창2동엘리트어린이집

2026년 11월 이유식(12~15개월)

도봉구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

영양운영팀

요일	월		화		목		금		토	
일자	2		3		5		6		7	
오전	무죽		근대채소죽		배죽		연근채소죽		버섯죽	
점심	당근진밥		닭살버섯진밥⑮		콩나물진밥⑤		닭안심진밥⑮		치즈진밥②	
오후	쇠고기죽⑯		찐감자 &영아용두유⑤		찹쌀두부죽⑤		치즈후레시번 ①②⑥&영아용두유 ⑤		영아용두유⑤	
열량 / 단백질	351.6	9.7	380.0	13.4	363.3	9.5	384.2	15.9	362.1	8.4
일자	9		10		12		13		14	
오전	시금치죽		버섯영양죽		우엉죽		브로콜리양파죽		사과죽	
점심	수수양파진밥		닭살당근진밥⑮		감자진밥		순두부진밥⑤		달걀노른자양파진밥①	
오후	갈은잔멸치죽		찐고구마 &영아용두유⑤		달걀노른자죽①		소보로빵①②⑥& 영아용두유⑤		영아용두유⑤	
열량 / 단백질	382.4	14.2	371.1	11.4	396.6	10.7	363.8	10.0	334.2	8.6
일자	16		17		19		20		21	
오전	감자죽		달걀노른자채소죽①		차조연근죽		얼갈이죽		파프리카죽	
점심	양배추진밥		다시마진밥		고구마진밥		치즈버섯진밥②		연두부진밥⑤	
오후	닭살채소죽⑮		단호박찜 &영아용두유⑤		두부죽⑤		호빵⑤⑥& 영아용두유⑤		영아용두유⑤	
열량 / 단백질	371.5	9.3	344.0	9.3	366.4	7.8	372.6	11.1	302.0	8.5
일자	23		24		26		27		28	
오전	기장근대죽		당근죽		브로콜리죽		모듬채소죽		배죽	
점심	청경채진밥		갈은잔멸치진밥		콩나물진밥⑤		두부진밥⑤		쇠고기양파진밥⑯	
오후	쇠고기양파죽⑯		찐고구마 &영아용두유⑤		닭살애호박죽⑮		카스텔라①②⑤&영 아용두유⑤		영아용두유⑤	
열량 / 단백질	370.7	9.9	389.0	14.8	384.3	9.3	352.3	9.2	383.7	11.6	353.9	12.7
일자	30									
오전	미역죽									
점심	차조양파진밥									
오후	달걀노른자죽①									
열량 / 단백질	384.5	8.6								

★ 하루섭취 열량과 단백질 권장량은 0~5개월은 500Kcal, 단백질 충분섭취량은 10g이며,
6~11개월은 600Kcal, 단백질 권장섭취량은 15g입니다.

★ 알레르기 ① 난류, ② 우유, ③ 메밀 ④ 땅콩, ⑤ 대두, ⑥ 밀, ⑦ 고등어, ⑧ 게, ⑨ 새우, ⑩ 돼지고기
⑪ 복숭아, ⑫ 토마토, ⑬ 호두, ⑭ 닭고기, ⑮ 쇠고기, ⑰ 오징어, ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합포함), ⑲ 잣 등이며
알레르기 반응 시 해당 식품을 중단하고 다른 이유식으로 대체하며, 알레르기 반응이 일어난 식품은 원료기
이후 활용하는 것을 권장합니다.



원산지 표시						
	쇠고기 국내산	쇠고기 수입산	돼지고기	닭고기		
	한우	미취급	미취급	국내산		
	쌀(밥,죽,누룽지) (백미, 현미, 흑미)	배추김치		콩		
	국내산	배추 (봉동,얼갈이)	고춧가루	두부	순두부	연두부
		국내산	미취급	국내산	국내산	국내산

- 원산지 표시대상 식품 「농수산물의 원산지 표시에 관한 법률 제 5조」
  - 쌀(밥, 죽, 누룽지)/ 배추김치의 배추와 고춧가루/ 콩(두부류, 콩비지,콩국수)
  - 쇠고기/ 돼지고기/ 닭고기/ 오리고기 및 그 가공품
  - 명태/ 오징어/ 고등어/ 쭈꾸미/ 다랑어()/ 낙지/ 꽃게/ 갈치/ 참조기/ 넙치/ 조피볼락/ 참돔/ 미꾸라지/ 뱀장어/ 아귀 및 그 가공품
- 원산지 기입 시 유의사항
  - 식단 원산지 글자 크기: 식단에 적힌 음식명 글자 크기와 같거나 그보다 크게 표시