2026년 11월 이유식 식단 (후기 10 ~ 12개월)

모아맘보육재단 영양사번호 132355

1주차	월	화	수	목	금
	2	3	4	5	6
점심	두부당근진밥⑤	노른자애호박진밥①	한우채소진밥⑯	한우브로콜리진밥⑯	두부무진밥⑤

2주차	월	화	수	목	금
	9	10	11	12	13
점심	한우콩나물진밥⑯	한우채소진밥⑯	두부당근진밥⑤	흰살생선버섯진밥	닭살채소진밥⑮

3주차	월	화	수	목	금
	16	17	18	19	20
점심	한우얼갈이진밥⑯	닭살오이진밥⑮	한우당근진밥⑯	노른자감자진밥①	한우표고진밥⑯

4주차	월	화	수	목	금
	23	24	25	26	27
점심	노른자애호박진밥①	두부무진밥⑤	노른자청경채진밥①	한우브로콜리진밥⑯	한우콩나물진밥⑯

5주차	월	화	수	목	금
	30				
점심	한우양배추진밥⑯				

원산지표기	쌀(국내산)/콩(두부 - 국내산)/배추김치(배추 - 국내산, 고춧가루 - 국내산) 쇠고기(국내산 – 한우)/돼지고기(국내산)/오리고기(국내산)/닭고기(국내산)/갈치(국내산) 고등어(국내산)/명태(동태 - 러시아연방)/아귀(국내산)/명엽채(외국산)/뱅어포(국내산)/진미채(국내산) 오징어(국내산)/쭈꾸미(베트남)/낙지(베트남)/참치(원양산)/삼치(국내산)/가자미(미국산, 러시아연방)/임연수(미국산, 러시아연방)/연어(칠레산)
알레르기식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ㉑잣

* 이유초기(하루 1회 제공) : 미음
  이유중기(하루 2회 제공) : 죽 (오전간식, 오후간식때 죽으로 제공, 물 5배죽)
  이유후기(하루 3회 제공) : 진밥 (오전간식은 죽, 점심은 진밥, 오후간식은 죽으로 제공, 물 3배죽)

2026년 고대구로병원어린이집 11월 식단표(영아 만 1~2세)

모아맘보육재단 영양사번호 132355

구분	월			화			수			목			금		
날짜	2	열량	단백질	3	열량	단백질	4	열량	단백질	5	열량	단백질	6	열량	단백질
오전간식	채소죽/사과	41.3	2.0	치즈죽②/단감	89.6	2.2	한우채소죽⑯/오렌지	124.6	3.5	브로콜리죽/방울토마토⑫	81.9	1.6	새우살죽⑨/귤	93.8	2.7
점심	잡곡밥 미역국⑤⑥ 당근달걀찜①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 치커리무침⑤⑥ 배추김치⑤⑨	172.2	8.7	잡곡밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 돈육청경채볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤ 김자반⑤ 깍두기⑨	150.5	5.5	*일품요리 미나리훈제오리볶음밥⑤⑥ 우동장국⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩⑫ 로메인크루통샐러드①②⑤⑥ 배추김치⑤⑨	170.8	8.3	잡곡밥 감자국⑤⑥ 한우숙주볶음⑤⑥⑯ 어묵조림⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨	158.2	6.8	잡곡밥 순두부국⑤⑥ 돈수육⑤⑥⑩ 상추쌈&저염쌈장⑤⑥ 맛살오이무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑤⑨	156.1	3.4
오후간식	김가루주먹밥⑤/작두콩차	110.6	3.0	찐고구마/우유②	119.0	2.9	채소비빔만두⑤⑥⑩/우유②	60.2	3.2	쌀국수⑯/요구르트②	57.4	1.3	마들렌①②⑤⑥/우유②	135.1	4.5
날짜	9	열량	단백질	10(생일식단)	열량	단백질	11	열량	단백질	12	열량	단백질	13	열량	단백질
오전간식	한우채소죽⑯/토마토⑫	67.2	2.0	채소죽/샤인머스캣	108.5	2.0	흑임자죽/키위	138.6	3.2	흰살생선죽/사과	67.2	2.3	누룽지죽/바나나	53.9	1.0
점심	잡곡밥 바쿠테⑤⑥⑩⑱ 콩나물불고기⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 비타민샐러드①⑤ 깍두기⑨	170.8	7.6	잡곡밥 한우미역국⑤⑥⑯ 돈가스+소스①⑤⑥⑩⑫⑮ 사과바나나샐러드①⑤ 콩나물무침⑤ 배추김치⑤⑨	156.8	8.8	*일품요리 / 국 없는 날 돈육카레라이스⑤⑥⑩ 삼치구이⑤⑥ 브로콜리참깨무침⑤⑥ 과일주스 깍두기⑨	227.5	10.4	잡곡밥 부대찌개⑤⑥⑩⑭ 채소달걀말이①⑤ 고구마범벅①⑤ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑤⑨	197.4	6.7	잡곡밥 유부국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮ 실곤약채소무침⑤⑥ 미나리나물⑤⑥ 깍두기⑨	144.9	5.0
오후간식	잔멸치주먹밥⑤⑥/작두콩차	56.7	1.5	케이크①②⑤⑥/우유②	57.4	2.5	알감자버터구이②⑤/우유②	29.4	3.0	시금치새우볶음우동⑤⑥⑦⑱/요구르트②	93.8	3.7	머핀①②⑤⑥/우유②	115.5	3.6
날짜	16	열량	단백질	17	열량	단백질	18	열량	단백질	19	열량	단백질	20	열량	단백질
오전간식	채소죽/바나나	141.4	2.7	배추된장죽⑤⑥/사과	113.4	2.5	찹쌀김가루죽/단감	103.6	2.8	팥죽/배	72.8	1.6	타락죽②/샤인머스캣	66.5	1.2
점심	잡곡밥 얼갈이국⑤⑥ 고등어엿장조림⑤⑥⑦ 탕평채⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑤⑨	142.1	4.9	잡곡밥 맑은콩나물국⑤ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 우엉채조림⑤⑥ 오이지무침⑤⑥ 깍두기⑨	177.8	8.8	*일품요리 새우살파인애플볶음밥⑤⑥⑨ 미니쌀국수⑯ 춘권튀김①⑤⑥⑩ 그린샐러드⑤⑥ 배추김치⑤⑨	127.4	6.1	잡곡밥 오징어국⑤⑥⑰ 한우불고기⑤⑥⑭ 감자채볶음⑤ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	151.9	6.9	잡곡밥 육개장⑤⑥⑱ 표고돈육볶음⑤⑥⑩ 양배추쌈장무침⑤⑥ 숙주나물 배추김치⑤⑨	204.4	10.7
오후간식	후리가케주먹밥⑤⑥/작두콩차	80.5	2.0	찐감자/우유②	67.9	3.0	꿀호떡②⑤⑥/우유②	98.0	3.0	토마토파스타⑤⑥⑫⑮⑯/요구르트⑦	122.5	3.8	카스테라①②⑤⑥/우유②	103.6	3.6
날짜	23	열량	단백질	24	열량	단백질	25	열량	단백질	26	열량	단백질	27	열량	단백질
오전간식	새우살죽⑨/귤	39.2	1.8	한우채소죽⑯/방울토마토⑫	120.4	3.5	애호박죽/오렌지	84.7	1.5	버섯채소죽/배	97.3	1.8	누룽지죽/사과	34.3	0.6
점심	잡곡밥 차돌된장찌개⑤⑥⑭ 달걀장조림①⑤⑥ 다시마부각 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	161.0	5.8	잡곡밥 콩나물실파국⑤ 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮ 고구마범벅①⑤ 얼갈이나물 배추김치⑤⑨	184.1	5.7	*일품요리 참치새싹비빔밥⑤⑥ 유부국⑤⑥ 치킨까스①⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	210.0	36.4	잡곡밥 안 매운 김치국⑤⑨ 한우찹스테이크⑤⑥⑫⑯⑱ 단호박범벅①⑤ 보코치니샐러드②⑤⑥⑫ 배추김치⑤⑨	192.5	6.0	잡곡밥 나주곰탕⑯ 코다리강정①⑤⑥⑫ 콩나물무침⑤ 김구이 깍두기⑨	160.3	10.9
오후간식	유부초밥⑤⑥/작두콩차	105.7	3.3	고구마맛탕⑤/우유②	65.8	2.3	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②	79.8	3.6	해물칼국수⑤⑥⑨⑰/요구르트②	33.6	1.1	크로와상①②⑤⑥/우유②	124.6	2.2
날짜	30	열량	단백질												
오전간식	채소죽/바나나	55.3	1.9												
점심	잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑯ 파프리카볶음⑤⑥ 파래김자반⑤ 배추김치⑤⑨	149.1	6.0												
오후간식	베이컨채소주먹밥⑤⑥⑩/작두콩차	84.7	2.0												

● 식단안내

식단 제공 : OURHOME

1) 연령별 식단 구성 기준

연령	1일 영양섭취기준	
	열량(kcal)	단백질(g)
만 1-2세	900 kcal	20g
만 3-5세	1,400 kcal	25g

2) 학교급식법 제16조 제3항에 따라, 알레르기를 유발할 수 있는 식재료가 사용될 경우 급식 대상 학생들에게 공지 및 표시해야 합니다.
이에 식단표 메뉴명에 통상적인 알레르기 유발식품 번호를 표시하였으며, 제품마다 알레르기 표시번호가 상이하므로 영양정보를 확인하시어 알레르기 유발식품 번호를 추가 표기하여 안내해 주시기 바랍니다.

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

출처 : 식품의약품안전처

3) 식단은 어린이집 사정에 의해 같은 식품군으로 대체될 수 있습니다.

** 식단표에는 식단을 최종으로 작성/수정한 영양사의 면허번호를 게시합니다.
** 식단 제공처 및 면허번호 게시는 영양사가 작성한 식단임을 확인하기 위한 용도로, 영양사 고유 면허번호 및 면허증에 대한 불법적 이용을 삼가 주시기 바랍니다.

* 반찬은 아이의 연령에 맞게 크기가 조정됩니다.
* 트랜스지방이 많은 마가린, 쇼트닝은 사용하지 않으며, 튀김요리는 에어프라이기를 사용합니다.
* 급식에서는 화학조미료를 사용하지 않습니다.
* 고대구로병원 어린이집의 식단은 저염식으로 국을 0.3%~0.4%로 관리하고 있습니다.

원산지표기	쌀(국내산) / 콩(두부 - 국내산) / 배추김치(배추 - 국내산, 고춧가루 - 국내산) 쇠고기(국내산 - 한우) / 돼지고기(국내산) / 오리고기(국내산) / 닭고기(국내산) / 갈치(국내산) 고등어(국내산) / 명태(동태 - 러시아연방) / 아귀(국내산) / 명엽채(외국산) / 뱅어포(국내산) / 진미채(국내산) / 연어(칠레산) 오징어(국내산) / 쭈꾸미(베트남) / 낙지(베트남) / 참치(원양산) / 삼치(국내산) / 가자미(미국산, 러시아연방) / 임연수(미국산, 러시아연방)
알레르기식품	①난류(가금류) ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑲잣

2026년 고대구로병원어린이집 11월 식단표(유아 만 3~5세)

모아맘보육재단 영양사번호 132355

구분	월			화			수			목			금		
날짜	2	열량	단백질	3	열량	단백질	4	열량	단백질	5	열량	단백질	6	열량	단백질
오전간식	채소죽/사과	155.0	2.8	치즈죽②/단감	128.0	3.1	한우채소죽⑯/오렌지	178.0	5.0	브로콜리죽/방울토마토⑫	117.0	2.3	새우살죽⑨/귤	134.0	3.9
점심	잡곡밥 미역국⑤⑥ 당근달걀찜①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 치커리무침⑤⑥ 배추김치⑤⑨	246.0	12.4	잡곡밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 돈육청경채볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤ 김자반⑤ 깍두기⑨	215.0	7.8	*일품요리 미나리훈제오리볶음밥⑤⑥ 우동장국⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩⑫ 로메인크루통샐러드①②⑤⑥ 배추김치⑤⑨	244.0	11.9	잡곡밥 감자국⑤⑥ 한우숙주볶음⑤⑥⑯ 어묵조림⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨	226.0	9.7	잡곡밥 순두부국⑤⑥ 돈수육⑤⑥⑩ 상추쌈&저염쌈장⑤⑥ 맛살오이무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑤⑨	263.0	8.2
오후간식	김가루주먹밥⑤/작두콩차	158.0	4.3	찐고구마/우유②	170.0	4.2	채소비빔만두⑤⑥⑩/우유②	86.0	4.5	쌀국수⑯/요구르트②	82.0	1.9	마들렌①②⑤⑥/우유②	193.0	6.4
날짜	9	열량	단백질	10(생일식단)	열량	단백질	11	열량	단백질	12	열량	단백질	13	열량	단백질
오전간식	한우채소죽⑯/토마토⑫	178.0	5.0	채소죽/샤인머스캣	155.0	2.8	흑임자죽/키위	198.0	4.5	흰살생선죽/사과	96.0	3.3	누룽지죽/바나나	77.0	1.4
점심	잡곡밥 바쿠테⑤⑥⑩⑱ 콩나물불고기⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 비타민샐러드①⑤ 깍두기⑨	244.0	10.9	잡곡밥 한우미역국⑤⑥⑯ 돈가스+소스①⑤⑥⑩⑫⑮ 사과바나나샐러드①⑤ 콩나물무침⑤ 배추김치⑤⑨	308	11.3	*일품요리 / 국 없는 날 돈육카레라이스⑤⑥⑩ 삼치구이⑤⑥ 브로콜리참깨무침⑤⑥ 과일주스 깍두기⑨	325.0	14.9	잡곡밥 부대찌개⑤⑥⑩⑭ 채소달걀말이①⑤ 고구마범벅①⑤ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑤⑨	282.0	9.6	잡곡밥 유부국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮ 실곤약채소무침⑤⑥ 미나리나물⑤⑥ 깍두기⑨	207.0	7.1
오후간식	잔멸치주먹밥⑤⑥/작두콩차	81.0	2.2	케이크①②⑤⑥/우유②	173.0	5.1	알감자버터구이②⑤/우유②	42.0	4.3	시금치새우볶음우동⑤⑥⑦⑱/요구르트②	134.0	5.3	머핀①②⑤⑥/우유②	165.0	5.1
날짜	16	열량	단백질	17	열량	단백질	18	열량	단백질	19	열량	단백질	20	열량	단백질
오전간식	채소죽/바나나	155.0	2.8	배추된장죽⑤⑥/사과	162.0	3.6	찹쌀김가루죽/단감	148.0	4.0	팥죽/배	104.0	2.3	타락죽②/샤인머스캣	95.0	1.7
점심	잡곡밥 얼갈이국⑤⑥ 고등어엿장조림⑤⑥⑦ 탕평채⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑤⑨	203.0	7.0	잡곡밥 맑은콩나물국⑤ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 우엉채조림⑤⑥ 오이지무침⑤⑥ 깍두기⑨	254.0	12.5	*일품요리 새우살파인애플볶음밥⑤⑥⑨ 미니쌀국수⑯ 춘권튀김①⑤⑥⑩ 그린샐러드⑤⑥ 배추김치⑤⑨	182.0	8.7	잡곡밥 오징어국⑤⑥⑰ 한우불고기⑤⑥⑭ 감자채볶음⑤ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	217.0	9.8	잡곡밥 육개장⑤⑥⑱ 표고돈육볶음⑤⑥⑩ 양배추쌈장무침⑤⑥ 숙주나물 배추김치⑤⑨	292.0	15.3
오후간식	후리가케주먹밥⑤⑥/작두콩차	115.0	2.8	찐감자/우유②	97.0	4.3	꿀호떡②⑤⑥/우유②	140.0	4.3	토마토파스타⑤⑥⑫⑮⑯/요구르트⑦	175.0	5.4	카스테라①②⑤⑥/우유②	148.0	5.1
날짜	23	열량	단백질	24	열량	단백질	25	열량	단백질	26	열량	단백질	27	열량	단백질
오전간식	새우살죽⑨/귤	134.0	3.9	한우채소죽⑯/방울토마토⑫	172.0	5.0	애호박죽/오렌지	121.0	2.1	버섯채소죽/배	139.0	2.6	누룽지죽/사과	49.0	0.8
점심	잡곡밥 차돌된장찌개⑤⑥⑭ 달걀장조림①⑤⑥ 다시마부각 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	230.0	8.3	잡곡밥 콩나물실파국⑤ 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮ 고구마범벅①⑤ 얼갈이나물 배추김치⑤⑨	223.0	4.8	*일품요리 참치새싹비빔밥⑤⑥ 유부국⑤⑥ 치킨까스①⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	300.0	52.0	잡곡밥 안 매운 김치국⑤⑨ 한우찹스테이크⑤⑥⑫⑯⑱ 단호박범벅①⑤ 보코치니샐러드②⑤⑥⑫ 배추김치⑤⑨	275.0	8.5	잡곡밥 나주곰탕⑯ 코다리강정①⑤⑥⑫ 콩나물무침⑤ 김구이 깍두기⑨	229.0	15.6
오후간식	유부초밥⑤⑥/작두콩차	151.0	4.7	고구마맛탕⑤/우유②	94.0	3.3	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②	114.0	5.1	해물칼국수⑤⑥⑨⑰/요구르트②	48.0	1.5	크로와상①②⑤⑥/우유②	178.0	3.2
날짜	30	열량	단백질												
오전간식	채소죽/바나나	155.0	2.8												
점심	잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑯ 파프리카볶음⑤⑥ 파래김자반⑤ 배추김치⑤⑨	213.0	8.6												
오후간식	베이컨채소주먹밥⑤⑥⑩/작두콩차	121.0	2.9												

● 식단안내

식단 제공 : OURHOME

1) 연령별 식단 구성 기준

연령	1일 영양섭취기준	
	열량(kcal)	단백질(g)
만 1-2세	900 kcal	20g
만 3-5세	1,400 kcal	25g

2) 학교급식법 제16조 제3항에 따라, 알레르기를 유발할 수 있는 식재료가 사용될 경우 급식 대상 학생들에게 공지 및 표시해야 합니다.
이에 식단표 메뉴명에 통상적인 알레르기 유발식품 번호를 표시하였으며, 제품마다 알레르기 표시번호가 상이하므로 영양정보를 확인하시어 알레르기 유발식품 번호를 추가 표기하여 안내해 주시기 바랍니다.

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

출처 : 식품의약품안전처

3) 식단은 어린이집 사정에 의해 같은 식품군으로 대체될 수 있습니다.

** 식단표에는 식단을 최종으로 작성/수정한 영양사의 면허번호를 게시합니다.
** 식단 제공처 및 면허번호 게시는 영양사가 작성한 식단임을 확인하기 위한 용도로, 영양사 고유 면허번호 및 면허증에 대한 불법적 이용을 삼가 주시기 바랍니다.

* 반찬은 아이의 연령에 맞게 크기가 조정됩니다.
* 트랜스지방이 많은 마가린, 쇼트닝은 사용하지 않으며, 튀김요리는 에어프라이기를 사용합니다.
* 급식에서는 화학조미료를 사용하지 않습니다.
* 고대구로병원 어린이집의 식단은 저염식으로 국을 0.3%~0.4%로 관리하고 있습니다.

원산지표기	쌀(국내산) / 콩(두부 - 국내산) / 배추김치(배추 - 국내산, 고춧가루 - 국내산) 쇠고기(국내산 - 한우) / 돼지고기(국내산) / 오리고기(국내산) / 닭고기(국내산) / 갈치(국내산) 고등어(국내산) / 명태(동태 - 러시아연방) / 아귀(국내산) / 명엽채(외국산) / 뱅어포(국내산) / 진미채(국내산) / 연어(칠레산) 오징어(국내산) / 쭈꾸미(베트남) / 낙지(베트남) / 참치(원양산) / 삼치(국내산) / 가자미(미국산, 러시아연방) / 임연수(미국산, 러시아연방)
알레르기식품	①난류(가금류) ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑲잣