미찹쌀밥 팽이장국⑤⑥ 저당 닭볶음탕⑤⑥⑮ 참나물무침 배추김치⑨	쇠고기채소덮밥⑤⑥⑯ 근대맑은국 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 순두부백탕⑤ 새우살브로콜리볶음⑤⑨ 청경채나물 배추김치⑨	★백미밥 육개장⑤⑥⑯ 부추달걀찜① 적채샐러드 깍두기⑨
오후간식	(치즈)옥수수전②⑤⑥	✓ 모둠어묵탕⑤⑥	오일스파게티⑥	●찐밤,우유②	소보로빵①②④⑥,우유②
열량(kcal)/단백질(g)	392.7/18.3	393.9/20.7	453.3/13.8	408.9/17.7	453.6/15.7
일자/(요일)	9 (월)	10 (화) 저염Day	11 (수)	12 (목)	13 (금)
오전간식	●(방울)토마토⑫,치즈②	미역죽	●단감,우유②	오트밀죽②	●귤
점심	백미밥 콩나물맑은국⑤⑥ ✓ 오리주물럭⑤⑥ 시금치나물 배추김치⑨	차조밥 저염 배추된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 우엉채무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 감자양팟국 ✓ ★함박스테이크(소스) ⑤⑥⑩⑫⑯ 모둠버섯나물 배추김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ ♥쇠고기연근볶음⑤⑥⑯ (사과)치커리무침 배추김치⑨	★백미밥 유부맑은국⑤⑥ 닭다리살간장조림⑤⑥⑮ 열무무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	잔치국수⑥	찐고구마,우유②	★달걀채소주먹밥①⑤,보리차	찐만두⑤⑥⑩,우유②	우유식빵①②⑥,우유②
열량(kcal)/단백질(g)	403.5/17.6	391.2/19.5	419.3/14.1	444.4/16.2	457.0/16.8
일자/(요일)	16 (월)	17 (화) 저당Day	18 (수)	19 (목) *생일식단	20 (금)
오전간식	바나나,우유②	●당근스틱, 떠먹는요구르트②	유기농시리얼,우유②	●제철과일(귤)	●키위
점심	백미밥 쇠고기뭇국⑯ 두부소보로볶음①⑤⑥ 파프리카무침 배추김치⑨	보리밥 미역국⑤⑥ 저당 닭살엿장조림⑤⑥⑮ 근대나물 깍두기⑨	♥연근영양밥(양념장)⑤⑥ 애호박새우젓국⑨ ✓ 떡갈비조림 ⑤⑥⑩⑯ 배추김치⑨	백미밥 (쇠고기)미역국⑤⑥⑯ ✓ 닭강정①⑤⑥⑫⑮ 감자샐러드①⑤ 배추김치⑨	★백미밥 달걀팟국① 쇠고기가지볶음⑤⑥⑯ 숙주무침 배추김치⑨
오후간식	★해물부추전⑤⑥⑨⑱	칼국수⑥	치즈볼①②⑤⑥	(롤)케이크①②⑥,우유②	★모닝빵①②⑥,우유②
열량(kcal)/단백질(g)	391.0/15.2	402.0/19.0	441.9/16.3	405.9/15.0	476.6/17.2
일자/(요일)	23 (월)	24 (화) 저염Day	25 (수)	26 (목)	27 (금)
오전간식	●(방울)토마토⑫,치즈②	크림수프②	●사과,우유②	찹쌀무죽	●단감
점심	백미밥 황탯국 돼지고기파채볶음⑤⑥⑩ 오이배무침 배추김치⑨	기장밥 저염 쑥갓된장국⑤⑥ 쇠고기짜장조림⑤⑥⑯ 얼갈이나물 깍두기⑨	차조밥 표고버섯탕⑤⑥ ★닭갈비⑤⑥⑮ 브로콜리숙회 배추김치⑨	백미밥 시금치맑은국 돼지고기양파조림⑤⑥⑩ ♣♥연근들깨무침①⑤ 배추김치⑨	★백미밥 실파미소장국⑤⑥ ✓ 치킨가스,소스 ①⑤⑥⑮ 양상추샐러드 깍두기⑨
오후간식	후리가케주먹밥⑤⑥,보리차	삶은달걀①,우유②	잡채⑤⑥	고구마맛탕⑤,우유②	버터롤빵①②⑥,우유②
열량(kcal)/단백질(g)	395.4/19.7	452.1/17.2	398.2/16.0	452.4/15.7	451.1/18.0
일자/(요일)	30 (월)				
오전간식	●파프리카스틱, 떠먹는요구르트②				
점심	백미밥 아욱국⑤⑥ 쇠고기콩나물볶음⑤⑥⑯ 애호박나물⑤ 배추김치⑨				
오후간식	★우동⑤⑥				
열량(kcal)/단백질(g)	414.5/16.7				



<기호 표시 안내>

●	신선 간식
★	연령 구분 메뉴
♥	편식개선 푸드브리지 (11월 – 연근)
✓	원산지 표기 주의 메뉴
♣	가정통신문 연계 신메뉴

▶ 이 달의 1일 평균 영양기준량 – 열량 : 423.8kcal, 단백질 : 17.0g
▶ 식재료의 수급공급에 따라 메뉴가 변경될 수 있습니다.
▶ [대체메뉴]와 (괄호메뉴)는 급식소의 사정에 따라 선택하여 제공할 수 있습니다.
▶ 식품 알레르기가 있는 유아는 담임교사 또는 급식담당자에게 알려주시기 바랍니다.

식품 알레르기 유발물질 표기

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

(아황산류는 식품의 표백, 보존 및 산화 방지 목적으로 사용되는 식품첨가물로, 일부 식품의 제조·가공 과정에서 사용됩니다.)

쌀 (찹쌀, 현미, 흑미) 밥, 죽, 누룽지	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩 (두부류, 콩국수, 콩비지)	배추김치	
						배추	고춧가루
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
수산물	수산가공식품류				식육가공품		
					함박스테이크(돼지고기 : 국내산, 소고기 : 호주산), 떡갈비조림(돼지고기 : 국내산, 소고기 : 국내산), 닭강정(닭 : 국내산), 닭갈비(닭고기 : 브 라질산) 치킨가스(닭 : 국내산)		

구립 대현 어린이집

☎ 2299-5935

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

2026년 11월 이유식단
(후기)

영양사 : 영양운영팀 / 발행일 : 2026. 10. 15.

일 자 (요일)	2 (월)	3 (화)	4 (수)	5 (목)	6 (금)
오 전	피망당근죽	현미무죽	당근양파죽	연근죽	기장양배추죽
점 심	노른자파래무른밥①	닭살참나물무른밥⑮	쇠고기근대무른밥⑯	순두부청경채무른밥⑤	쇠고기부추무른밥⑯
오 후	무른오이스틱	아기치즈②	자른과일(바나나)	떠먹는요구르트②	갈은과일(배)
열량(kcal)/단백질(g)	253.8/6.7	238.8/10.0	271.1/7.8	251.7/7.7	253.5/7.9
일 자 (요일)	9 (월)	10 (화)	11 (수)	12 (목)	13 (금)
오 전	시금치양파죽	배추차조죽	버섯흑미죽	오트밀죽	수수당근죽
점 심	두부버섯무른밥⑤	노른자우엉무른밥①	두부무무른밥⑤	쇠고기양파무른밥⑯	닭살열무무른밥⑮
오 후	아기치즈②	으깬단호박,보리차	떠먹는요구르트②	갈은과일(사과)	귤퓌레
열량(kcal)/단백질(g)	238.7/7.6	277.1/7.3	250.2/8.4	253.6/7.5	242.7/9.1
일 자 (요일)	16 (월)	17 (화)	18 (수)	19 (목)	20 (금)
오 전	바나나죽	근대미역죽	애호박당근죽	청경채죽	흑미무죽
점 심	쇠고기무무른밥⑯	닭살파프리카무른밥⑮	노른자연근무른밥①	두부양배추무른밥⑤	쇠고기가지무른밥⑯
오 후	떠먹는요구르트②	아기칼국수⑥	아기치즈②	으깬감자,보리차	자른과일(키위)
열량(kcal)/단백질(g)	284.7/9.8	270.9/11.6	287.7/8.4	281.5/8.0	260.0/7.8
일 자 (요일)	23 (월)	24 (화)	25 (수)	26 (목)	27 (금)
오 전	차조배죽	기장버섯죽	차조시금치죽	찹쌀무죽	양상추죽
점 심	노른자양파무른밥①.	쇠고기얼갈이무른밥⑯	두부브로콜리무른밥⑤	노른자당근무른밥①	두부미역무른밥⑤
오 후	아기치즈②	무른당근스틱	사과퓌레	으깬고구마,보리차	떠먹는요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)	287.8/8.4	232.8/7.9	255.5/6.5	314.3/6.8	252.6/8.3
일 자 (요일)	30 (월)				
오 전	파프리카애호박죽				
점 심	쇠고기아욱무른밥⑯				
오 후	아기국수①⑥				
열량(kcal)/단백질(g)	357.5/13.4				



▶ 후기(9~11개월)

[식품 알레르기 유발물질 표기]

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어
⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토
⑬아황산류⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어
⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣



▶ 이달의 이유식 1일 평균 영양기준량 – **후기**) 열량 : 267.5kcal, 단백질 : 8.4g

▶ 이유식단은 **'일반형 식단(1-2세)'의 식단**을 참고하여 구성하였습니다.
죽식형 식단을 사용하시는 경우, 영아가 섭취 가능한 범위 내에서 죽식형 식단 오전간식과 동일한 죽으로 제공하셔도 됩니다.

▶ **[후기(9~11개월) 이유식단에 대한 안내]**

1. 이유식 후기 식단은 유아의 발달 상황에 따라 완료기(12~15개월) 식단으로 사용할 수 있습니다.
2. 수저 사용으로 스스로 먹는 습관이 형성될 수 있도록 도와주시기 바랍니다.
3. 알레르기 반응 시 해당 이유식을 중단하고 다른 이유식으로 대체해 주시기 바랍니다.

원산지 표시	쌀(밥, 죽, 누룽지) (찹쌀, 현미, 흑미)	쇠고기 (한우, 육우, 젖소)	닭고기	수산물	콩 (두부, 연두부)
	국내산	국내산	국내산		국내산