강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터

2026년 11월 급·간식 식단
(일반형 만1~5세)

선재어린이집

작성자:기획영양팀

발행일: 2026. 10. 15.

요일	월	화	수	목	금
	2	3	4	5	6
오전간식	♣건과일(건크랜베리) 유기농호상요구르트②	●채소스틱(자른토마토⑫)	●신선과일(사과)	●신선과일(배) 유기농우유②	양파우유스프②⑤⑥⑮⑯
점심	수수밥 근대맑은국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨/백김치	차조밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 두부두루치기⑤⑥ ♣잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨/백김치	찹쌀현미밥 시래기된장국⑤⑥ 돈육주물럭⑤⑥⑩ 양배추숙쌈*쌈장④⑤⑥ 배추김치⑨/백김치	흑미밥 돈육청국장국⑤⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤ 느타리버섯볶음⑤ 깍두기⑨/백김치	소고기볶음밥⑤⑥⑯ 우동국①⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨/백김치 바나나1/3
오후간식	●자연간식(찐감자) 결명자차	단팥빵①②⑤⑥ (사랑고운-핑거스틱)유기농우유②	콩시루떡⑤ 유기농우유②	치즈주먹밥②⑤	돈육잡채⑤⑥⑩
	9	10	11 생일잔치	12	13
오전간식	시리얼⑤ 유기농우유②	●신선과일(귤) 유기농우유②	참깨죽	●신선과일(바나나)	●채소스틱(파프리카) 유기농치즈②
점심	기장밥 콩나물국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨/백김치	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 새우살애호박볶음⑤⑥⑨⑱ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨/백김치	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ ◆생선가스+타르타르소스①⑤⑥ 양상추샐러드⑤⑥ 배추김치⑨/백김치	차조밥 배추맑은국⑤⑥ 소고기새송이볶음⑤⑥⑯ 김자반⑤ 깍두기⑨/백김치	흑미밥 백순두부찌개⑤⑥ ♣자른메추리알조림①⑤⑥ 감자채피망볶음⑤ 깍두기⑨/백김치
오후간식	고구마맛탕⑤ 우엉차	두유크림파스타⑤⑥	케이크①②⑤⑥ (사랑고운-모닝빵)유기농우유②	증편 유기농우유②	수제비⑤⑥
	16	17	18 국없는날	19감로반의 내 마음대로 식단	20
오전간식	♣건과일(건크랜베리) 유기농호상요구르트②	●신선과일(배)	●채소스틱(자른토마토⑫) 유기농치즈②	●신선과일(귤)	●신선과일(단감)
점심	흑미밥 다시마맑은국⑤⑥ 닭바싹구이⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨/백김치	기장밥 우거지된장국⑤⑥ 소고기숙주볶음⑤⑥⑯ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨/백김치	돈육카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 청포묵오이무침⑤⑥ 배추김치⑨/백김치 파인애플	차조밥 미역국⑤⑥ ◆돈가스+소스①⑤⑥⑩⑫⑯ 사과샐러드⑤⑥ 깍두기⑨/백김치	찹쌀현미밥 소고기육개장⑤⑥⑯ 두부조림⑤⑥ 우엉채볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치
오후간식	●자연간식(찐단호박) 보리차	수수부꾸미⑤ (사랑,고운반-핑거스틱) 유기농우유②	볶음우동⑤⑥⑱	후레쉬번①②⑤⑥ 액상요구르트②	송편 (사랑,고운반-설기떡) 유기농우유②
	23	24	25	26	27
오전간식	시리얼⑤ 유기농우유②	●신선과일(사과) 유기농우유②	누룽지죽	●신선과일(바나나)	●채소스틱(데친브로콜리) 유기농치즈②
점심	차조밥 유부된장국⑤⑥ 오리양파볶음⑤⑥⑱ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨/백김치	찹쌀현미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 임연수조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨/백김치	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 애호박맑은국⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 연근깨소스무침①⑤ 배추김치⑨/백김치	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 치커리배무침⑤⑥ 배추김치⑨/백김치	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 소고기대파볶음⑤⑥⑯ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨/백김치
오후간식	●자연간식(찐고구마) 옥수수차	칼국수⑤⑥	안흥찐빵①②⑤⑥ (사랑,고운반-식빵)유기농우유②	단호박설기 유기농우유②	모둠어묵탕⑤⑥
	30				
오전간식	●신선과일(단감) 유기농우유②				
점심	찹쌀현미밥 소고기무국⑤⑥⑯ 두부구이*양념장⑤⑥ 비타민나물⑤⑥ 배추김치⑨/백김치				
오후간식	감자버터구이②⑤ 메밀차③				

원산지	쌀/잡곡류 (흑미,찹쌀현미)	김치		절임류	쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	콩		수산물	
	밥,죽,누룽지	배추	고춧가루	소금 (정제염,천일염등)	국	구이 볶음 찜				두부류	콩비지 콩국수	오징어	고등어
	국 내 산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	오리훈제(오리:국내산), 생선가스(민대구:국내산), 돈가스(돼지고기:국내산), 핫도그(돼지고기:국내산, 닭고기:국내산),베이컨(돼지고기:국내산),동그랑땡(돼지고기:국내산)												

식품 알레르기 유발식품 정보: ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣(2020.1.1. 시행)

*영아 1~2세는 1일 에너지 권장량 900kcal, 단백질 20g이고 유아 3~5세는 1일 에너지 권장량 1400kcal, 단백질 25g 기준입니다.
*오전•오후간식 및 점심급식을 통해서 영유아의 1일 에너지 권장량의 평균 약 46%를 충족시키는 것을 목표로 합니다.

*유제품은 '유기농 제품'으로 제공합니다.
*영아반은 '안 매운 백김치'로 제공합니다.
*위 식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.

♣구립선재어린이집 ✆ 561-3421 ♣영양사심정화

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터

2026년 11월 급·간식 대체식단
(일반형 만1~5세)

선재어린이집

작성자:기획영양팀

발행일: 2026. 10. 15.

요일	월	화	수	목	금
	2	3	4	5	6
오전 간식	♣건과일(건크랜베리) 유기농호상요구르트②	●채소스틱(자른토마토⑫)	●신선과일(사과)	●신선과일(배) 유기농우유②	양파우유스프②⑤⑥⑮⑯
점심	수수밥 근대맑은국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨/백김치	차조밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 두부두루치기⑤⑥ ♣잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨/백김치	찹쌀현미밥 시래기된장국⑤⑥ 돈육주물럭⑤⑥⑩ 양배추숙쌈*쌈장④⑤⑥ 배추김치⑨/백김치	흑미밥 돈육청국장국⑤⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤ 느타리버섯볶음⑤ 깍두기⑨/백김치	소고기볶음밥⑤⑥⑯ 우동국①⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨/백김치 바나나1/3
오후 간식	●자연간식(찐감자) 결명자차	단팥빵①②⑤⑥ (사랑고운-핑거스틱)유기농우유②	콩시루떡⑤ 유기농우유②	치즈주먹밥②⑤	돈육잡채⑤⑥⑩
	9	10	11 생일잔치	12	13
오전 간식	시리얼⑤ 유기농우유②	●신선과일(귤) 유기농우유②	참깨죽	●신선과일(바나나)	●채소스틱(파프리카) 유기농치즈②
점심	기장밥 콩나물국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨/백김치	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 새우살애호박볶음⑤⑥⑨⑱ (대체:연두부+양념장) 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨/백김치	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ ◆생선가스+타르타르소스①⑤⑥ 양상추샐러드⑤⑥ 배추김치⑨/백김치	차조밥 배추맑은국⑤⑥ 소고기새송이볶음⑤⑥⑯ 김자반⑤ 깍두기⑨/백김치	흑미밥 백순두부찌개⑤⑥ ♣자른메추리알조림①⑤⑥ (대체:달걀스크램블) 감자채피망볶음⑤ 깍두기⑨/백김치
오후 간식	고구마맛탕⑤ 우엉차	두유크림파스타⑤⑥	케이크①②⑤⑥ (사랑,고운-모닝빵)유기농우유②	증편 유기농우유②	수제비⑤⑥
	16	17	18 국없는날	19감로반의 내 마음대로 식단	20
오전 간식	♣건과일(건크랜베리) 유기농호상요구르트②	●신선과일(배)	●채소스틱(자른토마토⑫) 유기농치즈②	●신선과일(귤)	●신선과일(단감)
점심	흑미밥 다시마맑은국⑤⑥ 닭바싹구이⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨/백김치	기장밥 우거지된장국⑤⑥ 소고기숙주볶음⑤⑥⑯ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨/백김치	돈육카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 청포묵오이무침⑤⑥ 배추김치⑨/백김치 파인애플	차조밥 미역국⑤⑥ ◆돈가스+소스①⑤⑥⑩⑫⑯ 사과샐러드⑤⑥ 깍두기⑨/백김치	찹쌀현미밥 소고기육개장⑤⑥⑯ 두부조림⑤⑥ 우엉채볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치
오후 간식	●자연간식(찐단호박) 보리차	수수부꾸미⑤ (사랑,고운반-핑거스틱) 유기농우유②	볶음우동⑤⑥⑱ (대체:볶음우동(굴소스x))	후레쉬번①②⑤⑥ 액상요구르트②	송편 (사랑,고운반-설기떡) 유기농우유②
	23	24	25	26	27
오전 간식	시리얼⑤ 유기농우유②	●신선과일(사과) 유기농우유②	누룽지죽	●신선과일(바나나)	●채소스틱(데친브로콜리) 유기농치즈②
점심	차조밥 유부된장국⑤⑥ 오리양파볶음⑤⑥⑱ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨/백김치	찹쌀현미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 임연수조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨/백김치	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 애호박맑은국⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 연근깨소스무침①⑤ 배추김치⑨/백김치	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 치커리배무침⑤⑥ 배추김치⑨/백김치	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 소고기대파볶음⑤⑥⑯ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨/백김치
오후 간식	●자연간식(찐고구마) 옥수수차	칼국수⑤⑥	안흥찐빵①②⑤⑥ (사랑,고운반-식빵)유기농우유②	단호박설기 유기농우유②	모둠어묵탕⑤⑥
	30				
오전 간식	●신선과일(단감) 유기농우유②				
점심	찹쌀현미밥 소고기무국⑤⑥⑯ 두부구이*양념장⑤⑥ 비타민나물⑤⑥ 배추김치⑨/백김치				
오후 간식	감자버터구이②⑤ 메밀차③				

원산지	쌀/잡곡류 (흑미찹쌀현미)	김치		절임류	쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	콩		수산물	
	밥,죽,누룽지	배추	고춧가루	소금 (정제염천일염등)	국	구이 볶음 찜				두부류	콩비지 콩국수	오징어	고등어
	국 내 산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

오리훈제(오리:국내산), 생선가스(민대구:국내산), 돈가스(돼지고기:국내산), 핫도그(돼지고기:국내산, 닭고기:국내산),베이컨(돼지고기:국내산),동그랑땡(돼지고기:국내산)

식품 알레르기 유발식품 정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣(2020.1.1. 시행)

※ 부모님의 요청에 의해 대체 음식 제공을 위와 같이 실시하려고 하니 동의하여 주십시오.
※ 위 유아의 개별식단은 단체급식계획과 별도로 진행되는 개별 식단이므로 단체급식 일일조리법과 병행할 수 있는 범위에서 제공하도록 합니다.
※ 해당 월에 동의 된 식단의 경우 임의 변경 할 수 없습니다.

반명-이름		제한 식품
칠보반	***	메추리알
지혜반	***	새우, 조개류, 게, 오징어
	***	자색고구마향 첨가제품

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터

작성자: 기획영양팀

2026년 11월 식단
(야간연장형 만1-5세)

선재어린이집

발행일: 2026. 10. 15.

요일	월	화	수	목	금
	2	3	4	5	6
저녁	수수밥 애호박된장국⑤⑥ 두부데리야끼조림⑤⑥ 근대나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 시금치된장국⑤⑥ 달걀당근찜① 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀현미밥 양배추맑은국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 시래기무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 느타리버섯맑은국⑤⑥ 소고기대파볶음⑤⑥⑯ 김자반⑤ 배추김치⑨	백미밥 온도토리묵국⑤⑥⑨ 돈육양파볶음⑤⑥⑩ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
저녁간식	유기농호상요구르트②	●채소스틱(자른토마토⑫)	●신선과일(사과)	●신선과일(배)	●신선과일(바나나)
	9	10	11	12	13
저녁	차조밥 깻잎순된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 어묵탕⑤⑥ 닭살두루치기⑤⑥⑮ 아욱나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 미역초무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 새송이버섯맑은국⑤⑥ 새우살볶음⑤⑥⑨ 얼갈이나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 감자양파국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨
저녁간식	유기농우유②	●신선과일(귤)	유기농치즈②	●신선과일(바나나)	유기농우유②
	16	17	18	19	20
저녁	흑미밥 청경채된장국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 단호박버섯조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 참나물된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 우거지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 버섯찌개⑤⑥ 돈육브로콜리볶음⑤⑥⑩ 오이무침①⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 달걀국① 소불고기⑤⑥⑯ 시금치나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀현미밥 무채국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
저녁간식	유기농호상요구르트②	●신선과일(배)	●채소스틱(자른토마토⑫)	●신선과일(귤)	●신선과일(단감)
	23	24	25	26	27
저녁	차조밥 콩나물국⑤⑥ 두부구이*양념장⑤⑥ 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀현미밥 시금치된장국⑤⑥ ◆훈제오리볶음②⑤⑥⑫⑯ 팽이버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 김파국⑤⑥ 돈육피망볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 어묵국⑤⑥ 소고기청포묵볶음⑤⑥⑯ 김자반⑤ 배추김치⑨	수수밥 브로콜리된장국⑤⑥ ◆동그랑땡①⑤⑥⑩ 얼갈이무침⑤⑥ 배추김치⑨
저녁간식	유기농우유②	●신선과일(사과)	유기농우유②	●신선과일(바나나)	유기농치즈②
	30				
저녁	찹쌀현미밥 비타민된장국⑤⑥ 달걀부침①⑤ 감자조림⑤ 배추김치⑨				
저녁간식	●신선과일(단감)				

원산지	쌀/잡곡류 (흑미,찹쌀현미)	김치		절임류	쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	콩		수산물	
	밥,죽,누룽지	배추	고춧가루	소금 (정제염천일염등)	국	구이 볶음 찜				두부류	콩비지 콩국수	오징어	고등어
	국 내 산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

오리훈제(오리:국내산), 생선가스(민대구:국내산), 돈가스(돼지고기:국내산), 핫도그(돼지고기:국내산, 닭고기:국내산)베이컨(돼지고기:국내산),동그랑땡(돼지고기:국내산)

식품 알레르기 유발식품 정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣(2020.1.1. 시행)

*영아 1~2세는 1일 에너지 권장량 900kcal, 단백질 20g이고 유아 3~5세는 1일 에너지 권장량 1400kcal, 단백질 25g 기준입니다.
*오전•오후간식 및 점심급식을 통해서 영유아의 1일 에너지 권장량의 평균 약 46%를 충족시키는 것을 목표로 합니다.

*유제품은 '유기농 제품'으로 제공합니다.
*영아반은 '안 매운 백김치'로 제공합니다.
*위 식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터

2026년 11월 대체식단
(야간연장형 만1-5세)

선재어린이집

작성자: 기획영양팀

발행일: 2026. 10. 15.

요일	월	화	수	목	금
	2	3	4	5	6
저녁	수수밥 애호박된장국⑤⑥ 두부데리야끼조림⑤⑥ 근대나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 시금치된장국⑤⑥ 달걀당근찜① 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀현미밥 양배추맑은국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 시래기무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 느타리버섯맑은국⑤⑥ 소고기대파볶음⑤⑥⑯ 김자반⑤ 배추김치⑨	백미밥 온도토리묵국⑤⑥⑨ 돈육양파볶음⑤⑥⑩ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
저녁간식	유기농호상요구르트②	●채소스틱(자른토마토⑫)	●신선과일(사과)	●신선과일(배)	●신선과일(바나나)
	9	10	11	12	13
저녁	차조밥 깻잎순된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 어묵탕⑤⑥ 닭살두루치기⑤⑥⑮ 아욱나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 미역초무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 새송이버섯맑은국⑤⑥ 새우살볶음⑤⑥⑨ (대체:달걀프라이) 얼갈이나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 감자양파국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨
저녁간식	유기농우유②	●신선과일(귤)	유기농치즈②	●신선과일(바나나)	유기농우유②
	16	17	18	19	20
저녁	흑미밥 청경채된장국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 단호박버섯조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 참나물된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 우거지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 버섯찌개⑤⑥ 돈육브로콜리볶음⑤⑥⑩ 오이무침①⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 달걀국① 소불고기⑤⑥⑯ 시금치나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀현미밥 무채국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
저녁간식	유기농호상요구르트②	●신선과일(배)	●채소스틱(자른토마토⑫)	●신선과일(귤)	●신선과일(단감)
	23	24	25	26	27
저녁	차조밥 콩나물국⑤⑥ 두부구이*양념장⑤⑥ 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀현미밥 시금치된장국⑤⑥ ◆훈제오리볶음②⑤⑥⑫⑯ 팽이버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 김파국⑤⑥ 돈육피망볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 어묵국⑤⑥ 소고기청포묵볶음⑤⑥⑯ 김자반⑤ 배추김치⑨	수수밥 브로콜리된장국⑤⑥ ◆동그랑땡①⑤⑥⑩ 얼갈이무침⑤⑥ 배추김치⑨
저녁간식	유기농우유②	●신선과일(사과)	유기농우유②	●신선과일(바나나)	유기농치즈②
	30				
저녁	찹쌀현미밥 비타민된장국⑤⑥ 달걀부침①⑤ 감자조림⑤ 배추김치⑨				
저녁간식	●신선과일(단감)				

원산지	쌀/잡곡류 (흑미|찹쌀현미)	김치		절임류	쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	콩		수산물	
	밥,죽,누룽지	배추	고춧가루	소금 (정제염|천일염등)	국	구이 볶음 찜				두부류	콩비지 콩국수	오징어	고등어
	국 내 산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

오리훈제(오리:국내산), 생선가스(민대구:국내산), 돈가스(돼지고기:국내산), 핫도그(돼지고기:국내산, 닭고기:국내산),베이컨(돼지고기:국내산),동그랑땡(돼지고기:국내산)

식품 알레르기 유발식품 정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣(2020.1.1. 시행)

※ 부모님의 요청에 의해 대체 음식 제공을 위와 같이 실시하려고 하니 동의하여 주십시오.
※ 위 유아의 개별식단은 단체급식계획과 별도로 진행되는 개별 식단이므로 단체급식 일일조리법과 병행할 수 있는 범위에서 제공하도록 합니다.
※ 해당 월에 동의 된 식단의 경우 임의 변경 할 수 없습니다.

반명-이름		제한 식품
칠보반	***	메추리알
지혜반	***	새우, 조개류, 게, 오징어
	***	자색고구마향 첨가제품

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터

2026년 11월 이유식 식단
(이유식 후기)

선재어린이집

작성자: 기획영양팀

발행일: 2026. 10. 15.

요일		월	화	수	목	금
		2	3	4	5	6
후기	오전	영아호상요구르트②	무죽	갈은사과	갈은배	양파당근죽
	점심	소고기애호박죽⑯	닭살양파죽⑮	두부시래기죽⑤	달걀노른자무죽①	소고기채소죽⑯
		소고기애호박무른밥⑯	닭살양파무른밥⑮	두부시래기무른밥⑤	달걀노른자무무른밥①	소고기채소무른밥⑯
	오후	감자매쉬	당근죽	양배추죽	느타리버섯죽	애호박죽
		9	10	11	12	13
후기	오전	콩나물죽⑤	시금치죽	참깨죽	으깬바나나	파프리카죽
	점심	닭살깻잎죽⑮	달걀노른자애호박죽①	소고기미역죽⑯	소고기새송이죽⑯	순두부피망죽⑤
		닭살깻잎무른밥⑮	달걀노른자애호박무른밥①	소고기미역무른밥⑯	소고기새송이무른밥⑯	순두부피망무른밥⑤
	오후	고구마매쉬	브로콜리죽	양상추죽	배추죽	감자양파죽
		16	17	18	19	20
후기	오전	영아호상요구르트②	갈은배	감자양파죽	당근죽	갈은단감
	점심	닭살청경채죽⑮	소고기숙주죽⑯	달걀노른자오이죽①	두부미역죽⑤	소고기무죽⑯
		닭살청경채무른밥⑮	소고기숙주무른밥⑯	달걀노른자오이무른밥①	두부미역무른밥⑤	소고기무무른밥⑯
	오후	단호박매쉬	우거지죽	브로콜리죽	달걀노른자죽①	숙주죽
		23	24	25	26	27
후기	오전	무죽	갈은사과	누룽지죽	으깬바나나	브로콜리죽
	점심	소고기콩나물죽⑯	두부팽이버섯죽⑤	달걀노른자애호박죽①	닭살양파죽⑮	소고기얼갈이죽⑯
		소고기콩나물무른밥⑯	두부팽이버섯무른밥⑤	달걀노른자애호박무른밥①	닭살양파무른밥⑮	소고기얼갈이무른밥⑯
	오후	고구마매쉬	시금치죽	연근죽	아욱죽	무당근죽
		30				
후기	오전	갈은단감				
	점심	소고기무죽⑯				
		소고기무무른밥⑯				
	오후	감자매쉬				

원산지	쌀			쇠고기	닭고기	콩
	밥	죽	누룽지			두부류
	국내산	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산

식품 알레르기 유발식품 정보: ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣(2020.1.1. 시행)

☀ **단계별 이유식**

구분	초기(5-6개월)	중기(7-8개월)	후기(9-11개월)
재료 크기	곱게 갈아서 조리	약 0.3 x 0.3cm로 조리	약 0.5 x 0.5cm로 조리
제공 시기	오전간식 - 모유 혹은 분유제공 점심식사 - 1회 미음 제공 오후간식 - 모유 혹은 분유제공	오전간식-모유 혹은 분유 제공 점심식사 – 죽 제공 오후간식 – 죽 제공	오전간식 – 죽 또는 간식 점심식사 – 진밥 또는 무른밥 오후간식 – 죽 또는 간식

☀ **이유식에 피해야 할 식품**

피 해 야 할 식 품 명	비 고
등푸른 생선, 돼지고기, 우유, 달걀흰자, 밀가루 식품, 소금, 설탕, 꿀, 과자류, 사탕, 초코렛	- 알레르기를 일으킬 확률이 높은 식품입니다. - 양념류는 자극이 강하므로 돌 이전에는 먹이지 않습니다. - 꿀에는 '보톨리즘'이라는 균이 있어 돌 이전에는 먹이지 않습니다.

☀ **이유식 식단은 유아 급간식식단의 식자재를 최대한 사용할 수 있도록 고려하여 작성하였습니다.**

☀ **우유 및 유제품의 사용을 제한하여 식단을 작성하였습니다.**

☀ **특이식품에 알레르기가 있는 영아는 당일 식단을 미리 확인하여 주의하여 주시길 바랍니다.**

☀ **위 식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.**

♣구립선재어린이집 ✆ 561-3421 ♣영양사심정화