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

발행일: 2026. 10. 30.
발행인: 영양기획팀 영양사

로제비앙 11월 식단

[만1-2세 죽형]



요일	월	화	수	목	금
날짜	2생일잔치	3	4	5	6 싱겁DAY
오전간식	흑임자죽	황태채무죽	양배추죽	참치죽	연근죽
점심	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠고기잡채⑤⑥⑯ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 조갯살부춧국⑱ 쇠불고기⑤⑥⑯ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백김치볶음밥⑤⑨ 애호박맑은국⑤⑥ 생선가스+타르타르소스 ①⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 유부된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 오이나물 배추김치⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 브로콜리유자무침⑤ 배추김치⑨
오후간식	생일케이크①②⑤⑥ 우유②/수박/두유	삶은달걀① 우유②두유	사과 우유②두유	카스텔라①②⑥ 마시는요거트*②두유	키위 우유②두유
에너지/단백질	430/13	661/20	408/14	436/15	401/18(Na:267mg)
날짜	9	10	11	12	13
오전간식	오트밀죽②	닭죽⑮	밤찹쌀죽	애호박죽	게살죽①⑤⑥⑧
점심	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지고기당근볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 비지찌개⑤ 쇠고기무조림⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	오리고기짜장덮밥⑤⑥ 청경채맑은국⑤⑥ 탕수만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨	백미밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ 팽이버섯달걀말이①⑤ 도토리묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 (국없는날)승늉 쇠고기폭찹⑤⑥⑫⑯ 감자당근채볶음⑤ 깍두기⑨
오후간식	바나나 우유②두유	찐고구마 우유②두유	귤 우유②두유	로제스파게티②⑤⑥⑫아기국수 마시는요거트*②두유	배 우유②두유
에너지/단백질	408/16	438/18	436/14	427/15	411/14
날짜	16	17	18	19	20 싱겁DAY
오전간식	양송이죽	김가루죽	달걀죽①	밥새우죽⑨	브로콜리죽
점심	백미밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 치즈달걀찜①②(치즈제거) 단호박연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시래기맑은국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기무나물비빔밥 ⑤⑥⑯ 새송이버섯된장국⑤⑥ 두부두루치기⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 닭고기시금치볶음⑤⑥⑮ 양배추찜+양념장⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 들깨뭇국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	사과 우유②두유	시리얼/우유②⑤⑥두유	홍시 우유②두유	찐감자 우유②두유	방울토마토⑫ 우유②두유
에너지/단백질	393/15	429/17	426/17	405/19	406/15(Na:292mg)
날짜	23	24	25	26	27
오전간식	참깨죽	쇠고기죽⑤⑥⑯	두부죽⑤	늙은호박죽	누룽지죽
점심	백미밥 북엇국⑤⑥ 동그랑땡채소볶음①⑤⑥⑩ 건파래자반⑤ 배추김치⑨	백미밥 달걀실팟국①⑤⑥ 닭가슴살데리야끼조림⑤⑥⑮ 무채전⑤⑥ 배추김치⑨	목살필라프⑤⑩ 시금치맑은국⑤⑥ 갈릭새우버터구이②⑨ 무피클	백미밥 팽이미소된장국⑤⑥ 쇠고기당면볶음⑤⑥⑯ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 홍합미역국⑤⑥⑱ 달걀장조림①⑤⑥ 브로콜리두부무침⑤ 배추김치⑨
오후간식	귤 우유②두유	호빵⑤⑥ 마시는요거트*②두유	바나나 우유②두유	후리가케주먹밥 마시는요거트*②두유	사과 우유②두유
에너지/단백질	390/16	439/18	402/18	427/13	405/17
날짜	30				
오전간식	고구마죽				
점심	백미밥 버섯맑은국⑤⑥ 콩나물불고기⑤⑥⑩ 무나물 배추김치⑨				
오후간식	배 우유②두유				
에너지/단백질	408/14				

◎ 식단 안내 사항

- 11월의 푸드브릿지 뿌리채소는 '**무**'입니다.
- 2주 금요일은 **국 없는 날,** 1·3주 금요일은 **저염식단(싱겁DAY)**이 제공됩니다.
- **자연간식(과일류 및 채소류)**은 주 3회 이상 제공됩니다.
- 식단(간식포함) 에너지 기준: 만1~2세는 약 390~440kcal 정도로 제공합니다. (간식의 경우 식사에 영향을 주지 않는 양으로, 1일 필요에너지의 약 15~20% 수준으로 제공)
- 빨간색(감수를 통한 식단변경), 초록색
(알레르기원아 대체음식) , 보라색(교직원전용),파란색(추가식단)

원산지 표시	쌀(밥, 죽, 누룽지)				쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치		콩	
	백미	흑미	현미	찹쌀					배추	고춧가루	두부	콩비지
	국산	-	-	국산	국산 (한우)	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산
	수산물		식육·어육 가공품									
	갈치	오징어	참치	너비아니		동그랑땡	가쓰오부시	닭강정				
			다랑어	쇠고기	돼지고기	돼지고기	다랑어	닭고기				
	-	국산	원양산	국산	국산	국산	수입산	국산				

▶ 알레르기 유발식품 19종 ◀ (※ 알레르기 반응을 보이는 원아가 있을 경우 급식 시 각별한 주의 부탁드립니다.)
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 (※⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.)

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

발행일: 2026. 10. 30.
발행인: 영양기획팀 영양사

로제비앙 11월 식단

[이유식]



요일		월	화	수	목	금
첫째주	날짜	2	3	4	5	6
	후기	소고기감자무른밥⑮	쇠고기부추무른밥⑯	두부애호박무른밥⑤	달걀노른자오이무른밥①	닭가슴살브로콜리무른밥⑮
	후기간식	아기쌀과자	삶은달걀①	사과매쉬	구운식빵①②⑤⑥	귤퓨레
둘째주	날짜	9	10	11	12	13
	후기	달걀노른자시금치무른밥①	쇠고기콩나물무른밥⑤⑯	닭가슴살청경채무른밥⑮	달걀노른자김가루무른밥①	쇠고기당근무른밥⑯
	후기간식	바나나슬라이스	으깬찐고구마	귤퓨레	아기국수①	배매쉬
셋째주	날짜	16	17	18	19	20
	후기	달걀노른자단호박무른밥①	잔멸치연근무른밥	쇠고기버섯무른밥⑯	닭가슴살양배추무른밥⑮	두부무무른밥⑤
	후기간식	사과매쉬	아기치즈②	감퓨레	으깬찐감자	방울토마토퓨레⑫
넷째주	날짜	23	24	25	26	27
	후기	북어김가루무른밥	닭가슴살무무른밥⑮	달걀노른자시금치무른밥①	쇠고기배추무른밥⑯	달걀노른자미역무른밥①
	후기간식	귤퓨레	잘게썬호빵⑤⑥	바나나매쉬	아기주먹밥	사과슬라이스
다섯째주	날짜	30				
	후기	두부버섯무른밥⑤				
	후기간식	배매쉬				

시기	초기(5~6개월)	중기(7~8개월)	후기(9~11개월)
제공횟수	이유식 1회	이유식2회 / 간식1회	이유식3회 / 간식1회
분량	1작은 술로 시작 3큰 술로 점차 증가	죽 1/4~1/3공기 (90g)	진밥 1/3공기(145g)
형태/농도	- 유동식(미음, 채소즙, 과일즙) - 10배 미음(불린 쌀:물 = 1:10)	- 반고형식(부드러운 죽) - 7배 죽(불린 쌀:물 = 1:7)	- 고형식(무른밥) - 5배 죽(불린 쌀:물 = 1:5)
크기	- 건더기가 없도록 갈아서 조리	- 0.3cm 정도 크기로 잘게 다져 조리	- 0.5cm 정도 크기로 잘게 썰어 조리
식재료의 선택	- **채소류**: 감자, 고구마, 단호박, 브로콜리, 애호박 등 - **과일류**: 사과, 배, 바나나, 수박 등 - **고 기**: 쇠고기, 닭고기	- **채소류**: 버섯, 연근, 양배추, 미역, 김 등 - **과일류**: 사과, 배, 바나나, 수박, 감 등 - **고기, 생선, 달걀, 콩류**: 달걀노른자, 흰살생선, 멸치, 두부 - **우유·유제품류**: 영·유아용 치즈, 플레인 요거트	- **채소류**: 콩나물, 숙주, 가지, 우엉 등 - **과일류**: 사과, 배, 바나나, 수박, 감 등 - **고기, 생선, 달걀노른자, 콩류**
주의사항	- 쌀미음→채소즙→과일즙 순으로 점차 진행합니다. - 3~4일 같은 이유식을 제공하여 재료에 따른 알레르기 유무를 확인합니다.	- 알레르기 유발 가능성이 있는 단백질 식품은 3~4일 간격을 두어 추가 합니다. (쇠고기, 흰살 생선, 달걀, 두부 등) - 영아용 요구르트, 치즈 등을 시작 합니다.	- 시판 우유, 꿀, 어른용 과자, 사탕, 등푸른 생선, 과일주스, 지방이 많은 육류, 라면 등의 제공을 금지합니다. - 수저 사용이 가능합니다. - 핑거푸드 형태 이유식을 제공합니다. (스스로 먹는 습관 형성 도움)
	- 영아기는 면역력이 약해 세균 감염의 위험이 더 높습니다. 조리 및 배식 시 위생관리에 각별히 신경 써 주십시오. - 매쉬 : 부드럽게 으깬 음식 - 퓨레 : 과일이나 삶은 채소를 으깨어 물을 조금만 넣고 걸쭉하게 만든 음식(매시보다 수분감이 있는 형태) - 소금, 설탕 등 조미료는 후기까지 전혀 사용하지 않는 것이 원칙입니다. - 이유식 시작 시기는 체내 철분의 저장량이 고갈되기 시작하므로 철분의 적절한 공급이 이루어 질 수 있도록 식재료를 선택합니다. - 이유식 급식 시 수저를 사용하고, 앉아서 먹는 식사 형태를 함께 지도하여 올바른 식습관 형성을 유도합니다. - 이유식 양은 모유와 분유의 섭취량과 영아의 발달 정도에 따라 달리 제공할 수 있습니다.		

원산지 표시	쌀	쇠고기	닭고기	콩 두부
	국 산	국 산 (한우)	국산	국산

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