< 성동구 어린이·사회복지급식관리지원센터 1~2세 식단 안내문 >

* 성동구 어린이·사회복지급식관리지원센터는 식재료 수급 현황을 매달 확인하여 식단에 반영하고 있습니다.

1일 영양공급량		- 1~2세 하루 필요 열량(900kcal) 대비, 414kcal(오전간식 8%, 점심 28%, 오후간식 10%)내외로 구성 (식품의약품안전처, 어린이급식관리지원센터 식단운영·관리 지침, 2025) (어린이급식관리지원센터 어린이 식단작성 프로그램으로 유아 영양 섭취 기준에 따라 분석 및 평가)
식단 사용 유의사항		- 1세 초기(12~15개월)의 유아는 발달 상황에 따라 이유식 후기 식단을 사용하거나, 1세의 음식 조리 시 보다 식재료의 크기를 작게 하고, 조리법 등을 변경하여 제공
김치류 제공 유의사항		- 맵지 않은 김치류를 제공(백김치) - 딱딱한 김치류(깍두기 등)는 제공을 지양하나, 제공 시에는 단단하지 않도록 작게 잘라서 제공
구 성	기본	- 밥, 국, 김치, 주찬1(단백질 기준), 부찬1(비타민·무기질 기준)을 기본으로 구성
	일품	- 일품요리, 국, 김치 포함 2찬으로 구성 - 식수가 적은 매주 토요일은 주간 식재료를 활용한 메뉴와 일품으로 구성하며 국은 선택하여 제공
	저염Day (나트륨 저감화)	- 저염 된장을 사용하거나, 된장 사용량을 평소보다 줄여서 조리하여 나트륨을 저감화함
	저당Day (당 저감화)	- 저당 메뉴로 구성하여 당을 저감화함 (첨가당인 시럽, 물엿, 꿀 보다 천연 당, 올리고당을 사용)
	푸드브리지Day (편식 개선)	- 식재료를 단계별로 노출시켜 식재료에 대한 거부감을 줄이고 식재료와 친숙해질 수 있는 기회를 부여
	가정통신문 연계	- 매달 '뇌를 깨우는 SMART UP 식재료' 주제의 가정통신문과 연계하여 이를 활용한 신메뉴를 제공
	생일식단	- 어린이 급식소 생일잔치에 적용할 수 있는 식단을 구성 (전체 메뉴를 그대로 사용할 경우 별도의 식단 감수를 요청하지 않고 사용)
	행사식단	- 어린이 급식소 내부 행사에 적용할 수 있는 「행사 식단」을 특정 월에 구성하여 제공 - 2026년 제공 예정 : 2월-설날, 5월-어린이날, 9월-추석, 11월-김장, 12월-크리스마스 (전체 메뉴를 그대로 사용할 경우 별도의 식단 감수를 요청하지 않고 사용)
유제품 1일 1회 이상		- 성장기 어린이의 칼슘 섭취를 늘리기 위해 매일 유제품을 제공(우유, 치즈, 요구르트 등) - 제품 구입 시, 당의 함량이 적은 유제품 선택을 권장
선택사항		- [대체메뉴] : 시설별 요구가 상충되는 메뉴는 선택권 제공 - (괄호메뉴) : 어린이 급식소 운영 상황을 고려하여 (괄호)메뉴 및 식재료는 선택하여 제공 - 미사용 메뉴는 식단표에서 삭제 후 사용
화학조미료 사용 제한		- 화학조미료의 사용을 제한하고 다시마, 멸치 등 천연조미료를 사용할 수 있도록 표준조리법을 제시 (모든 국물류에 천연 육수 조리법으로 구성)
식재료 사용제한	신학기 (3월~5월)	- 신학기 적응기간에는 어린이의 선호도를 고려하여 익숙한 식재료 중심으로 메뉴를 구성 (예 : 미역, 두부, 달걀, 김 등)
	하절기 (7월~8월)	- 여름철 식중독 발생우려가 있는 식재료 및 보관이 어렵거나 조리과정이 복잡한 메뉴는 제한 (패류, 젓갈류, 회류 및 난류)
	연중	- 미량의 독소에 의해 장염을 유발할 수 있는 식재료 (꽈리고추, 두릅, 머윗대, 원추리, 토란, 생취 등) - 기도 폐쇄 위험이 높은 콩류, 인절미(※ 가시가 많은 생선(조기, 갈치) - 목 걸림 사고 다발) - 가열공정 없이 제공되는 농·축·수산물(가열 후 사용가능) - 시기에 따라 전염성질환의 확산을 유발할 수 있는 식재료(조류독감, 광우병, 콜레라 등)
원산지 표시 (미공개시 과태료)		- 건강·안전 및 소비자의 알권리 확보를 위해 식단표에 원산지를 기재(메뉴명 글자 크기와 동일크기) **원산지 표시 항목** ①쌀(밥, 죽, 누룽지) ②김치(배추, 고춧가루) ③쇠고기 ④돼지고기 ⑤닭고기 ⑥오리고기, ⑦콩(두부류, 콩국수, 콩비지) ⑧수산물(넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 낙지, 뱀장어, 고등어, 갈치, 명태(동태) (건조품은 제외/단, 코다리는 표시), 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 주꾸미, 아귀, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 전복, 방어, 부세 (20종) ※ 수산/식육가공품 작성 예시 - 참치(다랑어 : 원양산), 동그랑땡(돼지고기 : 국내산) ※ 축산물영수증 or 거래명세서(원산지표시) – 6개월 이상 보관
식품 알레르기 유발물질 표시		- 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 유아에게는 해당 식품을 제한 (식단에 표기된 식품 알레르기 유발물질 표시사항을 참고하여 사전에 알레르기에 대한 대체메뉴를 계획)

<table>
<tr><td>어린이집 평가인증지표</td><td>- 영유아의 연령 특성과 영양의 균형을 고려해 자연식품 중심의 급·간식을 제공
- 영유아에게 적절한 형태(크기, 맛, 조리 형태 등)로 조리된 급·간식을 충분한 양으로 제공
- 식단표는 필수내용이 누락되지 않도록 하고, 제공된 간식명은 어린이집에서 제공한 간식명으로 구체적으로 기록</td></tr>
<tr><td>식단컨설팅(식단감수)</td><td>- 어린이 급식소 실정에 맞게 식단 수정을 원하시는 경우 :
아래 상호 대체 식재료(★)를 참고하여 수정한 다음 센터로 식단컨설팅을 요청</td></tr>
<tr><td>식단 변경 시 관련사항</td><td>- 당일 식재료 수급공급이 불가한 경우 대처방법
① 동일 식품군 내에서 동일한 조리법을 활용하여 변경 메뉴를 결정
(예: 근대나물 → 시금치나물)
② 급식일지 또는 운영일지 내에 변경 전, 변경 후, 변경사유를 정확하게 기록
③ 식단표와 함께 보관(어린이집 평가 시 함께 제시하여 명확성을 알림)
④ 변경된 메뉴를 가정에 안내 및 식단을 재게시
- 영양사가 작성·제공한 식단에서 추가 식재료 및 메뉴를 더 배식을 하는 경우 또는 아래의 상호 대체 식재료 내에서 식재료를 변경하여 동일한 조리법으로 제공할 경우, 감수 없이 변경 가능
- 동일 식품군 내 동일 조리법 활용 상호 대체 식재료(★) 예시
<table><tr><th>구분</th><th>상호 대체 식재료(★)</th></tr><tr><td>밥(곡류)</td><td>기장밥↔찹쌀현미밥↔보리밥↔수수밥↔흑미밥↔차조밥 등</td></tr><tr><td>김치</td><td>백김치↔배추김치↔깍두기 등</td></tr><tr><td>빵류</td><td>카스텔라↔머핀↔잼식빵↔프렌치토스트↔파운드케이크↔모닝빵 등
(당분과 지방함량이 많은 빵은 지양)</td></tr><tr><td>과일</td><td>모든 종류의 제철 과일</td></tr><tr><td>우유 및 유제품</td><td>우유↔떠먹는요구르트↔치즈↔칼슘두유</td></tr><tr><td rowspan="2">채소</td><td>시금치↔열무↔근대↔청경채↔숙갓↔아욱↔부추↔깻잎 등</td></tr><tr><td>콩나물↔숙주나물↔배추↔양배추↔도라지↔무 등</td></tr><tr><td>육류</td><td>소↔돼지↔닭↔오리</td></tr><tr><td>달걀·두부</td><td>달걀↔두부</td></tr><tr><td rowspan="2">생선</td><td>고등어↔삼치↔꽁치↔참치 등</td></tr><tr><td>임연수↔가자미↔동태↔대구↔갈치↔조기 등</td></tr></table>- 전통 식품 제공 등의 사유로 떡류 사용을 희망하는 경우 (1-2세 해당)
① 떡 제공에 대한 내용을 가정에 안내하거나 운영위원회를 통해 협의
(가정통신문(키즈노트), 회의기록 등 증빙 서류 보관)
② 식단 감수 후 제공</td></tr>
<tr><td>완제품 사용 시 관련사항</td><td>- 어린이 급식소에서 제공하는 급·간식은 직접 조리하는 것을 원칙으로 하나 어린이 급식소에서 조리가 불가능하거나 조리형편과 경제성을 감안하여 부득이할 경우, 영유아의 건강관리에 적합하고 위생적이며 안전한 식품을 완제품으로 제공
- 기준 : 품목 제조 허가를 받은 식품으로 용기, 포장, 보존방법이 식품위생법 규정에 적합한 식품으로 영유아의 맛, 영양량, 제품의 우수성 등을 감안하여 제공
- 어린이 기호식품 품질인증* 제품의 우선적 사용을 권장
안전하고 영양을 고루 갖춘 어린이 기호식품을 식약처에서 인증하는 것으로,
"식품안전나라(foodsafetykorea.go.kr) > 건강·영양 > 어린이·청소년 식생활 안전관리 > 어린이 기호식품 품질인증"에서 인증 제품 확인 가능</td></tr>
<tr><td>배식의 Tip</td><td><table><tr><td>찐 감자</td><td>뜨겁게 쪄서 국그릇에 숟가락과 함께 배식</td></tr><tr><td>찐 고구마</td><td>연령에 따라 약 0.7 ~ 1cm 두께로 슬라이스 또는 1인 분량으로 제공하며, 음료와 함께 제공하지 않으면 너무 퍽퍽해서 삼키기가 어렵고, 삼키면 목이 메는 경우가 있으므로 주의</td></tr><tr><td>고구마 맛탕</td><td>1.5cm × 1.5cm 정도의 크기로 썰어서 튀김
(시럽 묻히면 딱딱해져서 베어 먹기가 힘든 경우 스틱모양으로 손질하여 제공)</td></tr><tr><td>사과, 배, 단감 등의 과일</td><td>연령에 따라 16등분, 8등분, 6등분 조각수를 결정하여 배식
(과일 크기 200g기준)</td></tr><tr><td>메추리알, 포도, 방울토마토 등</td><td>매끄럽고 동글동글한 음식 제공 시 세로 방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공하며 제공 시 주의</td></tr><tr><td>컵에 주는 음료</td><td>두세 모금 정도 마시면 꼭 쉬어서 완전히 삼켰는지 확인한 후 또 먹을 수 있도록 지도함</td></tr><tr><td>파인애플</td><td>브로멜린이라는 단백질 분해효소가 있어서 혀나 구강의 단백질을 분해하여 구강염을 일으킬 수 있으므로 과량을 섭취하거나 특히 빨아먹지 않도록 주의</td></tr><tr><td>기타</td><td>딱딱한 음식(예: 콩, 땅콩 등 견과류), 찰기있는 음식(예: 떡 등)을 제공하지 않음</td></tr></table></td></tr>
</table>

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

2026년 11월 식단표 (1~2세)

서울숲아이파크포레어린이집

작성자 : 영양운영팀 / 발행일 : 2026. 10. 15.

일자/(요일)	2 (월)	3 (화) 저당Day	4 (수)	5 (목)	6 (금)	7 (토)
오전간식	●오이스틱, 떠먹는요구르트②	미숫가루우유②⑤	●바나나,우유②	♥연근죽	●배	칼슘두유⑤
점심	백미밥 김치두부국⑤⑨ 돼지고기피망조림⑤⑥⑩ 김자반⑤ 깍두기/백김치	현미찹쌀밥 팽이장국⑤⑥ 저당 닭볶음탕⑤⑥⑮ 참나물무침 백김치	쇠고기채소덮밥⑤⑥⑯ 근대맑은국 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기/백김치	수수밥 순두부백탕⑤ 새우살브로콜리볶음⑤⑨ 청경채나물 백김치	★백미밥 육개장⑤⑥⑯ 부추달걀찜① 양배추샐러드 깍두기/백김치	새우살버터볶음밥②⑤⑥⑨ (달걀양팟국①) 브로콜리무침 백김치
오후간식	(치즈)옥수수전②⑤⑥	✔모둠어묵탕⑤⑥	오일스파게티⑥	찐빔,우유②	소보로빵①②④⑥,우유②	유기농쿠키①②③⑥,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	413.2/17.9
일자/(요일)	9 (월)	10 (화) 저염Day	11 (수)	12 (목)	13 (금)	14 (토)
오전간식	●(방울)토마토⑫,치즈②	게살죽①⑤⑥⑧	●단감,우유②	누룽지죽	●귤	미숫가루우유②⑤
점심	백미밥 콩나물맑은국⑤⑥ ✔오리주물럭⑤⑥ 시금치나물 백김치	차조밥 저염 배추된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 우엉채무침⑤⑥ 깍두기/백김치	흑미밥 감자양팟국 ✔★함박스테이크(소스) ⑤⑥⑩⑫⑯ 모둠버섯나물 백김치	백미밥 시래기된장국⑤⑥ ♥쇠고기연근볶음⑤⑥⑮ (사과)치커리무침 백김치	★백미밥 유부맑은국⑤⑥ 닭다리살간장조림⑤⑥⑮ 열무무침⑤⑥ 백김치	쇠고기하이라이스⑤⑥⑯ (북엇국) 시래기나물⑤⑥ 깍두기/백김치
오후간식	잔치국수⑥	★●찐단호박,우유②	★달걀채소주먹밥①⑤보리차	찐만두⑤⑥⑩,우유②	우유식빵①②⑥,우유②	유기농쌀과자③⑥,옥수수차
열량(kcal)/단백질(g)	403.5/17.6	391.2/19.5	419.3/14.1	444.4/16.2	457.0/16.8	444.3/16.0
일자/(요일)	16 (월)	17 (화) 저당Day	18 (수) 생일식단	19 (목)	20 (금)	21 (토)
오전간식	바나나,우유②	●당근스틱, 떠먹는요구르트②	●제철과일(배)	청경채죽	●키위	칼슘두유⑤
점심	백미밥 쇠고기뭇국⑯ 두부소보로볶음①⑤⑥ 파프리카무침 백김치	보리밥 미역국⑤⑥ 저당 닭살연장조림⑤⑥⑮ 근대나물 깍두기/백김치	백미밥 미역국⑤⑥ ✔떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 양상추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	현미찹쌀밥 청국장국⑤ 돼지고기목살구이⑩ 양배추찜 깍두기/백김치	★백미밥 달걀팟국① 쇠고기가지볶음⑤⑥⑯ 숙주무침 백김치	감자달걀볶음밥①⑤ (버섯맑은국⑤⑥) 은두부,양념장⑤⑥ 백김치
오후간식	★해물부추전⑤⑥⑨⑱	칼국수⑥	잔치국수⑥,유기농요구르트	감자범벅①⑤,우유②	★모닝빵①②⑥,우유②	현미스낵,우유②
열량(kcal)/단백질(g)	391.0/15.2	402.0/19.0	413.6/13.8	405.9/15.0	476.6/17.2	397.1/16.3
일자/(요일)	23 (월)	24 (화) 저염Day	25 (수)	26 (목)	27 (금)	28 (토)
오전간식	●(방울)토마토⑫,치즈②	타락죽②	●사과,우유②	찹쌀무죽	●귤	칼슘두유⑤
점심	백미밥 황탯국 돼지고기파채볶음⑤⑥⑩ 오이배무침 백김치	기장밥 저염 쑥갓된장국⑤⑥ 쇠고기짜장조림⑤⑥⑮ 얼갈이나물 깍두기/백김치	차조밥 표고버섯탕⑤⑥ ★닭갈비⑤⑥⑮ 브로콜리숙회 백김치	백미밥 시금치맑은국 돼지고기양파조림⑤⑥⑩ ♣♥연근들깨무침①⑤ 백김치	★백미밥 실파미소장국⑤⑥ ✔치킨가스,소스 ①⑤⑥⑮ 양상추샐러드 깍두기/백김치	돼지고기채소비빔밥⑤⑥⑩ (다시마맑은국) 시금치무침⑤⑥ 백김치
오후간식	김가루당근볶음밥⑤,보리차	달걀샌드위치①②⑤⑥,우유②	잡채⑤⑥	●찐고구마,우유②	무지개떡,우유②	유기농시리얼,우유②
열량(kcal)/단백질(g)	395.4/19.7	452.1/17.2	398.2/16.0	452.4/15.7	437.2/16.8	419.3/15.7
일자/(요일)	30 (월)					
오전간식	●파프리카스틱, 떠먹는요구르트②					
점심	백미밥 아욱국⑤⑥ 쇠고기콩나물볶음⑤⑥⑯ 애호박나물⑤ 백김치					
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

<김장 행사식단>

백미밥
두부된장국⑤⑥
돼지고기수육⑤⑥⑩
감자채볶음⑤
알배추겉절이⑨

호빵⑤⑥,우유②

450.4/18.7

▶ 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 한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	미사용
수산물	수산가공식품류			식육가공품			
미사용	어묵, 게맛살			함박스테이크, 떡갈비, 치킨가스			

< 성동구 어린이·사회복지급식관리지원센터 이유식 식단 안내문 >

□ 식단의 구성

1. 성동구 어린이·사회복지급식관리지원센터는 영유아 영양 섭취 기준에 따라 영아의 생리적 발달 및 섭식 발달, 영양적 필요, 식품 알레르기 등을 고려하여 식단을 구성
2. 영아를 위한 이유식은 초기(4~5개월), 중기(6~8개월), 후기(9~11개월)로 구분
3. 원아별 등원 시간에 따라 이유식 제공 횟수를 조정할 수 있으며, 1회 제공 시 **점심메뉴(단백질 식재료 포함)**를 기본 제공

□ 연령별 식단 구성 및 주요 내용

구 분	초기(4~5개월)	중기(6~8개월)	후기(9~11개월)
성동구 센터 제공 횟수	이유식 1회	이유식 2회	이유식 2회 + 간식 1회
		원아별 등원 시간에 따라 제공 횟수 조정 가능하며, 1회 제공 시 점심 메뉴를 우선 제공	
조리 및 재료	10배 미음 (불린 쌀 20 g, 물 200 mL)	7배 죽 (불린 쌀 20 g, 물 140 mL)	5배 죽 (불린 쌀 30 g, 물 150 mL)
평균 배식량	약 0.6국자 분량 (60 g)	가득 1국자 분량 (120 g)	가득 2국자 분량 (180 g) 간식의 경우, 1국자 분량 (100 g)
형태 및 농도	- 미음, 채소즙, 과일즙과 같은 유동식 - 곱게 갈아 만든 10배 죽에서 8배죽 - '주르륵' 흘러내리는 묽은 수프 정도의 농도	- 죽 또는 으깨거나 갈은 반고형식 - 덩어리진 형태의 7배죽 - 혀와 입천장으로 으깰 수 있으며 부드러운 덩어리가 약간 있고, '뚝뚝' 떨어지는 농도	- 무른 밥 형태의 고형식 - 밥알의 형태가 있는 5배 죽 - 잇몸으로 으깰 수 있으며, 쌀 입자가 퍼지지 않고, 떨어뜨렸을 때 '툭' 떨어지는 정도
주의 사항	- 영아가 소화하기 쉽고, 알레르기 반응이 적은 곡류군(쌀미음)으로 시작 - 3~5일 같은 이유식을 제공하여 재료에 따른 알레르기 유무 확인	- 쇠고기, 흰살생선, 노른자 등 알레르기 유발 가능성이 있는 식품은 3~4일 간격을 두고 추가 제공 **※ 달걀흰자는 12개월 이후 도입**	- 씹는 훈련이 가능하도록 밥알의 형태가 있는 농도로 조리하여 제공 - 손으로 집어 먹을 수 있는 과일 또는 삶은 채소와 같은 간식 제공 가능 - 영아용 요구르트, 치즈 등 활용 가능
후기 간식 제공 시 주의사항	- 유제품 : 영아용의 요구르트, 치즈 등을 제공하며, 떠먹는 요구르트는 당분이 적은 플레인 요구르트로 제공 - 신선 채소·과일 : 당근, 브로콜리와 같이 딱딱한 채소는 한번 데친 후 제공 - 표면이 미끄러운 음식 : 표면이 미끄러운 음식은 길쭉한 형태로 잘라서 제공 - 서류 : 감자, 고구마, 단호박은 찐 다음 완전히 으깨서 제공하고, 음료(물)와 함께 제공 - 빵류 : 퍽퍽해서 삼키기가 어려우므로 잘게 자른 후, 음료(물)와 함께 제공 - 쌀과자·시리얼 : 당분이 없는 12개월 미만 아동용 쌀과자 및 당분이 적은 쌀 또는 옥수수 시리얼로 제공		

□ 식품 알레르기 표시 식단 안내

- 성동구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서는 영아에게 보다 안전한 급식을 제공할 수 있도록 메뉴별 알레르기 유발 식품이 표기된 식단을 제공하고 있습니다. 어린이 급식소에서는 이유식 식단을 가정에 발송하기 전, 메뉴별 알레르기 유발 식품을 먼저 확인하시고 안내해 주시기 바랍니다.
- 식품 알레르기, 아토피가 심한 경우 6개월 이후부터 이유식을 시작하시기 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.)

□ 원산지 표시 안내(미공개시 과태료)

- 건강·안전 및 소비자의 알권리 확보를 위해 식단표에 원산지를 기재 바랍니다. **(※메뉴명 글자 크기와 동일크기)**
- **원산지 표시 항목 (축산물영수증 또는 거래명세서(원산지 표시) – 6개월 이상 보관)**
①쌀(밥, 죽, 누룽지) ②김치(배추, 고춧가루) ③쇠고기 ④돼지고기 ⑤닭고기 ⑥오리고기 ⑦콩(두부류, 콩국수, 콩비지) ⑧수산물(넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 낙지, 뱀장어, 고등어, 갈치, 명태(동태) (건조품은 제외/단, 코다리는 표시), 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 주꾸미, 아귀, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 전복, 방어, 부세 (20종)

쌀 (밥,죽,누룽지)	쇠고기	돼지고기	닭고기 / 오리고기	콩	배추김치	수산물	가공품
원산지 표시 (찹쌀, 현미, 흑미 포함)	식육의 종류 및 원산지 표시	원산지 표시	원산지 표시	두부류, 콩국수, 콩비지	배추, 고춧가루 각 표시	해당 수산물 원산지 표시	예)동그랑땡 (돼지고기:국내산)

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

2026년 11월 이유식단 (후기)

서울숲아이파크포레어린이집

영양사 : 영양운영팀 / 발행일 : 2026. 10. 15.

일 자 (요일)	2 (월)	3 (화)	4 (수)	5 (목)	6 (금)	7 (토)
오 전	피망당근죽	현미무죽	당근양파죽	연근죽	기장양배추죽	쌀과자⑤⑥,보리차
점 심	노른자파래무른밥①	닭살참나물무른밥⑮	쇠고기근대무른밥⑯	순두부청경채무른밥⑤	쇠고기부추무른밥⑯	노른자브로콜리무른밥①
오 후	무른오이스틱	아기치즈②	자른과일(바나나)	떠먹는요구르트②	갈은과일(배)	아기두유⑤
열량(kcal)/단백질(g)	253.8/6.7	238.8/10.0	271.1/7.8	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	배추차조죽	버섯흑미죽	누룽지죽	수수당근죽	쌀과자⑤⑥,둥굴레차
점 심	두부버섯무른밥⑤	노른자우엉무른밥①	두부무무른밥⑤	쇠고기양파무른밥⑯	닭살열무무른밥⑮	쇠고기시래기무른밥⑯
오 후	아기치즈②	으깬단호박,보리차	떠먹는요구르트②	갈은과일(사과)	귤퓌레	아기두유⑤
열량(kcal)/단백질(g)	238.7/7.6	277.1/7.3	250.2/8.4	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	근대미역죽	애호박당근죽	청경채죽	흑미무죽	쌀과자⑤⑥,보리차
점 심	쇠고기무무른밥⑯	닭살파프리카무른밥⑮	노른자연근무른밥①	두부양배추무른밥⑤	쇠고기가지무른밥⑯	두부감자무른밥⑤
오 후	떠먹는요구르트②	아기칼국수⑥	아기치즈②	으깬감자,보리차	자른과일(키위)	아기두유⑤
열량(kcal)/단백질(g)	284.7/9.8	270.9/11.6	287.7/8.4	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	기장버섯죽	차조시금치죽	찹쌀무죽	양상추죽	쌀과자⑤⑥,둥굴레차
점 심	노른자양파무른밥①	쇠고기얼갈이무른밥⑯	두부브로콜리무른밥⑤	노른자당근무른밥①	두부미역무른밥⑤	노른자시금치무른밥①
오 후	아기치즈②	무른당근스틱	사과퓌레	으깬고구마,보리차	떠먹는요구르트②	아기두유⑤
열량(kcal)/단백질(g)	287.8/8.4	232.8/7.9	255.5/6.5	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
⑬아황산류 ⑭호두 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, 육우, 젖소)	닭고기	수산물	콩 (두부, 연두부)
	국내산	국내산 한우	국내산	미사용	국내산