# 11월 이유식 식단표

금천구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양운영팀

| | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 | 토 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 2일 | 3일 | 4일 | 5일 | 6일 | 7일 |
| 초기 | 근대미음 | 근대미음 | 근대미음 | 브로콜리미음 | 브로콜리미음 | 브로콜리미음 |
| 중기 | 닭가슴살가지죽⑮ | 두부김가루죽⑤ | 달걀노른자<br>근대죽① | 소고기<br>파프리카죽⑯ | 달걀노른자<br>브로콜리죽① | 닭가슴살채소죽⑮ |
| 에너지/단백질 | 144kcal/7g | 132kcal/5g | 143kcal/4g | 143kcal/5g | 146kcal/4g | 135kcal/7g |
| | 9일 | 10일 | 11일 | 12일 | 13일 | 14일 |
| 초기 | 애호박미음 | 애호박미음 | 애호박미음 | 무미음 | 무미음 | 무미음 |
| 중기 | 달걀노른자<br>애호박죽① | 두부시금치죽⑤ | 닭가슴살버섯죽⑮ | 소고기무죽⑯ | 달걀노른자<br>콩나물죽①⑤ | 두부감자죽⑤ |
| 에너지/단백질 | 144kcal/4g | 133kcal/4g | 133kcal/7g | 142kcal/5g | 149kcal/4g | 138kcal/4g |
| | 16일 | 17일 | 18일 | 19일 | 20일 | 21일 |
| 초기 | 사과미음 | 사과미음 | 사과미음 | 소고기미음⑯ | 소고기미음⑯ | 소고기미음⑯ |
| 중기 | 닭가슴살미역죽⑮ | 두부아욱죽⑤ | 닭가슴살<br>청경채죽⑮ | 소고기연근죽⑯ | 달걀노른자<br>숙주죽① | 두부채소죽⑤ |
| 에너지/단백질 | 132kcal/7g | 134kcal/4g | 132kcal/7g | 150kcal/5g | 143kcal/4g | 133kcal/4g |
| | 23일 | 24일 | 25일 | 26일 | 27일 | 28일 |
| 초기 | 배미음 | 배미음 | 배미음 | 감자미음 | 감자미음 | 감자미음 |
| 중기 | 소고기애호박죽⑯ | 두부버섯죽⑤ | 소고기부추죽⑯ | 닭가슴살감자죽⑮ | 달걀노른자<br>채소죽① | 소고기양파죽⑯ |
| 에너지/단백질 | 142kcal/5g | 131kcal/4g | 152kcal/6g | 140kcal/7g | 145kcal/4g | 155kcal/5g |
| | 30일 | | | | | |
| 초기 | 쌀미음 | * 식단의 '에너지/단백질'은<br>'중·후기 이유식'에 해당됨. | | | | |
| 중기 | 소고기미역죽⑯ | | | | | |
| 에너지/단백질 | 140kcal/5g | | | | | |

| 원산지 표시 | 쌀 | | 콩 | | 축산물 | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 밥 | 죽 | 두부 | 연두부 | 쇠고기 | 닭고기 |
| | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 한우 | 국내산 |

- 식품 알레르기가 있는 영아의 경우 알레르기를 유발하는 해당 이유식을 중단합니다.
- 알레르기 유발식품이 포함된 메뉴 뒤에 번호 표시: 대표 식품에는 '①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(이를 첨가하여 최종 제품에 SO2(이산화황)로 10mg/kg 이상 함유한 경우에 한함) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣' 등이 있으나, 개인마다 알레르기를 유발시킬 수 있는 식품은 다를 수 있으니 개별적으로 각별한 주의가 필요합니다. 식품 알레르기는 진단서에 근거하여 관리해 주세요. ※주재료에 대한 알레르기 유발 식품이 포함된 메뉴를 번호로 표기하였습니다.
- 초기 이유식은 생후 4~5개월 영아에게, 중기 이유식은 생후 6~8개월 영아에게, 후기 이유식은 생후 9~11개월 영아에게 제공합니다.

은혜어린이집 02-867-0691

# 2026년 11월 식단표(만1~2세)

금천구 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

| | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 | 토 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 2일 | 3일 | ♣4일 자 | 5일 | 6일 | 7일 |
| 오전간식 | 사과 | 소고기죽⑯ | 방울토마토⑫/치즈② | 바나나/우유② | 포도(달걀죽①) | 우유② |
| 점심 | 백미밥<br>안매운김칫국⑤⑥⑨<br>닭고기데리야끼볶음⑤⑥⑮<br>가지나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 혼합잡곡밥<br>두부된장국⑤⑥<br>임연수엿장조림⑤⑥<br>깻잎나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 돼지고기짜장밥⑤⑥⑩<br>달걀팟국①<br>근대나물⑤⑥<br>배추김치⑨<br>후식:과채주스 | 수수밥<br>청경채된장국⑤⑥<br>소고기파프리카찜⑤⑥⑯<br>숙주무침<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>미역국⑤⑥<br>동그랑땡구이①⑤⑥⑩<br>브로콜리나물<br>배추김치⑨ | 닭고기채소볶음밥<br>⑤⑥⑮<br>쑥갓된장국⑤⑥<br>깍두기⑨<br>파인애플 |
| 오후간식 | 찐고구마/우유② | 김가루주먹밥⑤⑥<br>/마시는요거트② | 우동⑤⑥ | 부추전①⑤⑥/보리차 | 롤빵①②⑥<br>/우유② | *석식에 기재 |
| 에너지/단백질 | 403kcal/19g | 476kcal/19g | 384kcal/20g | 428kcal/20g | 492kcal/17g(551kcal/19g) | 346kcal/17g |
| | 9일 | ☺10일 저울미래밥상 | 11일 | 12일 | 13일 | 14일 |
| 오전간식 | 배 | 단감/우유②(두유⑤) | 당근스틱/떠먹는요거트② | (통곡물)시리얼+우유② | 귤(호박죽) | 두유⑤ |
| 점심 | 백미밥<br>호박된장국⑤⑥<br>메추리알장조림①⑤⑥<br>멸치볶음⑤⑥<br>깍두기⑨ | 기장밥<br>새우살배춧국⑤⑥⑨<br>삼치양념찜⑤⑥<br>시금치무침<br>깍두기⑨ | 닭고기우엉볶음밥⑤⑥⑮<br>버섯된장국⑤⑥<br>청포묵무침⑤⑥<br>배추김치⑨<br>후식:키위 | 차조밥<br>소고기뭇국⑤⑥⑯<br>두부구이⑤⑥<br>오이나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>콩나물국⑤<br>돼지불고기⑤⑥⑩<br>*열무나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 하이라이스⑤⑥<br>조갯살맑은국⑱<br>깍두기⑨<br>포도 |
| 오후간식 | 찐감자/우유② | 삼색채소주먹밥⑤⑥<br>(볶음밥⑤⑥)/결명자차 | 칼국수⑤⑥ | 물만두⑤⑥⑩<br>/둥굴레차 | 핫케이크①②⑤⑥<br>/우유② | *석식에 기재 |
| 에너지/단백질 | 421kcal/19g | 417kcal/21g | 426kcal/22g | 493kcal/18g | 475kcal/21g(502kcal/21g) | 401kcal/23g |
| | 16일 | 17일 | ♣18일 자 | 19일 | 20일 | 21일 |
| 오전간식 | 누룽지죽 | 사과 | 오이스틱/떠먹는요거트② | 귤 | 바나나(채소죽) | 우유② |
| 점심 | 백미밥<br>들기름미역국⑤⑥<br>닭고기양파볶음⑤⑥⑮<br>시래기나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 현미밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>돼지고기양념찜⑤⑥⑩<br>*양배추나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>닭곰탕⑮<br>오징어조림⑤⑥⑰<br>청경채무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 흑미밥<br>참나물된장국⑤⑥<br>소고기당면볶음⑤⑥⑯<br>연근조림⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>숙주맑은국<br>코다리조림⑤⑥<br>무나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 참치마요덮밥①⑤<br>⑥<br>미소장국⑤⑥<br>배추김치⑨<br>방울토마토⑫ |
| 오후간식 | 삶은달걀①/우유② | 고구마튀김⑤⑥/우유② | 잔치국수⑤⑥ | (통곡물)시리얼+우유② | 마들렌①②⑥/우유② | *석식에 기재 |
| 에너지/단백질 | 468kcal/22g | 486kcal/19g | 414kcal/21g | 495kcal/18g | 478kcal/23g(519kcal/24g) | 343kcal/16g |
| | 23일 | ☺24일 저울미래밥상 | 25일 | 26일 | 27일 | 28일 |
| 오전간식 | 단감/우유② | 배 | 파프리카스틱/떠먹는요거트② | 미숫가루우유②⑤ | 포도(게살죽①⑤⑥⑧) | 두유⑤ |
| 점심 | 백미밥<br>북엇국⑤⑥<br>오리고기채소구이⑤<br>(훈제오리채소구이)<br>호박나물<br>배추김치⑨ | 보리밥<br>순두부백탕⑤<br>고등어조림⑤⑥⑦<br>*버섯무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 소고기부추덮밥⑤⑥⑯<br>시금치된장국⑤⑥<br>김자반⑤⑥<br>깍두기⑨<br>후식:귤 | 기장밥<br>어묵국⑤⑥<br>닭갈비⑤⑥⑮<br>감자채볶음⑤<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>유부된장국⑤⑥<br>돼지고기수육⑤⑥⑩<br>상추채무침<br>배추김치⑨ | 장조림버터비빔밥<br>②⑤⑥⑯<br>우동장국⑤⑥<br>배추김치⑨<br>키위 |
| 오후간식 | 크림스프②⑥<br>/모닝빵①②⑥ | 찐단호박/우유②(두유<br>⑤) | 토마토스파게티⑤⑥<br>⑫ | 우엉주먹밥⑤⑥<br>(볶음밥⑤⑥)/보리차 | 삶은달걀①/우유② | *석식에 기재 |
| 에너지/단백질 | 524kcal/25g | 395kcal/19g | 452kcal/21g | 529kcal/21g | 436kcal/23g(504kcal/25g) | 360kcal/16g |
| | 30일 | | | | [생일식단] | |
| 오전간식 | 귤 | | | | 단감 | |
| 점심 | 백미밥<br>소고기미역국⑤⑥⑯<br>새우살케첩볶음⑤⑥⑨⑫<br>콩나물무침⑤<br>배추김치⑨ | | | | 백미밥<br>감자미역국⑤⑥<br>치킨까스+소스①⑤⑥⑮<br>양상추샐러드⑤⑥<br>배추김치⑨ | |
| 오후간식 | 잼샌드위치①②⑥/우유② | | | | 케이크①②⑥/우유② | |
| 에너지/단백질 | 455kcal/22g | | | | 506kcal/20g | |

| 원산지 표시 | 쌀 | | | 콩 | | 배추김치 | | 축산물 | | | | 수산물 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 밥 | 죽 | 누룽지 | 두부류 | 순두부 | 배추 | 고춧가루 | 소고기 | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 | 오징어 | 고등어 |
| | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산한우 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 |
| | 식육 및 수산물 가공품 | | | 동그랑땡(돼지고기: 국내산)/ 코다리(명태: 국내산)/ 참치(다랑어: 원양산)/ 훈제오리(오리고기: 국내산)/ 치킨까스(닭고기: 국내산) | | | | | | | | | |

- 알레르기 유발식품이 포함된 메뉴 뒤에 번호 표시: 대표 식품에는 '①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(이를 첨가하여 최종 제품에 SO2(이산화황)로 10mg/kg 이상 함유한 경우에 한함) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣' 등이 있으나, 개인마다 알레르기를 유발시킬 수 있는 식품은 다를 수 있으니 개별적으로 각별한 주의가 필요합니다.
- 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
- 조미료(설탕, 식용유, 간장, 된장, 마요네즈 등)는 조리 시 추가 또는 변경될 수 있어 알레르기 표시가 반영되지 않을 수 있으니 주의하여 주세요.

※가공품 및 조미료의 경우 제품에 따라 알레르기 유발물질이 다를 수 있으니 제품 후면에 기재된 알레르기 유발물질 정보를 확인해 주세요.

은혜어린이집 02-867-0691

# 2026년 11월 식단표(만3~5세)

금천구 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

| | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 | 토 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 2일 | 3일 | ♣4일 자 | 5일 | 6일 | 7일 |
| 오전간식 | 사과 | 소고기죽⑯ | 방울토마토⑫/치즈② | 바나나/우유② | 포도(달걀죽①) | 우유② |
| 점심 | 백미밥<br>안매운김칫국⑤⑥⑨<br>닭고기데리야끼볶음⑤⑥⑮<br>가지나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 혼합잡곡밥<br>두부된장국⑤⑥<br>임연수엿장조림⑤⑥<br>깻잎나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 돼지고기짜장밥⑤⑥⑩<br>달걀팟국①<br>근대나물⑤⑥<br>배추김치⑨<br>후식:과채주스 | 수수밥<br>청경채된장국⑤⑥<br>소고기파프리카찜⑤⑥⑯<br>숙주무침<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>미역국⑤⑥<br>동그랑땡구이①⑤⑥⑩<br>브로콜리나물<br>배추김치⑨ | 닭고기채소볶음밥<br>⑤⑥⑮<br>쑥갓된장국⑤⑥<br>깍두기⑨<br>파인애플 |
| 오후간식 | 찐고구마/우유② | 김가루주먹밥⑤⑥<br>/마시는요거트② | 우동⑤⑥ | 부추전①⑤⑥/보리차 | 롤빵①②⑥<br>/우유② | *석식에 기재 |
| 에너지/단백질 | 550kcal/26g | 697kcal/29g | 559kcal/29g | 589kcal/28g | 687kcal/23g(778kcal/26g) | 461kcal/23g |
| | 9일 | ☺10일 저울미래밥상 | 11일 | 12일 | 13일 | 14일 |
| 오전간식 | 배 | 단감/우유②(두유⑤) | 당근스틱/떠먹는요거트② | (통곡물)시리얼+우유② | 귤(호박죽) | 두유⑤ |
| 점심 | 백미밥<br>호박된장국⑤⑥<br>메추리알장조림①⑤⑥<br>멸치볶음⑤⑥<br>깍두기⑨ | 기장밥<br>새우살배춧국⑤⑥⑨<br>삼치양념찜⑤⑥<br>시금치무침<br>깍두기⑨ | 닭고기우엉볶음밥⑤⑥⑮<br>버섯된장국⑤⑥<br>청포묵무침⑤⑥<br>배추김치⑨<br>후식:키위 | 차조밥<br>소고기뭇국⑤⑥⑯<br>두부구이⑤⑥<br>오이나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>콩나물국⑤<br>돼지불고기⑤⑥⑩<br>*열무된장무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 하이라이스⑤⑥<br>조갯살맑은국⑱<br>깍두기⑨<br>포도 |
| 오후간식 | 찐감자/우유② | 삼색채소주먹밥⑤⑥<br>(볶음밥⑤⑥)/결명자차 | 칼국수⑤⑥ | 물만두⑤⑥⑩<br>/둥굴레차 | 핫케이크①②⑤⑥<br>/우유② | *석식에 기재 |
| 에너지/단백질 | 578kcal/26g | 571kcal/29g | 607kcal/30g | 670kcal/25g | 661kcal/29g(702kcal/29g) | 550kcal/32g |
| | 16일 | 17일 | ♣18일 자 | 19일 | 20일 | 21일 |
| 오전간식 | 누룽지죽 | 사과 | 오이스틱/떠먹는요거트② | 귤 | 바나나(채소죽) | 우유② |
| 점심 | 백미밥<br>들기름미역국⑤⑥<br>닭고기양파볶음⑤⑥⑮<br>시래기나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 현미밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>돼지고기양념찜⑤⑥⑩<br>*양배추숙쌈+쌈장⑤⑥⑬<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>닭곰탕⑮<br>오징어조림⑤⑥⑰<br>청경채무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 흑미밥<br>참나물된장국⑤⑥<br>소고기당면볶음⑤⑥⑯<br>연근조림⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>숙주맑은국<br>코다리조림⑤⑥<br>무나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 참치마요덮밥①⑤<br>⑥<br>미소장국⑤⑥<br>배추김치⑨<br>방울토마토⑫ |
| 오후간식 | 삶은달걀①/우유② | 고구마튀김⑤⑥/우유② | 잔치국수⑤⑥ | (통곡물)시리얼+우유② | 마들렌①②⑥/우유② | *석식에 기재 |
| 에너지/단백질 | 650kcal/31g | 685kcal/26g | 589kcal/30g | 673kcal/24g | 665kcal/33g(728kcal/34g) | 458kcal/21g |
| | 23일 | ☺24일 저울미래밥상 | 25일 | 26일 | 27일 | 28일 |
| 오전간식 | 단감/우유② | 배 | 파프리카스틱/떠먹는요거트② | 미숫가루우유②⑤ | 포도(게살죽①⑤⑥⑧) | 두유⑤ |
| 점심 | 백미밥<br>북엇국⑤⑥<br>오리고기채소구이⑤<br>(훈제오리채소구이)<br>호박나물<br>배추김치⑨ | 보리밥<br>순두부백탕⑤<br>고등어조림⑤⑥⑦<br>*버섯들깨무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 소고기부추덮밥⑤⑥⑯<br>시금치된장국⑤⑥<br>김자반⑤⑥<br>깍두기⑨<br>후식:귤 | 기장밥<br>어묵국⑤⑥<br>닭갈비⑤⑥⑮<br>감자채볶음⑤<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>유부된장국⑤⑥<br>돼지고기수육⑤⑥⑩<br>상추채무침<br>배추김치⑨ | 장조림버터비빔밥<br>②⑤⑥⑯<br>우동장국⑤⑥<br>배추김치⑨<br>키위 |
| 오후간식 | 크림스프②⑥<br>/모닝빵①②⑥ | 찐단호박/우유②(두유<br>⑤) | 토마토스파게티⑤⑥<br>⑫ | 우엉주먹밥⑤⑥<br>(볶음밥⑤⑥)/보리차 | 삶은달걀①/우유② | *석식에 기재 |
| 에너지/단백질 | 736kcal/34g | 550kcal/26g | 648kcal/30g | 725kcal/29g | 601kcal/33g(705kcal/36g) | 487kcal/22g |
| | 30일 | | | | [생일식단] | |
| 오전간식 | 귤 | | | | 단감 | |
| 점심 | 백미밥<br>소고기미역국⑤⑥⑯<br>새우살케첩볶음⑤⑥⑨⑫<br>콩나물무침⑤<br>배추김치⑨ | | | | 백미밥<br>감자미역국⑤⑥<br>치킨까스+소스①⑤⑥⑮<br>양상추샐러드⑤⑥<br>배추김치⑨ | |
| 오후간식 | 잼샌드위치①②⑥/우유② | | | | 케이크①②⑥/우유② | |
| 에너지/단백질 | 629kcal/31g | | | | 708kcal/28g | |

| 원산지 표시 | 쌀 | | | 콩 | | 배추김치 | | 축산물 | | | | 수산물 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 밥 | 죽 | 누룽지 | 두부류 | 순두부 | 배추 | 고춧가루 | 소고기 | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 | 오징어 | 고등어 |
| | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산한우 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 |
| | 식육 및 수산물 가공품 | | | 동그랑땡(돼지고기: 국내산)/ 코다리(명태: 국내산)/ 참치(다랑어: 원양산)/ 훈제오리(오리고기: 국내산)/ 치킨까스(닭고기: 국내산) | | | | | | | | | |

- 알레르기 유발식품이 포함된 메뉴 뒤에 번호 표시: 대표 식품에는 '①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(이를 첨가하여 최종 제품에 SO2(이산화황)로 10mg/kg 이상 함유한 경우에 한함) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣' 등이 있으나, 개인마다 알레르기를 유발시킬 수 있는 식품은 다를 수 있으니 개별적으로 각별한 주의가 필요합니다.
- 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
- 조미료(설탕, 식용유, 간장, 된장, 마요네즈 등)는 조리 시 추가 또는 변경될 수 있어 알레르기 표시가 반영되지 않을 수 있으니 주의하여 주세요.

※가공품 및 조미료의 경우 제품에 따라 알레르기 유발물질이 다를 수 있으니 제품 후면에 기재된 알레르기 유발물질 정보를 확인해 주세요.

은혜어린이집 02-867-0691