2026 구립포레온나율어린이집 11월 식단
(일반간식형)

강동구 어린이·사회복지급식관리지원센터

영양사: 차애은

일자/요일	2(월)	3(화)	4(수)서울미래밥상	5(목)	6(금)일당오십DAY	7(토)
오전간식	●파프리카스틱 떠먹는요구르트②	감자스프②⑥	●바나나	씨리얼&우유②	●귤	치즈②
점심	차조밥 미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 맑은숙주국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 황탯국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑬ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 시래기된장국⑤⑥ 돈육청경채조림⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 쇠고기당면국⑤⑥⑯ 삼색달걀말이①⑤(연두부) ★명엽채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 단무지
오후간식	알배추전&간장소스⑤⑥ 둥굴레차	에그마요샌드위치①②⑥ (딸기잼샌드위치) 우유②	★●찐단호박 보리차	칼국수⑥	안흥찐빵⑥ 우유②	-
열량(kcal)/단백질(g)	610/20	676/25	603/27	661/25	713/30	
일자/요일	9(월)	10(화)♥생일잔치♥	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	●잘게자른방울토마토⑫ 치즈②	닭살채소죽⑮	●귤	씨리얼&우유②	●배	
점심	흑미밥 무챗국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 상추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 돈갈비찜⑤⑥⑩ 버섯잡채⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 사골곰탕⑯ 쇠고기배추찜⑤⑥⑯ 브로콜리깨소스무침①⑤⑥ (소스X) 배추김치⑨	수수밥 감자양팟국⑤⑥ 짜장오리구이②⑤⑥⑩⑮⑯ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 닭곰탕⑮ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	-
오후간식	쇠고기야채주먹밥⑤⑯ 옥수수차	케이크①②⑥ 우유②	★구운달걀①(아기쌀과자) 감귤주스	크림스파게티②⑥ 보리차	딸기크림빵①②⑥ 우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	602/25	743/32	635/24	643/20	662/31	
일자/요일	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)서울미래밥상	21(토)
오전간식	●당근스틱 떠먹는요구르트②	모둠채소죽⑤⑥	●단감	씨리얼&우유②	●사과	떠먹는요구르트②
점심	기장밥 버섯된장국⑤⑥ 돈수육⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 어묵국⑤⑥ 닭다리살스테이크⑤⑥⑫⑮ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	돈육양배추볶음밥⑤⑥⑩ 유부장국⑤⑥ ◆물만두⑤⑥⑩⑮⑯ 스크램블에그① 배추김치⑨	차조밥 돈육우거지탕⑤⑥⑩ ★케찹메추리알조림①⑤⑥ (두부구이) 김구이 깍두기⑨	수수밥 아욱된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	새우볶음밥⑤⑥⑨ 단무지
오후간식	잔멸치주먹밥⑤ 보리차	치즈케익빵①②⑥ 우유②	★●찐감자 둥글레차	짜장면⑤⑥	슈크림빵①②⑥ 우유②	-
열량(kcal)/단백질(g)	612/25	688/27	646/33	642/27	643/24	
일자/요일	23(월)	24(화)	25(수)국없DAY	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	●잘게자른포도 치즈②	누룽지죽	●홍시	씨리얼&우유②	●바나나	치즈②
점심	쌀밥 안매운김칫국⑤⑥⑨ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑯ 새송이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 콩나물국⑤ 돈불고기⑤⑥⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 하이라이스②⑤⑥⑫⑮⑯ ◆돈까스②⑤⑥⑩ 카프레제샐러드②⑤⑥⑫⑬ 마시는요구르트②	쌀밥 맑은배춧국⑤⑥ 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 맑은두부국⑤⑥ 간장오징어조림⑤⑥⑰ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 단무지
오후간식	★감자채전⑤⑥ 보리차	◆핫도그①②⑤⑥⑩⑮⑯ 우유②	호떡빵①②⑥ 우유②	잔치국수⑤⑥	★고구마맛탕⑤⑥ 둥글레차	-
열량(kcal)/단백질(g)	633/23	702/24	723/25	710/23	681/24	
일자/요일	30(월)					
오전간식	●오이스틱 떠먹는요구르트②					
점심	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 닭살소금구이⑤⑮ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	어묵탕⑤⑥					
열량(kcal)/단백질(g)	601/30					

"서울미래밥상"

어린이와 지구의 미래를 위하여
서울시가 제안하는 식사로
식물성 재료와 영양가는 높이고
포화지방, 첨가당, 나트륨 함량은 낮춘
지속 가능한 밥상입니다.

기호 표시 안내

● 자연 간식(과일, 채소, 서류)

★ 영아 섭취 시 주의가 필요한 메뉴

◆ 가공식품 사용 시 원산지 표기

* 알레르기 유발 식품 안내

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

* 된장, 간장 등 장류에는 ⑤대두,⑥밀이 포함되어있어 알레르기 유발 식품에 해당으로 제품의 식품표시사항을 확인하시기 바랍니다.
* ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어있습니다.
* 일부 식단이나 완제품의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기 표시를 확인해주시기 바랍니다.

원산지 표시	쌀		콩		배추김치		구분	소고기		돼지고기	닭고기
	밥(죽)	누룽지	두부	순(연)두부	배추	고춧가루		주찬용	국 · 죽용		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우/육우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산	국내산
							외국산	-	-		

물만두	훈제오리구이	핫도그	돈까스	명엽채	삼치	새우	고등어	오징어
돈육: 국내산	오리고기: 국내산	돈육/계육: 국내산	돈육: 국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산

2026 구립포레온나율어린이집 11월 식단 (일반간식형)

강동구 어린이·사회복지급식관리지원센터

영양사: 차애은

일자/요일	2(월)	3(화)	4(수)서울미래밥상	5(목)	6(금)일당오십DAY
오전간식	●파프리카스틱 떠먹는요구르트②	감자스프②⑥	●바나나	씨리얼&우유②	●귤
점심	차조밥 미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 맑은숙주국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 황탯국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑬ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 시래기된장국⑤⑥ 돈육청경채조림⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 쇠고기당면국⑤⑥⑯ 삼색달걀말이①⑤ ★명엽채볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	알배추전&간장소스⑤⑥ 둥굴레차	에그마요샌드위치①②⑥ 우유②	★●찐단호박 보리차	칼국수⑥	안흥찐빵⑥ 우유②
열량(kcal)/단백질(g)	610/20	676/25	603/27	661/25	713/30
일자/요일	**9(월)**	**10(화)♥생일잔치♥**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)**
오전간식	●잘게자른방울토마토⑫ 치즈②	닭살채소죽⑮	●단감	씨리얼&우유②	●배
점심	흑미밥 무챗국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 상추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 돈갈비찜⑤⑥⑩ 버섯잡채⑤⑥ 깍두기⑨	돈육양배추볶음밥⑤⑥⑩ 유부장국⑤⑥ ◆물만두⑤⑥⑩⑮⑯ 스크램블에그① 배추김치⑨	수수밥 감자양팟국⑤⑥ 짜장오리구이②⑤⑥⑩⑮⑯ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 닭곰탕⑮ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	쇠고기야채주먹밥⑤⑯ 옥수수차	케이크①②⑥ 우유②	★●찐감자 둥글레차	크림스파게티②⑥ 보리차	딸기크림빵①②⑥ 우유②
열량(kcal)/단백질(g)	602/25	743/32	646/33	643/20	662/31
일자/요일	**16(월)**	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)서울미래밥상**
오전간식	●당근스틱 떠먹는요구르트②	모둠채소죽⑤⑥	●귤	씨리얼&우유②	●사과
점심	기장밥 버섯된장국⑤⑥ 돈수육⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 어묵국⑤⑥ 닭다리살스테이크⑤⑥⑫⑮ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 사골곰탕⑯ 쇠고기배추찜⑤⑥⑯ 브로콜리깨소스무침①⑤⑥ (소스X) 배추김치⑨	차조밥 돈육우거지탕⑤⑥⑩ ★케찹메추리알조림①⑤⑥ 김구이 깍두기⑨	수수밥 아욱된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	★감자채전⑤⑥ 보리차	치즈케익빵①②⑥ 우유②	★구운달걀① 감귤주스	짜장면⑤⑥	슈크림빵①②⑥ 우유②
열량(kcal)/단백질(g)	612/25	688/27	635/24	642/27	643/24
일자/요일	**23(월)**	**24(화)**	**25(수)국없DAY**	**26(목)**	**27(금)**
오전간식	●잘게자른포도 치즈②	누룽지죽	●홍시	씨리얼&우유②	●바나나
점심	쌀밥 안매운김칫국⑤⑥⑨ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑯ 새송이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 콩나물국⑤ 돈불고기⑤⑥⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 하이라이스②⑤⑥⑫⑮⑯ ◆돈까스②⑤⑥⑩ 카프레제샐러드②⑤⑥⑫⑬ 마시는요구르트②	쌀밥 맑은배춧국⑤⑥ 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 맑은두부국⑤⑥ 간장오징어조림⑤⑥⑰ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	잔멸치주먹밥⑤ 보리차	◆핫도그①②⑤⑥⑩⑮⑯ 우유②	호떡빵①②⑥ 우유②	잔치국수⑤⑥	★고구마맛탕⑤⑥ 둥글레차
열량(kcal)/단백질(g)	633/23	702/24	723/25	710/23	681/24
일자/요일	**30(월)**				
오전간식	●오이스틱 떠먹는요구르트②				
점심	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 닭살소금구이⑤⑮ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	어묵탕⑤⑥				
열량(kcal)/단백질(g)	601/30				

"서울미래밥상"

어린이와 지구의 미래를 위하여
서울시가 제안하는 식사로
식물성 재료와 영양가는 높이고
포화지방, 첨가당, 나트륨 함량은 낮춘
지속 가능한 밥상입니다.

기호 표시 안내

● 자연 간식(과일, 채소, 서류)

★ 영아 섭취 시 주의가 필요한 메뉴

◆ 가공식품 사용 시 원산지 표기

* 알레르기 유발 식품 안내

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

* 된장, 간장 등 장류에는 ⑤대두,⑥밀이 포함되어있어 알레르기 유발 식품에 해당으로 제품의 식품표시사항을 확인하시기 바랍니다.
* ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어있습니다.
* 일부 식단이나 완제품의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기 표시를 확인해주시기 바랍니다.

원산지 표시	쌀		콩		배추김치		구분	소고기		돼지고기	닭고기
	밥(죽)	누룽지	두부	순(연)두부	배추	고춧가루		주찬용	국 · 죽용		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우/육우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산	국내산
							외국산	-	-		

물만두	훈제오리구이	핫도그	돈까스	명엽채	삼치	새우	고등어	오징어
돈육: 국내산	오리고기: 국내산	돈육/계육: 국내산	돈육: 국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산

2026 구립포레온나율어린이집 11월 식단

(알레르기 식단)

강동구 어린이·사회복지급식관리지원센터

영양사: 차애은

일자/요일	2(월)	3(화)	4(수)서울미래밥상	5(목)	6(금)일당오십DAY
오전간식	●파프리카스틱 떠먹는요구르트②	감자스프②⑥	●바나나	씨리얼&우유②	●귤
점심	차조밥 미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 맑은숙주국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 황탯국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑬ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 시래기된장국⑤⑥ 돈육청경채조림⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 쇠고기당면국⑤⑥⑯ 삼색달걀말이①⑤(연두부) ★명엽채볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	배추전&간장소스⑤⑥ 둥굴레차	에그마요샌드위치①②⑥ (딸기잼샌드위치) 우유②	★●찐단호박 보리차	칼국수⑥	안흥찐빵⑥ 우유②
열량(kcal)/단백질(g)	610/20	676/25	603/27	661/25	713/30
일자/요일	**9(월)**	**10(화)♥생일잔치♥**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)**
오전간식	●잘게자른방울토마토⑫ 치즈②	닭살채소죽⑮	●단감	씨리얼&우유②	●배
점심	흑미밥 무챗국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 상추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 돈갈비찜⑤⑥⑩ 버섯잡채⑤⑥ 깍두기⑨	돈육양배추볶음밥⑤⑥⑩ 유부장국⑤⑥ ◆물만두⑤⑥⑩⑮⑯ 스크램블에그① 배추김치⑨	수수밥 감자양팟국⑤⑥ 짜장오리구이②⑤⑥⑩⑮⑯ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 닭곰탕⑮ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	쇠고기야채주먹밥⑤⑯ 옥수수차	케이크①②⑥ 우유②	★●찐감자 둥글레차	크림스파게티②⑥ 보리차	딸기크림빵①②⑥ 우유②
열량(kcal)/단백질(g)	602/25	743/32	646/33	643/20	662/31
일자/요일	**16(월)**	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)서울미래밥상**
오전간식	●당근스틱 떠먹는요구르트②	모둠채소죽⑤⑥	●귤	씨리얼&우유②	●사과
점심	기장밥 버섯된장국⑤⑥ 돈수육⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 어묵국⑤⑥ 닭다리살스테이크⑤⑥⑫⑮ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 사골곰탕⑯ 쇠고기배추찜⑤⑥⑯ 브로콜리깨소스무침①⑤⑥ (소스X) 배추김치⑨	차조밥 돈육우거지탕⑤⑥⑩ ★케찹메추리알조림①⑤⑥ (두부구이) 김구이 깍두기⑨	수수밥 아욱된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	★감자채전⑤⑥ 보리차	치즈케잌빵①②⑥ 우유②	★구운달걀①(아기쌀과자) 감귤주스	짜장면⑤⑥	슈크림빵①②⑥ 우유②
열량(kcal)/단백질(g)	612/25	688/27	635/24	642/27	643/24
일자/요일	**23(월)**	**24(화)**	**25(수)국없DAY**	**26(목)**	**27(금)**
오전간식	●잘게자른포도 치즈②	누룽지죽	●홍시	씨리얼&우유②	●바나나
점심	쌀밥 안매운김칫국⑤⑥⑨ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑯ 새송이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 콩나물국⑤ 돈불고기⑤⑥⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 하이라이스②⑤⑥⑫⑮⑯ ◆돈까스②⑤⑥⑩ 카프레제샐러드②⑤⑥⑫⑬ 마시는요구르트②	쌀밥 맑은배춧국⑤⑥ 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 맑은두부국⑤⑥ 간장오징어조림⑤⑥⑰ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	잔멸치주먹밥⑤ 보리차	◆핫도그①②⑤⑥⑩⑮⑯ 우유②	호떡빵①②⑥ 우유②	잔치국수⑤⑥	★고구마맛탕⑤⑥ 둥글레차
열량(kcal)/단백질(g)	633/23	702/24	723/25	710/23	681/24
일자/요일	**30(월)**				
오전간식	●오이스틱 떠먹는요구르트②				
점심	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 닭살소금구이⑤⑮ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	어묵탕⑤⑥				
열량(kcal)/단백질(g)	601/30				

"서울미래밥상"

어린이와 지구의 미래를 위하여
서울시가 제안하는 식사로
식물성 재료와 영양가는 높이고
포화지방, 첨가당, 나트륨 함량은 낮춘
지속 가능한 밥상입니다.

기호 표시 안내

● 자연 간식(과일, 채소, 서류)

★ 영아 섭취 시 주의가 필요한 메뉴

◆ 가공식품 사용 시 원산지 표기

* 알레르기 유발 식품 안내

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

* 된장, 간장 등 장류에는 ⑤대두,⑥밀이 포함되어있어 알레르기 유발 식품에 해당으로 제품의 식품표시사항을 확인하시기 바랍니다.
* ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어있습니다.
* 일부 식단이나 완제품의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기 표시를 확인해주시기 바랍니다.

원산지 표시	쌀		콩		배추김치		구분	소고기		돼지고기	닭고기
	밥(죽)	누룽지	두부	순(연)두부	배추	고춧가루		주찬용	국 · 죽용		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우/육우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산	국내산
							외국산	-	-		

물만두	훈제오리구이	핫도그	돈까스	명엽채	삼치	새우	고등어	오징어
돈육: 국내산	오리고기: 국내산	돈육/계육: 국내산	돈육: 국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산

구립포레온나율어린이집 11월 이유식 식단
(후기 및 완료기)

강동구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

영양사: 차애은

* 이유식 식단은 강동구어린이·사회복지급식관리지원센터 일반간식형 1~2세 식단을 참고하여 구성하였으며, 죽간식형(오전간식이 죽으로 구성) 식단을 사용하시는 경우에 영아가 섭취 가능한 범위에서 오전간식을 죽간식형 식단의 오전간식과 동일한 메뉴(죽)를 제공하셔도 됩니다.

일자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	아기요거트②	아기치즈②	잘게자른바나나	아기요거트②	잘게자른귤
점 심	쇠고기야채진밥⑯	모둠나물진밥	황태두부진밥⑤	시래기두부진밥⑤	노른자진밥①
오후간식	현미뻥과자	잘게자른모닝빵②⑥	으깬찐단호박	칼국수(무염)⑥	잘게자른식빵②⑥
열량(kcal)/단백질(g)	242/12	238/11	222/6	281/11	211/7
일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
오전간식	잘게자른방울토마토	닭살채소죽⑮	잘게자른단감	아기치즈②	잘게자른배
점 심	닭살상추진밥⑮	버섯미역진밥	노른자진밥①	감자양파진밥	모둠야채진밥
오후간식	아기요거트②	잘게자른식빵②⑥	으깬찐감자	잘게자른파스타면⑥	채소쌀과자
열량(kcal)/단백질(g)	226/13	294/12	234/8	250/10	209/10
일자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
오전간식	아기요거트②	모둠채소죽	잘게자른귤	아기치즈②	잘게자른사과
점 심	모둠버섯진밥	닭살근대진밥⑮	쇠고기야채진밥⑯	노른자두부진밥①	모둠나물진밥
오후간식	으깬찐감자	잘게자른모닝빵①②⑥	아기쌀과자	잘게자른우동면⑥	잘게자른식빵②⑥
열량(kcal)/단백질(g)	223/10	244/8	227/8	274/10	207/6
일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	잘게자른포도	누룽지죽	아기치즈②	아기요플레②	잘게자른바나나
점 심	쇠고기파프리카진밥⑯	콩나물김진밥	모둠채소진밥	닭살배추진밥⑮	두부진밥⑤
오후간식	아기치즈②	아기요플레②	잘게자른식빵②⑥	잘게자른소면⑥	으깬찐고구마
열량(kcal)/단백질(g)	224/13	256/7	219/6	281/11	225/7
일자	30(월)				
오전간식	아기요거트②				
점 심	닭살감자진밥⑮				
오후간식	아기치즈②				
열량(kcal)/단백질(g)	239/13				

*** 알레르기 유발식품 안내 (각 번호의 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한)**

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

*된장, 간장 등 장류에는 ⑥밀이 포함되어있어 알레르기 유발 식품에 해당되므로 제품의 식품표시사항을 확인하시기 바랍니다.
*⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
*일부 식단이나 완제품의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기표시를 확인해주시기 바랍니다.

원산지 표시	쌀		소고기		닭고기	콩	
	밥(죽)	누룽지	국내산 (한우/육우)	외국산		두부	순(연)두부
	국내산	국내산	국내산	-	국내산	국내산	국내산

식품의 수급상황에 따라 위의 원산지 및 알레르기 표시가 변경될 수 있으니, 이 경우 학부모님들께 안내해주시고 서류를 수정하여 보관해주시기 바랍니다.

구분		이유식 후기(9~11개월, 고형식)	이유식 완료기(12~15개월, 고형식)
이유식 농도		5배 죽(물:불린 쌀=5:1)	2배 죽(물:쌀=2:1)
식품군	곡류	• 쌀, 찹쌀, 감자, 고구마, 밤, 밀가루 음식	• 쌀, 찹쌀, 잡곡, 감자, 고구마, 밤, 밀가루 음식
	육류, 생선 달걀, 콩류	• 소고기, 닭고기, 돼지고기, 흰살생선 • 달걀노른자(완숙), 두부 • 완두콩, 강낭콩	• 소고기, 닭고기, 돼지고기 • 흰살생선, 등푸른 생선, 조개, 오징어 • 달걀노른자(완숙), 흰자, 두부, 콩류
	채소류	• 애호박, 양배추, 브로콜리, 당근, 시금치, 버섯류, 미역, 김, 우엉, 연근, 콩나물	
	과일류	• 바나나, 사과, 배, 귤, 오렌지	• 사과, 배, 바나나, 귤, 오렌지, 키위, 딸기, 토마토
	우유·유제품류	• 플레인요구르트	• 플레인요구르트, 생우유, 치즈
	유지·당류	• 소량의 식물성 기름	• 소량의 식물성 기름, 견과류, 꿀
제공 횟수 및 분량		하루 3회, 무른 밥(또는 5배 죽) 1/3공기	하루 3회, 무른 밥(또는 2배 죽) 1/2공기
소금간		소금, 설탕 등 조미료 사용 금지	
알레르기 유발식품		• 달걀, 복숭아, 우유, 게, 고등어, 돼지고기, 새우, 땅콩, 토마토, 메밀 이유식을 먹고 알레르기 반응 보일 경우 → 해당 이유식 중단 → 다른 이유식으로 대체	
주의사항		• 주의 식품 : 생우유, 꿀, 토마토, 달걀흰자, 새우, 게, 조개, 오징어, 등푸른생선 등 • 알레르기 유발 가능성이 높은 식품은 완료기 때부터 제공	