

2026년 11월 식단표

(1-2세, 4찬 오전죽식형)

발행일 : 2026. 10. 20.
작성자 : 황해리, 강진경, 임소진 영양사
서초구 어린이·사회복지급식관리지원센터

일자 열량/단백질	2일(월) 466kcal/15g	3일(화) 498kcal/18g	4일(수) 450kcal/16g	5일(목) 504kcal/15g	6일(금) 478kcal/15g	
오전간식	양송이죽	흑임자죽	우엉죽	♡애호박죽	양배추죽	
점 심	차조밥 돈육김칫(배춧)국⑤⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 플레인요구르트②	보리밥 채소된장찌개⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 곤대나물⑤⑥ (백김치⑨) 제철과일(사과)	오리불고기덮밥⑤⑥ 유부쑥갓국⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨ ♣김구이 제철과일(키위)	<저염실천의 날> 기장밥 저염무챗국⑤⑥ 쇠고기잡채⑤⑥⑯ 곤드레나물⑤⑥ (백김치⑨) 제철과일(배)	<일당!오십!의 날> 현미밥 아욱국⑤⑥ 두부스테이크⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨ 오이샐러드	
오후간식	제철과일(감귤)&우유②	약과①②⑤⑥(약밥⑤⑥)&우유②	당근다진채소)&플레인요구르트②	전감자&우유②	제철과일(바나나)&우유②	
일자 열량/단백질	9일(월) 462kcal/18g	10일(화) 474kcal/17g	11일(수) 431kcal/16g	12일(목) 447kcal/18g	13일(금) 437kcal/15g	
오전간식	참깨죽	고구마죽	아욱죽	밤죽	양파죽	
점 심	수수밥 조갯살미역국⑤⑥⑱ 닭살연근조림⑤⑥⑮ 브로콜리숙회 (백김치⑨) 플레인요구르트②	흑미밥 청경채닭은국 돈육도라지볶음⑤⑥⑩ 부추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨ 제철과일(토마토⑫)	<수요일은다먹는날> 쇠고기가지밥⑯ 느타리버섯된장국⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ (백김치⑨) ♣무초절임 제철과일(감귤)	<저염실천의 날> 보리밥 (숭늉) 새우살파프리카볶음⑤⑥⑨ 상추오이무침⑤⑥ 깍두기⑨ 제철과일(바나나)	차조밥 콩나물국⑤ 돈육목살구이⑤⑩ 취나물무침⑤⑥ (백김치⑨) 건파래자반	
오후간식	제철과일(배)&우유②	♡애호박채전⑤⑥&우유②	당근다진채소)&플레인요구르트②	전단호박&우유②	제철과일(단감)&우유②	
일자 열량/단백질	16일(월) 458kcal/19g	17일(화) 499kcal/20g	18일(수) 443kcal/19g	19일(목) 454kcal/20g	20일(금) 446kcal/16g	
오전간식	잔멸치죽	오이죽	누룽지죽	타락죽②	브로콜리죽	
점 심	현미밥 근대맑은국 쇠고기채소찜⑤⑥⑯ 아욱)나물무침⑤⑥ (깍두기⑨) 플레인요구르트②	기장밥 ♡애호박된장국⑤⑥ 닭살당근구이⑤⑮ 시래기나물⑤⑥ (백김치⑨) 제철과일(키위)	<서울미래밥상> 참치양배추덮밥⑤⑥ 참나물맑은국 두부쑥갓무침⑤⑥ (깍두기⑨) ♣건파래자반 푸실리샐러드②⑤⑥⑫	<저염실천의 날> 흑미밥 저염감잣국⑤⑥(국없는날) 돈육새송이볶음⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ (백김치⑨) 제철과일(단감)	수수밥 얼갈이국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 우엉채볶음⑤⑥ (깍두기⑨) 제철과일(배)	
오후간식	제철과일(토마토⑫)&우유②	빵(예:쫄보리빵①②⑥)&우유②	제철과일(감귤)&우유②	삶은달걀①&우유②	당근다진채소)&플레인요구르트②	
일자 열량/단백질	23일(월) 458kcal/19g	24일(화) 482kcal/18g	25일(수) 445kcal/18g	26일(목) 500kcal/15g	27일(금) 444kcal/15g	
오전간식	곤드레죽	가지죽	부추치즈죽②	열무죽	단호박죽	
점 심	보리밥 시금치된장국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ (깍두기⑨) 플레인요구르트②	차조밥 미역국⑤⑥ 돈육피망볶음⑤⑥⑩ ☆연근들깨무침①②⑤ (백김치⑨) 제철과일(감귤)	새우살굴소스볶음밥⑤⑥⑨⑱ 취나물된장국⑤⑥ 유채나물⑤⑥ (깍두기⑨) ♣오이초절임 제철과일(단감)	<저염실천의 날> 현미밥 숭늉(국없는날) 쇠고기양파구이⑤⑯ ♡애호박나물⑤⑥ 백김치⑨) 제철과일(배)	기장밥 달걀팟국① 두부부침⑤⑥ (청경채)나물무침⑤⑥ (깍두기⑨) 미숫가루②⑤	
오후간식	제철과일(키위)&우유②	볶음우동⑤⑥&우유②	오이다진채소)&플레인요구르트②	전고구마&우유②	제철과일(사과)&우유②	
일자 열량/단백질	30일(월) 460kcal/17g				<생일식단> 255kcal/10g	<견학식단> 244kcal/7g
오전간식	당근죽				*주찬 선택제공*	*주찬 선택제공*
점 심	흑미밥 청국장⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 버섯나물⑤⑥ (깍두기⑨) 플레인요구르트②			수요일 ♣메뉴는 원내 사정에 따라 자율 제공 가능 ※11월 제철 채소스틱(다진채소) 파프리카, 오이, 콜라비 등	현미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 저당돈육불고기⑤⑥⑩ (돈까스①⑤⑥⑩) 양상추샐러드 (백김치⑨) 제철과일(감귤)	유부초밥⑤⑥ (채소볶음밥⑤⑥ /꼬마김밥⑤⑥) 맑은된장국⑤⑥ 채소스틱(다진채소) 깍두기⑨ 제철과일(바나나)
오후간식	제철과일(감귤)&우유②					

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

원산지 표시 예시

쌀(국내산), 쇠고기(국내산 한우), 떡갈비(쇠고기:호주산/ 돼지고기:국내산), 배추김치(배추:국내산/ 고춧가루:중국산), 생선까스(명태:러시아산)
* 식육·어육가공품은 성분 비율 1,2,3순위까지의 원료 중 원산지 표시에 해당하는 품목을 표시. 예) 너비아니(돼지고기:국내산, 쇠고기:국내산 한우)
* 쇠고기 국내산일 경우 한우인지 육우인지 품명을 표시.
* 국내산을 제외한 원산지의 표시는 정확한 나라명 표시. 예) 수입산X, 중국산○

밥·죽·누룽지		콩류		배추김치		수산물	
쌀(백미·현미·흑미·찹쌀)		두부(연두부·순두부)	콩비지·콩국수	배추(봄동·얼갈이)	고춧가루	다랑어	오징어
국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	원양어선산	국내산
육류				**쇠고기**			
돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기	쇠고기잡채	쇠고기가지밥	쇠고기채소찜	쇠고기대파볶음밥	쇠고기양파구이	쇠고기미역국
국내산	국내산	국내산	국내산한우	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)
너비아니				동그랑땡		돈까스	추가 원산지		
닭고기	돼지고기	쇠고기		닭고기	돼지고기	쇠고기	돼지고기		
국내산	국내산	국내산(한우)		국내산	국내산	국내산(한우)	국내산		



2026년 11월 이유식

(초기·중기, 4찬)

발행일 : 2026. 10. 20.
작성자 : 황해리, 강진경, 임소진 영양사
서초구 어린이·사회복지급식관리지원센터

일 자	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)
초기 (4-5개월)	숙주미음	숙주미음	숙주미음	아욱미음	아욱미음
중기 (6-8개월)	양송이죽 닭살배추죽⑮ 제철과일(예:바나나)	흑임자죽 닭살근대죽⑮ 제철과일(예:사과)	우엉죽 닭살숙주죽⑮ 제철과일(예:배)	애호박죽 쇠고기곤드레죽⑯ 퓨레(예:감자)	양배추죽 쇠고기아욱죽⑯ 제철과일(예:바나나)
원산지	닭고기( )	닭고기( )	닭고기( )	쇠고기(산)	쇠고기(산)
일 자	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)
초기 (4-5개월)	브로콜리미음	브로콜리미음	브로콜리미음	파프리카미음	파프리카미음
중기 (6-8개월)	참깨죽 닭살수수죽⑮ 제철과일(예:배)	고구마죽 닭살부추죽⑮ 제철과일(예:사과)	아욱죽 닭살가지죽⑮ 제철과일(예:바나나)	밤죽 쇠고기파프리카죽⑯ 퓨레(예:단호박)	양파죽 쇠고기콩나물죽⑤⑯ 제철과일(예:사과)
원산지	닭고기( )	닭고기( )	닭고기( )	쇠고기(산)	쇠고기(산)
일 자	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)
초기 (4-5개월)	근대미음	근대미음	근대미음	버섯미음	버섯미음
중기 (6-8개월)	잔멸치죽 닭살채소죽⑮ 제철과일(예:바나나)	오이죽 닭살애호박죽⑮ 제철과일(예:배)	누룽지죽 닭살참나물죽⑮ 제철과일(예:사과)	타락죽② 쇠고기깻잎죽⑯ 퓨레(예:푸룬)	브로콜리죽 쇠고기우엉죽⑯ 제철과일(예:배)
원산지	닭고기( )	닭고기( )	닭고기( )	쇠고기(산)	쇠고기(산)
일 자	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)
초기 (4-5개월)	시금치미음	시금치미음	시금치미음	애호박미음	애호박미음
중기 (6-8개월)	곤드레죽 닭살시금치죽⑮ 제철과일(예:사과)	가지죽 닭살연근죽⑮ 제철과일(예:바나나)	부추치즈죽② 닭살취나물죽⑮ 제철과일(예:배)	열무죽 쇠고기양파죽⑯ 퓨레(예:고구마)	단호박죽 쇠고기달걀노른자죽⑰⑯ 제철과일(예:사과)
원산지	닭고기( )	닭고기( )	닭고기( )	쇠고기(산)	쇠고기(산)
일 자	30일(월)				
초기 (4-5개월)	버섯미음				
중기 (6-8개월)	당근죽 닭살버섯죽⑮ 제철과일(예:바나나)				
원산지	닭고기( )				

밥·죽·누룽지	콩류	육류			수산물
쌀(백미·현미·흑미·찹쌀)	두부	쇠고기		닭고기	
국내산	국내산	국내산 한우	수입산 산	국내산	

* 초기 이유식(4개월~5개월) – 유동식
- 생후 5개월 전후의 아기에게 적당한 미음류로 구성
- 하루에 한번 일정한 시간에 한 스푼씩 천천히 이유식을 제공
- 알레르기가 거의 없는 곡류를 제일 처음 사용
- 한 끼 이유식 양은 50g 정도가 적당

* 중기 이유식(6개월~8개월) – 반고형식
- 6배 죽으로 1일 2회 가능하며, 간식 섭취를 시작
- 쌀을 포함한 식재료의 크기는 대략 3mm크기 정도로 해서 죽의 형태로 제공
- 식재료의 가짓수나 섭취 가능한 식품의 종류도 점점 늘어나며 어패류의 사용도 가능
- 처음 포함하는 식품의 경우 아이의 상태를 주의 깊게 관찰
- 한 끼 이유식양은 80-120g 정도가 적당

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

이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물을 함유한 식품에 특정증상을 보이는 영유아나 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 영유아들은 급식 시 확인하여 섭취해 주세요.
*⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.



2026년 11월 이유식

(후기·완료기, 4찬)

발행일 : 2026. 10. 20.
작성자 : 황해리, 강진경, 임소진 영양사
서초구 어린이·사회복지급식관리지원센터

일 자 칼로리/단백질	2일(월) 322kcal/10.1g	3일(화) 330kcal/9.9g	4일(수) 355kcal/13.7g	5일(목) 316kcal/10.9g	6일(금) 354kcal/10.7g
오전	양송이죽	흑임자죽	우엉죽	애호박죽	양배추죽
점심	닭살배추죽⑮ (닭살배추진밥⑮) 제철과일(예:오렌지)	닭살근대죽⑮ (닭살근대진밥⑮) 제철과일(예:사과)	닭살숙주죽⑮ (닭살숙주진밥⑮) 제철과일(예:포도즙)	쇠고기곤드레죽⑯ (쇠고기곤드레진밥⑯) 퓨레(예:감자)	쇠고기아욱죽⑯ (쇠고기아욱진밥⑯) 제철과일(예:바나나)
오후	참나물죽	채소무른밥	김가루죽	플레인요구르트② &과일(예:배)	두부죽⑤
원산지	닭고기( )	닭고기( )	닭고기( )	쇠고기(산)	쇠고기(산), 콩( )
일 자 칼로리/단백질	9일(월) 363kcal/11.7g	10일(화) 351kcal/9g	11일(수) 323kcal/10.2g	12일(목) 323kcal/9.9g	13일(금) 346kcal/9.5g
오전	참깨죽	고구마죽	아욱죽	밤죽	양파죽
점심	닭살수수죽⑮ (닭살수수진밥⑮) 제철과일(예:배)	닭살부추죽⑮ (닭살부추진밥⑮) 제철과일(예:포도즙)	닭살가지죽⑮ (닭살가지진밥⑮) 제철과일(예:감귤)	쇠고기파프리카죽⑯ (쇠고기파프리카진밥⑯) 퓨레(예:단호박)	쇠고기콩나물죽⑤⑯ (쇠고기콩나물진밥⑤⑯) 제철과일(예:사과)
오후	연근무른밥	사과죽	느타리버섯죽	플레인요구르트② &과일(예:바나나)	쥐나물죽
원산지	닭고기( )	닭고기( )	닭고기( )	쇠고기(산)	쇠고기(산)
일 자 칼로리/단백질	16일(월) 328kcal/11.2g	17일(화) 320kcal/9.1g	18일(수) 328kcal/9.5g	19일(목) 328kcal/11.3g	20일(금) 345kcal/9.3g
오전	잔멸치죽	오이죽	누룽지죽	타락죽②	브로콜리죽
점심	닭살채소죽⑮ (닭살채소진밥⑮) 제철과일(예:바나나)	닭살애호박죽⑮ (닭살애호박진밥⑮) 제철과일(예:배)	닭살참나물죽⑮ (닭살참나물진밥⑮) 제철과일(예:오렌지)	쇠고기깻잎죽⑯ (쇠고기깻잎진밥⑯) 퓨레(예:푸룬)	쇠고기우엉죽⑯ (쇠고기우엉진밥⑯) 제철과일(예:배)
오후	근대죽	당근무른밥	양배추죽	플레인요구르트② &과일(예:사과)	열갈이죽
원산지	닭고기( )	닭고기( )	닭고기( )	쇠고기(산)	쇠고기(산)
일 자 칼로리/단백질	23일(월) 328kcal/10.8g	24일(화) 327kcal/9.2g	25일(수) 367kcal/14.2g	26일(목) 312kcal/10.4g	27일(금) 364kcal/9.6g
오전	곤드레죽	가지죽	부추치즈죽②	열무죽	단호박죽
점심	닭살시금치죽⑮ (닭살시금치진밥⑮) 제철과일(예:사과)	닭살연근죽⑮ (닭살연근진밥⑮) 제철과일(예:감귤)	닭살취나물죽⑮ (닭살취나물진밥⑮) 제철과일(예:포도즙)	쇠고기양파죽⑯ (쇠고기양파진밥⑯) 퓨레(예:고구마)	쇠고기달걀노른자죽⑰⑯ (쇠고기달걀노른자진밥⑰⑯) 제철과일(예:사과)
오후	콩나물죽⑤	피망무른밥	새우죽⑨	플레인요구르트② &과일(예:배)	방풍(청정채)죽
원산지	닭고기( )	닭고기( )	닭고기( )	쇠고기(산)	쇠고기(산)
일 자 칼로리/단백질	30일(월) 344kcal/9.4g				
오전	당근죽				
점심	닭살버섯죽⑮ (닭살버섯진밥⑮) 제철과일(예:감귤)				
오후	과일무른밥				
원산지	닭고기( )				

밥·죽·누룽지	콩류	육류			수산물
쌀(백미·현미·흑미·찹쌀)	두부	쇠고기		닭고기	
국내산	국내산	국내산 한우	수입산 산	국내산	국내산

* 후기 이유식(9개월~11개월) – 고형식
- 식재료 크기는 5mm~7mm(쌀알 그대로 사용)정도, 농도도 되직한 5배죽(진밥형태)으로 제공
- 1일 3회 제공이 가능하며 수유횟수를 줄이고 이유식이 하루 세끼 주식이 되도록 습관들이기
- 1회 적정량은 최소 100g, 최대 120g-150g이 적당
- 어른 밥, 반찬의 섭취는 피해주세요

* 완료기 이유식(12개월~15개월) – 고형식
- 본격적인 유아식을 시작하기전에 적응하는 단계
- 무른 밥을 먹던 아이에게는 어른 밥보다 부드러운 진밥을 제공
- 이유식 완료기 후반부터는 반찬 하나 정도를 진밥 위에 올려주면서 유아식 준비

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

이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물을 함유한 식품에 특정증상을 보이는 영유아나 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 영유아들은 급식 시 확인하여 섭취해 주세요.
*⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.