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

# 2026년 11월 이유식단 (후기)

( 금 사 ) 어린이집

영양사 : 영양운영팀 / 발행일 : 2026. 10. 15.

| 일 자 (요일) | 2 (월) | 3 (화) | 4 (수) | 5 (목) | 6 (금) | 7 (토) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 오 전 | 피망당근죽 | 당근양파죽 | 현미무죽 | 연근죽 | 기장양배추죽 | 쌀과자⑤⑥,보리차 |
| 점 심 | 노른자파래무른밥① | 쇠고기근대무른밥⑯ | 닭살참나물무른밥⑮ | 순두부청경채무른밥⑤ | 쇠고기부추무른밥⑯ | 노른자브로콜리무른밥① |
| 오 후 | 무른오이스틱 | 자른과일(바나나) | 아기치즈② | 떠먹는요구르트② | 갈은과일(배) | 아기두유⑤ |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 253.8/6.7 | 271.1/7.8 | 238.8/10.0 | 251.7/7.7 | 253.5/7.9 | 279.1/8.3 |
| 일 자 (요일) | 9 (월) | 10 (화) | 11 (수) | 12 (목) | 13 (금) | 14 (토) |
| 오 전 | 시금치양파죽 | 버섯흑미죽 | 채소죽 | 누룽지죽 | 수수당근죽 | 쌀과자⑤⑥,둥굴레차 |
| 점 심 | 두부버섯무른밥⑤ | 두부무무른밥⑤ | 노른자우엉무른밥① | 쇠고기양파무른밥⑯ | 닭살열무무른밥⑮ | 쇠고기시래기무른밥⑯ |
| 오 후 | 아기치즈② | 떠먹는요구르트② | 으깬단호박,보리차 | 갈은과일(사과) | 귤퓌레 | 아기두유⑤ |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 238.7/7.6 | 250.2/8.4 | 277.1/7.3 | 253.6/7.5 | 242.7/9.1 | 255.8/8.9 |
| 일 자 (요일) | 16 (월) | 17 (화) | 18 (수) | 19 (목) | 20 (금) | 21 (토) |
| 오 전 | 바나나죽 | 애호박당근죽 | 근대미역죽 | 청경채죽 | 흑미무죽 | 쌀과자⑤⑥,보리차 |
| 점 심 | 쇠고기무무른밥⑯ | 노른자연근무른밥① | 닭살파프리카무른밥⑮ | 두부양배추무른밥⑤ | 쇠고기가지무른밥⑯ | 두부감자무른밥⑤ |
| 오 후 | 떠먹는요구르트② | 아기치즈② | 아기칼국수⑥ | 으깬감자,보리차 | 자른과일(키위) | 아기두유⑤ |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 284.7/9.8 | 287.7/8.4 | 270.9/11.6 | 281.5/8.0 | 260.0/7.8 | 238.7/7.1 |
| 일 자 (요일) | 23 (월) | 24 (화) | 25 (수) | 26 (목) | 27 (금) | 28 (토) |
| 오 전 | 차조배죽 | 차조시금치죽 | 타락죽 | 찹쌀무죽 | 양상추죽 | 쌀과자⑤⑥,둥굴레차 |
| 점 심 | 노른자오이무른밥① | 두부브로콜리무른밥⑤ | 쇠고기얼갈이무른밥⑯ | 노른자당근무른밥① | 두부미역무른밥⑤ | 노른자시금치무른밥① |
| 오 후 | 아기치즈② | 사과퓌레 | 무른당근스틱 | 으깬고구마,보리차 | 떠먹는요구르트② | 아기두유⑤ |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 287.8/8.4 | 255.5/6.5 | 232.8/7.9 | 314.3/6.8 | 252.6/8.3 | 280.2/8.3 |
| 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 식단**을 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 | 닭고기 | 수산물 | | | 콩 (두부, 연두부) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 국내산 | 국내산 | 국내산 | | | | 국내산 |
| | | | | 산 | 산 | 산 | |

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

# 2026년 11월 식단표 (1~2세)

( 금 사 ) 어린이집

작성자 : 영양운영팀 / 발행일 : 2026. 10. 15.

| 일자/(요일) | 2 (월) | 3 (화) 저당Day | 4 (수) | 5 (목) | 6 (금) |
|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | ●오이스틱,<br>마시는요구르트② | ●바나나,우유② | 미숫가루우유②⑤ | ♥연근죽 | ●배 |
| 점심 | 백미밥<br>김치두붓국⑤⑨<br>돼지고기피망조림⑤⑥⑩<br>김자반⑤<br>깍두기⑨ | 쇠고기채소덮밥⑤⑥⑯<br>근대맑은국<br>도토리묵무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 현미찹쌀밥<br>팽이장국⑤⑥<br>저당 닭볶음탕⑤⑥⑮<br>참나물무침<br>배추김치⑨ | 수수밥<br>순두부백탕⑤<br>돼지고기브로콜리볶음⑤⑩<br>청경채나물<br>배추김치⑨ | ★백미밥<br>육개장⑤⑥⑯<br>부추달걀찜①<br>양배추샐러드<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | (치즈)옥수수전②⑤⑥ | 크림스파게티⑥ | ✓ 모둠어묵탕⑤⑥ | ●찐고구마,우유② | 소보로빵①②④⑥,우유② |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 392.7/18.3 | 453.3/13.8 | 393.9/20.7 | 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 | ●단감,우유② | ✓ 채소죽①⑤⑥⑧ | 누룽지죽 | ●귤 |
| 점심 | 백미밥<br>콩나물맑은국⑤⑥<br>✓ 오리주물럭⑤⑥<br>시금치나물<br>배추김치⑨ | 흑미밥<br>감자양팟국<br>✓ ★함박스테이크(소스)<br>⑤⑥⑩⑫⑯]<br>모둠버섯나물<br>배추김치⑨ | 차조밥<br>저염 배추된장국⑤⑥<br>돼지불고기⑤⑥⑩<br>우엉채무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>시래기된장국⑤⑥<br>♥쇠고기연근볶음⑤⑥⑯<br>(사과)치커리무침<br>배추김치⑨ | ★백미밥<br>유부맑은국⑤⑥<br>닭다리살간장조림⑤⑥⑮<br>열무무침⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 잔치국수⑥ | ★달걀채소볶음밥①⑤⑥,보리차 | ★●찐단호박,우유② | 찐만두⑤⑥⑩,우유② | 우유식빵①②⑥,우유② |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 403.5/17.6 | 419.3/14.1 | 391.2/19.5 | 444.4/16.2 | 457.0/16.8 |
| 일자/(요일) | 16 (월) | 17 (화) 저당Day | 18 (수) | 19 (목) | 20 (금) |
| 오전간식 | ●바나나,우유② | 유기농시리얼,우유② | ●당근스틱,<br>마시는요구르트② | 청경채죽 | ●사과 |
| 점심 | 백미밥<br>쇠고기뭇국⑯<br>두부소보로볶음①⑤⑥<br>파프리카무침<br>배추김치⑨ | ♥연근영양밥(양념장)⑤⑥<br>애호박새우젓국⑨<br>✓ 떡갈비조림<br>⑤⑥⑩⑯<br>배추김치⑨ | 보리밥<br>미역국⑤⑥<br>저당 닭살엿장조림⑤⑥⑮<br>근대나물<br>깍두기⑨ | 현미찹쌀밥<br>청국장국⑤<br>임연수구이⑤⑥<br>양배추찜<br>깍두기⑨ | ★백미밥<br>달걀팟국①<br>쇠고기가지볶음⑤⑥⑯<br>숙주무침<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | ★해물부추전⑤⑥⑨⑱ | 과일치즈샐러드②⑤⑥ | 칼국수⑥ | 찐감자,우유② | ★모닝빵①②⑥,우유② |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 391.0/15.2 | 441.9/16.3 | 402.0/19.0 | 405.9/15.0 | 476.6/17.2 |
| 일자/(요일) | 23 (월) | 24 (화) 저염Day | 25 (수) 생일 | 26 (목) | 27 (금) |
| 오전간식 | ●(방울)토마토⑫,치즈② | ●사과,우유② | ●제철과일(귤) | 찹쌀무죽 | ●단감 |
| 점심 | 백미밥<br>황탯국<br>돼지고기파채볶음⑤⑥⑩<br>오이배무침<br>배추김치⑨ | 차조밥<br>표고버섯탕⑤⑥<br>★닭갈비⑤⑥⑮<br>브로콜리숙회<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>(두부)미역국⑤⑥<br>돼지갈비찜⑤⑥⑩<br>브로콜리(유자청)무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>시금치맑은국<br>돼지고기양파조림⑤⑥⑩<br>♣♥연근무침①⑤<br>배추김치⑨ | ★백미밥<br>실파미소장국⑤⑥<br>✓ 치킨가스,소스<br>①⑤⑥⑮<br>양상추샐러드<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 후리가케주먹밥⑤⑥,보리차 | 잡채⑤⑥ | 케이크①②⑥,우유② | ●고구마맛탕⑤,우유② | 버터롤빵①②⑥,우유② |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 395.4/19.7 | 398.2/16.0 | 441.3/15.7 | 452.4/15.7 | 451.1/18.0 |
| 일자/(요일) | 30 (월) | | | | |
| 오전간식 | ●파프리카스틱,<br>마시는요구르트② | | | | |
| 점심 | 백미밥<br>아욱국⑤⑥<br>쇠고기콩나물볶음⑤⑥⑯<br>애호박나물⑤<br>배추김치⑨ | | | | |
| 오후간식 | ★국수⑤⑥ | | | | |
| 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 | 한우 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 |
| 수산물 | 수산가공식품류 | | | | 식육가공품 | | | |
| 고등어:국내산 | 어묵(연육65% 원양산):국내가공 | | | | 함박스테이크:돈육/국내산+우육/호주산 및 뉴질랜드산<br>떡갈비:돈육/극내산+우육/국내산 치킨가스: 국내산 | | | |

# 김치, 안전하게 담그고 건강하게 섭취하기

## ❶ 우리나라의 김장문화



추운 겨울을 대비해 많은 양의 김치를 미리 담그는 일을 말하며, 수백 년 동안 전 국민에게 이어져 오는 생활 속 문화유산입니다.
2013년 한국의 '김장, 한국에서의 김치 만들기와 나누기'가 유네스코 인류무형문화유산으로 지정되었습니다.

## ❷ 김치는 건강에 어떤 도움을 줄까요?

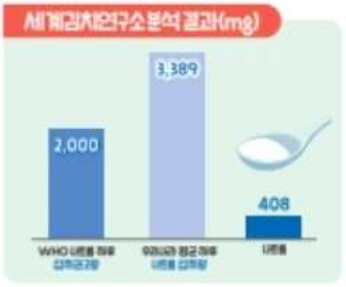
김치는 소금에 절인 배추 등 채소에 고유의 양념을 고루 버무린 뒤 저온에서 숙성시켜 유산균 발효를 극대화한 전통 발효식품입니다. 김치는 발효 과정에서 유산균과 유기산 등 다양한 물질이 생성되면서 김치의 건강 기능성에 대한 연구가 활발하게 이루어지고 있습니다.

항균효과 | 장내 환경 개선 | 면역 증진 효과 | 대사증후군 예방 | 항비만, 항암 효과

## ❸ 김치 속 나트륨 알아보기

☑ 한국인의 김치를 통한 나트륨 섭취량은 408mg으로 평균 하루 나트륨 섭취량의 12% 수준에 불과합니다.
* 식품의약품안전처 기준 1회 적정 섭취량 40~60g

☑ 김치의 주재료인 배추, 무, 마늘 등에 많은 칼륨이 몸 속 나트륨과 상호작용을 통해 나트륨 배출을 촉진시키는 역할을 합니다.




출처 : 세계김치연구소(2018)

## ❹ 김치, 안전하게 담그는 법




김장에 사용되는 고무장갑, 고무대야 등 '식품용 기구' 표시를 확인하기

주의! 김장 때 자주 사용하는 빨간 고무대야에 '식품용 기구' 표시가 없으면 공업용으로 제조되어 인체에 유해한 중금속(납·카드뮴)이 있을 수 있음



☑ 상하거나 많이 손상된 재료 사용하지 않기
☑ 김장에 사용되는 채소 깨끗하게 세척하기
☑ 칼, 도마, 용기 깨끗하게 관리하기

## ❺ 김치 표면의 하얀 막 '골마지'는 무엇인가요?



골마지는 효모에 의한 흰색 막으로, 곰팡이가 아닌 **효모**입니다.
김치의 경우, 주로 발효 후기에 산소와 반응한 효모가 흰색 막으로 나타나게 되며,
**독성이 없어 겉부분만 걷어내고 물에 씻어 조리하면 안전하게 섭취할 수 있습니다.**
(단, 실모양이나 초록색을 띄는 곰팡이는 섭취 불가)

## ❻ 김치, 맛있고 안전하게 보관하는 법




김치를 익힌 후, 4°C 이하의 낮은 온도에서 저온 보관하기



김치가 국물에 충분히 잠기게 하여 공기노출 최소화 하기



[출처] 세계김치연구소, 식품의약품안전처 공식블로그