금천구 어린이·사회복지급식관리지원센터

11월 점심 및 간식 식단(1-2세)

발행일 : 2026년 10월 20일

금천구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양운영팀

	월	화	수	목	금	토
	2일	3일	♣4일 지 원	5일	6일	7일
오전간식	사과	소고기죽⑯	방울토마토⑫/치즈②	바나나/우유②	달걀죽①	우유②
점심	백미밥 안매운김칫국⑤⑥⑨ 닭고기데리야끼볶음⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	혼합잡곡밥 두부된장국⑤⑥ 임연수엿장조림⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기짜장밥⑤⑥⑩ 달걀팟국① 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨ 후식:과채주스	수수밥 청경채된장국⑤⑥ 소고기파프리카찜⑤⑥⑯ 숙주무침 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 동그랑땡구이①⑤⑥⑩ 브로콜리나물 배추김치⑨	닭고기채소볶음밥⑤⑥⑮ 쑥갓된장국⑤⑥ 깍두기⑨ 파인애플
오후간식	찐고구마/우유②	김가루주먹밥⑤⑥ /마시는요거트②	우동⑤⑥	부추전①⑤⑥/보리차	롤빵①②⑥/우유②	*석식에 기재
에너지/단백질	550kcal/26g	697kcal/29g	559kcal/29g	589kcal/28g	687kcal/23g(778kcal/26g)	461kcal/23g
	9일	☺10일 지 월 미 레 밥 장	11일	12일	13일	14일
오전간식	배	단감/우유②	당근스틱/떠먹는요거트②	시리얼+우유②	호박죽	두유⑤
점심	백미밥 호박된장국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 새우살배춧국⑤⑥⑨ 삼치양념찜⑤⑥ 시금치무침 깍두기⑨	닭고기우엉볶음밥⑤⑥⑮ 버섯된장국⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨ 후식:키위	차조밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 두부구이⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 돼지불고기⑤⑥⑩ *열무된장무침⑤⑥ 배추김치⑨	하이라이스⑤⑥ 조갯살맑은국⑱ 깍두기⑨ 포도
오후간식	찐감자/우유②	삼색채소주먹밥⑤⑥ /결명자차	콜국수⑤⑥	물만두⑤⑥⑩ /둥굴레차	핫케이크①②⑤⑥ /우유②	*석식에 기재
에너지/단백질	578kcal/26g	571kcal/29g	607kcal/30g	670kcal/25g	661kcal/29g(702kcal/29g)	550kcal/32g
	16일	17일	♣18일 지 원	19일	20일	21일
오전간식	누룽지죽	사과	오이스틱/떠먹는요거트②	귤	채소죽	우유②
점심	백미밥 들기름미역국⑤⑥ 닭고기양파볶음⑤⑥⑮ 시래기나물⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기양념찜⑤⑥⑩ *양배추숙쌈+쌈장⑤⑥⑬ 깍두기⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 오징어조림⑤⑥⑰ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 참나물된장국⑤⑥ 소고기당면볶음⑤⑥⑯ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 숙주맑은국 코다리조림⑤⑥ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	참치마요덮밥①⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 배추김치⑨ 방울토마토⑫
오후간식	삶은달걀①/우유②	고구마튀김⑤⑥/우유②	잔치국수⑤⑥	시리얼+우유②	마들렌①②⑥ /우유②	*석식에 기재
에너지/단백질	650kcal/31g	685kcal/26g	589kcal/30g	673kcal/24g	665kcal/33g(728kcal/34g)	458kcal/21g
	23일	☺24일 지 월 미 레 밥 장	25일	26일	27일	28일
오전간식	단감/우유②	배	파프리카스틱/떠먹는요거트②	미숫가루우유②⑤	게살죽①⑤⑥⑧	두유⑤
점심	백미밥 북엇국⑤⑥ 훈제오리채소구이 호박나물 배추김치⑨	보리밥 순두부백탕⑤ 고등어조림⑤⑥⑦ *버섯들깨무침⑤⑥ 배추김치⑨	소고기부추덮밥⑤⑥⑯ 시금치된장국⑤⑥ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨ 후식:귤	기장밥 어묵국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	백미밥 감자미역국⑤⑥ 치킨까스+소스①⑤⑥⑮ 양상추샐러드⑤⑥ 배추김치⑨	장조림버터비빔밥 ②⑤⑥⑯ 우동장국⑤⑥ 배추김치⑨ 키위
오후간식	크림스프②⑥ /모닝빵①②⑥	찐단호박/우유②	토마토스파게티⑤⑥⑫	우엉주먹밥⑤⑥/보리차	케이크①②⑥(떡)/우유②	*석식에 기재
에너지/단백질	736kcal/34g	550kcal/26g	648kcal/30g	725kcal/29g	601kcal/33g(705kcal/36g)	487kcal/22g
	30일					
오전간식	귤					
점심	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 새우살케첩볶음⑤⑥⑨⑫ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨					
오후간식	잼샌드위치①②⑥/우유②					
에너지/단백질	629kcal/31g				708kcal/28g	

원산지 표시	쌀			콩		배추김치		축산물				수산물	
	밥	죽	누룽지	두부	순두부	배추	고춧가루	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	고등어	오징어
	영광산 유기농	영광산 유기농	영광산 유기농	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	국내산	
	식육 및 수산물 가공품	동그랑땡(돼지고기: 국내산)/ 코다리(명태: 러시아산)/ 참치(다랑어: 원양어산)/ 훈제오리(오리고기: 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 최종제품에 SO_2(이산화황)로 10mg/kg 이상 함유한 경우에 한함) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 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, 콩기름, 간장, 된장, 마요네즈 등)는 조리 시 추가 또는 변경될 수 있어 알레르기 표시가 반영되지 않을 수 있습니다. 주의하여 주세요.

11월 초기, 중기, 후기 이유식

발행일 : 2026년 10월 20일

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	달걀노른자근대죽①	소고기파프리카죽⑯	달걀노른자브로콜리죽①	닭가슴살채소죽⑮
후기	닭가슴살가지무른밥⑮	두부김가루무른밥⑤	달걀노른자근대무른밥①	소고기파프리카무른밥⑯	달걀노른자브로콜리무른밥①	닭가슴살채소무른밥⑮
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	달걀노른자애호박죽①	두부시금치죽⑤	닭가슴살버섯죽⑮	소고기무죽⑯	달걀노른자콩나물죽①⑤	두부감자죽⑤
후기	달걀노른자애호박무른밥①	두부시금치무른밥⑤	닭가슴살버섯무른밥⑮	소고기무무른밥⑯	달걀노른자콩나물무른밥①⑤	두부감자무른밥⑤
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	닭가슴살청경채죽⑮	소고기연근죽⑯	달걀노른자숙주죽①	두부채소죽⑤
후기	닭가슴살미역무른밥⑮	두부아욱무른밥⑤	닭가슴살청경채무른밥⑮	소고기연근무른밥⑯	달걀노른자숙주무른밥①	두부채소무른밥⑤
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	달걀노른자채소죽①	소고기양파죽⑯
후기	소고기애호박무른밥⑯	두부버섯무른밥⑤	소고기부추무른밥⑯	닭가슴살감자무른밥⑮	달걀노른자채소무른밥①	소고기양파무른밥⑯
에너지/단백질	142kcal/5g	131kcal/4g	152kcal/6g	140kcal/7g	145kcal/4g	155kcal/5g
	30일				식단 안내	
초기	쌀미음					
중기	소고기미역죽⑯				* 식단의 '에너지/단백질'은 '중·후기 이유식'에 해당됨.	
후기	소고기미역무른밥⑯					
에너지/단백질	140kcal/5g					

어린이집에서는 금천구 어린이급식관리지원센터에서 제공한 '이유식 제공 원칙 및 방법'을 적용하여
재원 중인 영아의 발달 정도 및 월령에 맞게 이유식 메뉴를 정하실 수 있습니다.
금천구 어린이급식관리지원센터에서 제공하는 이유식 식단은 참고용으로 활용하시기 바랍니다.

원산지 표시	우리 어린이집은 쌀(밥,죽,누룽지)은 유기농 영광산, 콩 국내산, 두부류 국내산, 소고기 국내산 한우, 닭고기 국내산을 사용합니다.

- 식품 알레르기가 있는 영아의 경우 알레르기를 유발하는 해당 이유식을 중단합니다.
  대표적인 영유아기 식품 알레르기 유발식품에는 '①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(이를 첨가하여 최종제품에 SO_2(이산화황)로 10mg/kg 이상 함유한 경우에 한함) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣' 등이 있으나, 개인마다 알레르기를 유발시킬 수 있는 식품은 다를 수 있으니 개별적으로 각별한 주의가 필요합니다. 알레르기 반응이 일어난 식품은 생후 12개월 이후에 활용하는 것을 권장합니다. ※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.