2026년 11월

12개월~만2세 죽식형 식단표

사상구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

기관명 | 참 한 어 린 이 집

구분	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)	7일(토)
오전간식	청경채된장죽⑤⑥	단호박죽	게살죽①⑤⑥⑧	김가루찹쌀죽	참깨죽	우유②
점심식사	기장밥 맑은조갯살국⑱ 닭살채소조림⑤⑥⑮ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 쇠고기콩나물국⑤⑯ 새우살굴소스볶음⑤⑥⑨⑱ 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	안매운마파두부덮밥 ⑤⑥⑩ 얼갈이된장국⑤⑥ 고구마조림⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 아욱국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 양배추당근볶음 깍두기⑨	기장밥 홍합미역국⑤⑥⑱ 동그랑땡구이⑤⑥⑩⑮⑯ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	채소볶음밥⑤⑥ 근대된장국⑤⑥ 맛살마요무침⑤⑥⑧ 배추김치⑨
오후간식	핫케이크①②⑤⑥/우유②	볶음우동⑤⑥	바나나	단감 /떠먹는요구르트②	사과/우유②	떠먹는요구르트②
열량/단백질	398.6/13.8	405.8/14.4	429.2/12.2	430/17.4	425.4/13.9	355.1/14.2
구분	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)	14일(토)
오전간식	현미파프리카죽	전복죽⑱	닭살죽⑮	연두부죽⑤	당근양파죽	두유⑤
점심식사	기장밥 두부맑은국⑤ 쇠고기볶음⑤⑥⑯ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 어묵국⑤⑥ 채소달걀찜① 브로콜리나물 배추김치⑨	함박스테이크정식 ①⑤⑥⑩⑫⑯ 양송이스프②⑤⑥⑮⑯ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 감자된장찌개⑤⑥ 삼치살구이⑤ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 유부맑은국⑤⑥ 돈육당면볶음⑤⑥⑩⑱ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	안매운김치주먹밥⑤⑨ 미소장국⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	후레쉬번①②⑥/우유②	단호박찜/우유②	귤/유부롤초밥⑤⑥	칼국수⑤⑥	배 /채소고로케①⑤⑥	시리얼/우유②
열량/단백질	411.2/16.4	430/17.8	405.4/13.2	416.4/15	447.8/12.1	324.7/9.9
구분	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)	21일(토)
오전간식	고구마치즈죽②	채소죽⑤⑥	흰살생선죽⑤⑥	미역죽⑤⑥	청경채죽⑤⑥	우유②
점심식사	기장밥 달걀국① 참치채소볶음⑤ 김구이 배추김치⑨	수수밥 바지락살맑은국⑱ 탕수만두⑤⑥⑩ 새송이버섯감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 근대된장국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 무챗국⑤⑥ 오리간장불고기⑤⑥ 양상추파프리카샐러드 (아일랜드소스)①⑤⑫ 배추김치⑨	기장밥 돈육순두부찌개⑤⑥⑩ 메추리알장조림①⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	꼬마김밥⑤⑥⑩ 미니국수⑥ 배추김치⑨
오후간식	어묵탕⑤⑥	사과 /플레인요거트(무가당)②	잡채⑤⑥	찐감자/우유②	배/우유②	두유⑤
열량/단백질	397.9/22	418.1/10.7	411.3/14.7	392.5/13.1	453.9/16.5	327.2/14.1
구분	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)	28일(토)
오전간식	시금치죽⑤⑥	쇠고기죽⑤⑥⑯	밤버섯죽	흑임자죽	북어채소죽	두유⑤
점심식사	기장밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 돈육데리야끼조림 ⑤⑥⑩⑮⑱ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 숭늉 생선까스⑤⑥ +타르타르소스①②⑤ 연근조림⑤⑥ 무생채	오므라이스 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 배추된장국⑤⑥ 과일샐러드②⑫ 깍두기⑨	수수밥 쇠고기무국⑤⑥⑯ 두부구이⑤⑥ 우엉채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 수제비국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 브로콜리깨소스무침 ①⑤⑥ 깍두기⑨	새우양파덮밥⑤⑥⑨ 애호박맑은국 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	딸기잼샌드위치①②⑤⑥ /우유②	고구마우유조림②	귤/늙은호박전⑤⑥	단감/두유⑤	사과/꼬마주먹밥⑤	떠먹는요구르트②
열량/단백질	433.5/16.6	442.9/10.7	441.9/15.6	423.8/14.9	467.6/17.2	342.6/18.3
구분	30일(월)	생일상				
오전간식	무죽	양배추죽⑤⑥				
점심식사	기장밥 미역국⑤⑥ 쇠불고기⑥⑯ 감자당근채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 들깨미역국⑤⑥ 순살닭강정⑤⑥⑫⑮ 단호박범벅② 배추김치⑨				
오후간식	토마토스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱	케이크①②⑥/우유②				
열량/단백질	404.1/14.2	502.8/16.8				

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

※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

☆식단 테마 안내☆

• 저염식단 • 잔반 없는 날 • 생과일·채소
• 제철 식재료 • 절기 음식 • 생일상

원산지표시

밥	죽	누룽지	배추김치		두부	연두부	순두부	소고기 국내산	소고기 외국산	돼지고기	닭고기
쌀 (백미, 찹쌀, 찐쌀, 현미, 흑미)			배추	고춧가루	콩			볶음/조림 (한우,)	볶음/조림(산)		
국내산	국내산	국내산	국내 산	국내산	국내산	국내산	국내산	국거리 (한우,)	국거리(산)	국내 산	국내산

오리고기	수산물		식육·어육가공품 (햄, 소시지, 베이컨, 양념육류 등 품목 기재)				
전복		동그랑땡	함박스테이크	참치	생선까스	순살닭강정 (생일상)	
국내산	국내산	돼지고기-국내산 쇠고기-국내산	돼지고기-국내산 쇠고기-국내산	가다랑어-원양	명태-러시아	닭고기-국내산	

* 영양운영팀(식단담당)고서영 영양사 ☎ 051)999-6964 / *발행일:2026년10월20일

2026년 11월

이유식 식단표(초기.중기.후기)

사상구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

기관명 | 참 한 어린이집

구 분	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)	7일(토)
초기 (생후4~5개월)	브로콜리미음	브로콜리미음	브로콜리미음	쇠고기배미음⑯	쇠고기배미음⑯	쇠고기배미음⑯
열량/단백질	27/0.6	27/0.6	27/0.6	58.6/2.6	58.6/2.6	58.6/2.6
중기 (생후6~8개월)	달걀노른자김가루죽①	두부배추죽⑤	명태애호박죽	닭가슴살브로콜리죽⑮	쇠고기배죽⑯	두부팽이버섯죽⑤
열량/단백질	77.9/2.4	61.7/2	61.1/2.8	64.7/3.5	83.2/2.6	57.1/1.8
후기 (생후9~11개월)	달걀노른자 김가루무른밥①	두부배추무른밥⑤	명태애호박무른밥	닭가슴살 브로콜리무른밥⑮	쇠고기배무른밥⑯	두부팽이버섯무른밥⑤
후기 간식 (생후9~11개월)	잘게자른 핫케이크①②⑤⑥	아기우동⑥	잘게자른바나나	잘게자른단감	잘게자른사과	아기플레인요구르트②
열량/단백질	213.6/5.9	126.6/4.2	122.5/4.6	117.5/5.4	147.2/4	118.2/3.4
구 분	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)	14일(토)
초기 (생후4~5개월)	고구마미음	고구마미음	고구마미음	양배추미음	양배추미음	양배추미음
열량/단백질	33.1/0.5	33.1/0.5	33.1/0.5	27.1/0.5	27.1/0.5	27.1/0.5
중기 (생후6~8개월)	닭가슴살양파죽⑮	쇠고기채소죽⑯	두부고구마죽⑤	달걀노른자버섯죽①	대구시금치죽	쇠고기양배추죽⑯
열량/단백질	64.2/3.3	73.7/2.9	75.9/2	84.4/2.6	62.8/3.2	74.1/3
후기 (생후9~11개월)	닭가슴살양파무른밥⑮	쇠고기채소무른밥⑯	두부고구마무른밥⑤	달걀노른자 버섯무른밥①	대구시금치무른밥	쇠고기양배추무른밥⑯
후기 간식 (생후9~11개월)	아기두유⑤	으깬단호박	큘퓨레	아기국수①⑥⑨	잘게자른배	아기쌀과자
열량/단백질	139.7/7	144.8/5.1	145.1/3.5	223/9.7	129.4/7.9	158.1/4.8
구 분	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)	21일(토)
초기 (생후4~5개월)	청경채미음	청경채미음	청경채미음	단호박미음	단호박미음	단호박미음
열량/단백질	25.9/0.5	25.9/0.5	25.9/0.5	28.3/0.5	28.3/0.5	28.3/0.5
중기 (생후6~8개월)	동태살버섯죽	닭가슴살찹쌀죽⑮	감자양배추죽	쇠고기당근죽⑯	두부청경채죽⑤	달걀노른자채소죽①
열량/단백질	58.7/2.6	77.3/3.5	59.4/1.2	73.9/2.9	61.5/2	85.5/2.5
후기 (생후9~11개월)	동태살버섯무른밥	닭가슴살찹쌀무른밥⑮	감자양배추무른밥	쇠고기당근무른밥⑯	두부청경채무른밥⑤	달걀노른자 채소무른밥①
후기 간식 (생후9~11개월)	아기플레인요구르트②	잘게자른사과	아기잡채①⑤⑯	으깬감자	배퓨레	아기두유⑤
열량/단백질	121.9/4.8	149.1/9	163/2.5	151.1/5.6	129.1/3.2	171.7/5.8
구 분	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)	28일(토)
초기 (생후4~5개월)	사과미음	사과미음	사과미음	찹쌀미음	찹쌀미음	찹쌀미음
열량/단백질	28.2/0.5	28.2/0.5	28.2/0.5	44.3/0.8	44.3/0.8	44.3/0.8
중기 (생후6~8개월)	쇠고기무죽⑯	달걀노른자당근죽①	임연수채소죽	두부열무죽⑤	닭가슴살양파죽⑮	김가루찹쌀죽
열량/단백질	72.8/2.9	85.7/2.5	68.7/3	61.9/2.1	64.2/3.3	59.3/1.3
후기 (생후9~11개월)	쇠고기무죽⑯	달걀노른자 당근무른밥①	임연수채소무른밥	두부열무무른밥⑤	닭가슴살양파무른밥⑮	김가루찹쌀무른밥
후기 간식 (생후9~11개월)	잘게자른 구운식빵①②⑤⑥	으깬고구마	큘퓨레	아기두유⑤	잘게자른사과	아기플레인요구르트②
열량/단백질	151.1/5.7	205.6/4.2	134.3/5	136.3/5.2	118.7/5	111.3/2.9
구 분	30일(월)					
초기 (생후4~5개월)	닭미음⑮					
열량/단백질	31.2/1.6					
중기 (생후6~8개월)	두부연근죽⑤					
열량/단백질	68.4/2.1					
후기 (생후9~11개월)	두부연근무른밥⑤					
후기 간식 (생후9~11개월)	으깬감자샐러드					
열량/단백질	140.1/3.9					

☆알레르기유발식품
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기
⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣
☆이유식 식단은 중앙급식관리지원센터의 영양사가 작성한 식단을 사상구센터 양식에 맞춰 제공합니다

원산지 표시

밥	죽	누룽지	배추김치		순두부	연두부	두부	쇠고기 국내산	쇠고기 외국산	돼지고기	닭고기
쌀(찹쌀,찐쌀,현미,흑미)			배추	고춧가루	콩류						
국내산	국내산	국내산	국내산	산	-	-	국내산	(한우,)	산	국내산	국내산

오리고기	수산물	식육·어육가공품(햄,소시지,베이컨,양념육류등품목기재)
	명태(동태)	-
×	국내산	-

* 영양운영팀(식단담당) 고서영 영양사 ☎ 051)999-6964 / *발행일:2026년10월20일