콘텐츠

2.+11월+식단표(이유식+후기) (2)····· 2
3.+11월+식단표(만+1-2세+일반형) (1)····· 3

강서구 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행처 : 강서구 어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일 : 2026. 10. 20.
작성자 : 영양기획팀

11월 식단표 (이유식 후기: 9-11개월)

* 간식으로 제공되는 과일은 다른 과일로 변경 가능합니다.

국공립 스마일어린이집

	일자 / 요일	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토) 입동
1주	오전간식	사과	바나나	당근닭고기치즈죽 ②⑮	배	소고기단호박죽⑯	귤
	점 심	버섯두부죽⑤	파프리카달걀노른자죽①	당근닭고기치즈죽 ②⑮	아욱두부죽⑤	소고기단호박죽⑯	배추두부죽⑤
	오후간식	단호박찜	부추전①⑤⑥	찐감자	우엉주먹밥	아기용쌀과자⑤⑥	
	열량(Kcal)/단백질(g)	131/3	177/4	153/6	181/4	206/5	71/2
2주	일자 / 요일	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
	오전간식	배	무죽	바나나	애호박시금치두부죽⑤	귤	사과
	점 심	닭고기영양죽⑮	달걀노른자청경채죽①	브로콜리쇠고기죽⑯	애호박시금치두부죽⑤	달걀노른자배추죽①	채소찹쌀죽
	오후간식	비빔쌀국수	찐감자	김가루주먹밥⑤	아기용현미과자⑤⑥	찐고구마	
	열량(Kcal)/단백질(g)	182/6	182/5	228/6	189/4	155/3	121/2
3주	일자 / 요일	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
	오전간식	바나나	배	닭고기무채소죽⑮	사과	양배추달걀노른자깨죽①	귤
	점 심	쇠고기가지죽⑯	두부영양죽⑤	닭고기무채소죽⑮	얼갈이쇠고기죽⑯	양배추달걀노른자깨죽①	시금치죽
	오후간식	애호박전①⑤	단호박찜	아기용쌀과자⑤⑥	아기쌀국수①⑤⑯	찐감자	
	열량(Kcal)/단백질(g)	173/4	123/3	191/5	180/6	174/5	64/2
4주	일자 / 요일	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
	오전간식	포도	당근죽	사과	애호박두부죽⑤	귤	바나나
	점 심	브로콜리닭고기죽⑮	청경채쇠고기죽⑯	버섯달걀노른자죽①	애호박두부죽⑤	당근닭고기죽⑮	양파쇠고기죽⑯
	오후간식	채소주먹밥⑤	찐고구마	들기름비빔국수⑤⑥	찐감자	아기용현미과자⑤⑥	
	열량(Kcal)/단백질(g)	178/5	180/5	231/6	137/4	142/4	135/4
5주	일자 / 요일	30(월)					
	오전간식	사과					
	점 심	근대달걀노른자죽①					
	오후간식	배추전⑤					
	열량(Kcal)/단백질(g)	161/3					

원산지 표시사항	쌀(찹쌀 현미쌀 포함) 죽	콩 두부	쇠고기 국내산	닭고기
	국내산	국내산	한우	국내산
알레르기 유발식품	①난류(가금류) ②우유(유제품) ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(콩나물,된장,두부,유부) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(SO2 잔류량, 10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			

이유식 식단표 활용 가이드라인

이유식은 모유(분유)에서 일반식으로 옮겨가는 과정에서 제공되는 식사 형태입니다. 영아의 성장과 발달에 충분한 영양분을 공급하고 건강한 식습관을 형성하는 데 중요한 과정이 될 수 있습니다. 아래의 내용을 참고하시어 이유식을 제공하시기 바랍니다.

구분	초기(5-6개월)	중기(7-8개월)	후기(9-11개월)	완료기(12-15개월)
형태 및 농도	유동식(미음, 채소즙, 과일즙) 10배 미음(불린 쌀:물=1:10)	반고형식(부드러운 죽) 7배 죽(불린 쌀:물=1:7)	고형식(무른 밥) 5배 죽(불린 쌀:물=1:5)	고형식(진밥) 2배 밥(불린 쌀:물=1:2)
하루 제공 횟수	이유식 1회	이유식 2회+간식 1회	이유식 3회+간식 1회	이유식 3회+간식 2회
하루 섭취분량	이유식 30-80g 모유 또는 분유 800-1,000ml	이유식 70-100g 모유 또는 분유 700-800ml	이유식 100-150g 모유 또는 분유 600-800ml	이유식 120-180g 모유 또는 분유 또는 우유 400-600ml

* 출처 : 영유아 단체급식 가이드라인 | 1인 1회 적정 배식량, 식품의약품안전처, 2013.

1. 소금, 설탕 등 조미료는 후기(11개월)까지 전혀 사용하지 않는 것이 원칙입니다.
2. 알레르기 유발 식재료가 포함된 메뉴 옆에 아래의 번호를 표시하였습니다. 어린이의 컨디션이나 건강상태에 따라 이유식을 먹고 난 후에 식재료에 의한 민감반응이 나타날 수도 있으므로 상황에 따라 다른 식품으로 대체하여 주시기 바랍니다. 식품의약품안전처에서 고시한 알레르기 유발 식품은 다음과 같습니다.

①난류(가금류) ②우유(유제품) ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(콩나물,된장,두부,유부) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토
⑬아황산류(SO2 잔류량, 10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

3. 후기 이유식의 과일로는 **멜론, 바나나, 배, 사과, 수박, 참외 등**을 제공할 수 있습니다.

강서구 어린이·사회복지급식관리지원센터

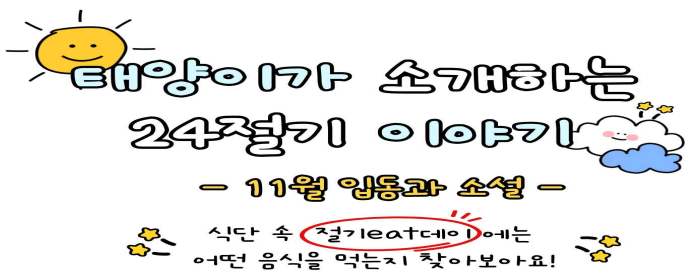
11월 식단표 (만 1-2세 일반형)

국공립 스마일어린이집

발행처 : 강서구 어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일 : 2026. 10. 20.
작성자 : 영양기획팀

* 밥·과일·채소스틱·김치·빵·떡·차류는 같은 종류 내에서 식단 감수 없이 변경 가능합니다 * 만 1-2세 식단은 12개월부터 섭취가 가능합니다

	일자 / 요일	2(월) 서울미래밥상데이	3(화)	4(수)	5(목)	6(금) 입동eat데이	7(토) 입동
첫째주	오전간식	사과	당근스틱 마시는요구르트②	당근닭고기치즈죽②⑮	배	소고기단호박죽⑯	포도
	점 심	수수밥 모둠버섯전골⑤⑥ 들기름두부구이⑤ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 실파달걀국① 돼지고기배추찜⑤⑥⑩ 콘샐러드①⑤ 백김치⑨	수수밥 어묵국⑤⑥ 닭고기당면볶음⑤⑥⑮ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 맑은아욱국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑯ 달걀말이①⑤ 숙주나물무침⑤ 백김치⑨	백김치볶음밥⑨ 맑은장국⑤⑥ 옥수수전⑤⑥ 백김치⑨
	오후간식	단호박찜 우유②	부추전①⑤⑥	찐감자 보리차	우엉주먹밥⑤⑥	모닝빵①②⑤⑥ 우유②	
	열량(Kcal)/단백질(g)	307/11	343/17	361/15	333/10	414/16	230/4
	일자 / 요일	9(월) 적당한데이	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
둘째주	오전간식	저당곡물시리얼 우유②	무죽	오이스틱 떠먹는요구르트②	애호박시금치두부죽⑤	귤	배
	점 심	백미밥 유부장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 김자반 백김치⑨	새우살카레라이스⑤⑥⑨ 물만둣국⑤⑥⑩⑯⑱ 청경채나물 백김치⑨	수수밥 쑥갓맑은국 쇠고기새송이버섯조림⑤⑥⑯ 브로콜리무침 백김치⑨	기장밥 애호박국⑤⑥ 된장마파두부⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 배춧국⑤⑥ 돼지목살구이⑩ 잔멸치볶음⑤ 백김치⑨	달걀양파덮밥①⑤⑥ 우동국⑤⑥ 양상추샐러드①②⑤ 백김치⑨
	오후간식	비빔국수⑤⑥	삶은달걀① 둥굴레차	김가루주먹밥⑤⑥	소보로빵①②④⑥ 우유②	찐고구마 우유②	
	열량(Kcal)/단백질(g)	433/18	309/12	402/16	375/12	368/19	235/7
	일자 / 요일	16(월)	17(화) 서울미래밥상데이	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
셋째주	오전간식	바나나	배	닭고기무채소죽⑮	당근스틱 마시는요구르트②	양배추달걀노른자깨죽①	사과
	점 심	백미밥 열무된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 참치미역국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 오이나물 백김치⑨	백미밥 맑은장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 세발나물무침⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 두부구이⑤⑥ 숙주나물⑤ 백김치⑨	기장밥 북엇국①⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추볶음⑤ 백김치⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥ 배춧국⑤⑥ 새우튀김①⑤⑥ 백김치⑨
	오후간식	애호박전①⑤	단호박찜 우유②	카스텔라①②⑥ 우유②	쌀국수①⑤⑯	찐감자 보리차	
	열량(Kcal)/단백질(g)	311/9	341/14	392/16	326/15	347/15	276/9
	일자 / 요일	23(월)	24(화) 나Na다운데이	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
넷째주	오전간식	포도	당근죽	파프리카스틱 떠먹는요구르트②	애호박두부죽⑤	귤	딸기
	점 심	훈제오리볶음밥⑤⑥ 바지락맑은국⑱ 브로콜리무침 백김치⑨	백미밥 무챗국⑤⑥ 깻잎쇠고기볶음⑤⑥⑯ 청경채나물 오이피클	기장밥 시금치된장국⑤⑥ 생선커틀릿&타르타르소스 ①⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤ 백김치⑨	백미밥 대파달걀국① 돈육짜장볶음⑤⑩ 콩나물무침⑤ 백김치⑨	수수밥 들깨미역국⑤⑥ 간장닭다리살구이⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤ 백김치⑨	쇠고기무밥&양념장⑤⑥⑯ 유부맑은국⑤⑥ 구운채소샐러드⑤⑫ 백김치⑨
	오후간식	채소주먹밥⑤	찐고구마 우유②	들기름비빔국수⑤⑥	찐감자 둥굴레차	보리빵 우유②	
	열량(Kcal)/단백질(g)	340/11	341/10	438/15	301/14	413/22	222/9
다섯째주	일자 / 요일	30(월)					
	오전간식	오이스틱 마시는요구르트②					
	점 심	차조밥 근대맑은국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 사과콘샐러드①⑤ 백김치⑨					
	오후간식	배추전⑤					
	열량(Kcal)/단백질(g)	349/10					



원산지 표시사항	쌀(백미, 현미, 흑미, 찹쌀)		콩(두부 종류별 각각 기재)	배추김치		쇠고기	
	밥	죽	두부	배추	고춧가루	국내산	수입산
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	산

돼지고기	닭고기	오리고기	수산물	식육/어육가공품		
			고등어	생선커틀릿	참치	훈제오리
				대구	다랑어	오리고기
국내산	국내산	국내산	국내산	미국산	원양산	국내산

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

[식단 안내사항]

■ **모든 메뉴의 조리방법**은 표준레시피 파일에 있으니 따로 검색하지 마시고 센터에서 제공하는 표준레시피 파일을 참고하시기 바랍니다.

■ 식단은 영유아 1일 권장량(만 1-2세 900Kcal, 만 3-5세 1,400Kcal)을 기준으로 작성하였습니다.

■ **알레르기 유발 식품**: 식품의약품안전처에서 고시한 알레르기 유발 식품은 다음과 같습니다. 알레르기 유발 식품이 포함된 메뉴 옆에 아래의 번호를 식단에 표시하였습니다.

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

*** '과일', '채소스틱'으로 복숭아, 토마토, 참다래 등을 제공할 경우에는 원에서 직접 식단표에 번호를 기재하여 게시하시기 바랍니다.**
*** 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 밥 등을 제외한 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.**

■ 식단은 영양소 배분을 고려하여 작성되오니 가급적 식단표 그대로 제공하시기를 권장합니다. 다만, 시설의 상황에 따라 식단을 변경하여야 할 경우 센터 이메일을 통해 식단 컨설팅 요청을 해주시기 바랍니다. 단, 같은 식품군 내의 변경은 별도로 컨설팅 신청을 하지 않으셔도 됩니다.

■ 간식의 과일은 다양한 종류로 한 주 동안 중복되지 않게 제공하고, 어떤 과일을 제공하였는지 급식 운영일지 등에 기록하여 주시기 바랍니다.
11월에 이용할 수 있는 과일에는 사과, 배, 감귤, 토마토, 포도 등이 있습니다.
11월에 이용할 수 있는 채소에는 배추, 무, 시금치, 열무, 브로콜리 등이 있습니다.

■ **'생일축하해요!'** 식단이 추가 작성됩니다. 원하시는 날짜에 **'생일축하해요!'** 식단을 대체하여 사용하실 수 있습니다.

■ 영유아의 간식

영유아의 간식은 성인의 군것질과는 달리 식생활의 일부로, 식사만으로 부족할 수 있는 영양분을 채우고 즐거움을 제공하는 등 중요한 역할을 합니다. 그러나 그렇다고 해서 간식이 식사를 대신할 수는 없습니다. 어린이집/유치원의 오전간식으로 아침을 대신하기 원하시는 부모님들께 오전간식은 아침식사의 대용이 아니며, 간식보다는 제때의 식사가 중요함을 전달하여 영유아가 아침식사를 거른 채 등원하지 않도록 합니다.
<표 1>은 간식을 제공할 때의 유의사항입니다. 잘 숙지하시어 간식을 안전하게 제공하도록 합니다.

표 1. 간식 제공 시 유의사항

식 품	유의 사항
아몬드·땅콩·콩류 등	깨물었을 때 조각이 많이 나서 기도를 막을 수 있는 것은 피함. 제공 시 잘게 부수거나, 얇게 썰 수 있으나 주의를 요함. 알레르기에도 유의함.
메추리알, 새알심, 방울토마토	표면이 미끄러운 음식은 씹기 전에 삼켜버릴 수 있으므로 잘라서 제공함.
짜먹는 요구르트, 컵에 주는 음료	쉬지 않고 또는 급하게 계속 빨거나 마실 경우에 기도로 들어가는 경우 있으므로 주의해야 함. 두세 모금 정도 마시면 꼭 쉬어서 완전히 삼켰는지 확인한 후 또 먹을 수 있도록 함.
고구마, 백설기, 강력분 빵 등	음료와 함께 제공하지 않으면 너무 퍽퍽해서 삼키기가 어렵고, 삼키면서 목이 메는 경우가 있으므로 주의함.
젤리, 찹쌀떡, 꿀떡, 새알심 등	유동적이어서 기도를 막을 경우 조금의 틈도 생기지 않게 되므로 주의함.

■ 사용하는 식재료의 원산지를 식단표 하단의 **원산지 표시사항**에 작성하여 게시하기 바랍니다.
원산지 표시 대상 품목 농산물(3개) : 쌀(밥, 죽, 누룽지), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지), 배추김치(배추, 고춧가루 각각 표기)
원산지 표시 대상 품목 축산물(6개) : 쇠고기(한우/육우/젖소), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기
원산지 표시 대상 품목 수산물(20개) : 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 전복, 방어, 부세

■ 식단의 매주 하루는 **'특별한 데이(Day)'의 테마 식단**으로 아래와 같이 구성되어 있습니다.
나(Na)다운(Down)데이: 나트륨을 줄인 식단을 제공합니다.
적(適)당한데이: 저당 간식(저당시리얼 등)을 제공하여 아이들의 당 섭취를 줄입니다.
절기eat데이: 2026년 식단 테마인 '태양이가 소개하는 24절기 이야기'의 식재료가 포함된 메뉴를 제공합니다.
서울미래밥상데이: 잡곡밥, 채소류 2가지 이상/콩류·해산물·생선 반찬 중 1가지 이상/간식으로 과일 1가지, 우유 또는 유제품 1회 포함된 메뉴를 제공합니다.

■ 이번 달 식단 테마 **11월의 절기는 '입동와 소설'**입니다. 11월 절기음식에 대해 알아보고 이야기 나누어요.

『태양이가 소개하는 24절기 이야기』
11월 입동 & 소설



쇠고기뭇국

재료
무 20g, 쇠고기 15g, 들기름 1.5g, 대파 1g, 국간장 0.5g, 다진 마늘 0.5g (만 3-5세 기준 1인분)

순서
1. 쇠고기는 1cm 크기로 납작하게 자른 후 핏물을 제거한다.
2. 무는 깨끗하게 씻어 나박나박 썬다.
3. 냄비에 들기름을 살짝 두르고 무와 쇠고기를 볶는다.
4. 무와 쇠고기가 어느 정도 익어가면 물을 부어 끓인다.
5. 다진 마늘과 잘게 썬 대파를 넣고 국간장으로 간을 맞춘다.

TIP. 겨울 무는 인삼보다 효과가 좋다는 말이 있을 정도로 영양이 풍부하므로 겨울 무를 사용하여 요리한다.

※ 11월 절기음식에 대한 자세한 내용은 11월 통신교육자료에서 만날 수 있습니다.

[참고문헌] 『악 선비님, 24절기가 뭐예요?』, 무웅, 파란정원, 2025. / 『한눈에 펼쳐보는 24절기 그림책』, 지호진, 진선아이, 2023. / 『자연이 차려준 절기밥상』, 한살림식생활센터, 한살림, 2024.