2026년 11월

부평구 어린이·사회복지급식관리지원센터

11월 영아전담형(만12개월~2세) 죽식 식단표

원명:국공립부평4동어린이집

일자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전 간식	연두부죽⑤	타락죽②	달걀죽①	참치죽	참깨죽	고칼슘두유⑤
점심	쌀밥 유부맑은국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 배추나물③⑥ 깍두기⑨	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 동그랑땡전①③⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 백김치⑨	콩나물밥③&양념장③⑥ 쇠고기피망볶음⑤⑥⑭ 백김치⑨ (국 또는 차)	수수밥 닭살듯국⑤⑥⑮ 두부양념조림⑤⑥ 김자반⑤ 백김치⑨	현미밥 아욱된장국⑤⑥ 대패삼겹살볶음⑤⑥⑩⑱ 탕평채①⑤⑥ 백김치⑨	유부초밥①⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 깍두기⑨
오후 간식	과일(사과), 우유②	고구마샐러드②, (동굴레)차	채소스틱(당근), 떠먹는요거트②	찐감자, 우유②	쌀과자③⑥, 고칼슘두유⑤	과일(키위)
열량(kcal) / 단백질(g) / 칼슘(mg)	476 / 18 / 306	405 / 15 / 168	391 / 17 / 171	479 / 20 / 277	583 / 18 / 279	433 / 17 / 294
일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전 간식	브로콜리죽⑤⑥	치즈죽②⑤⑥⑯, 채소스틱(파프리카)	누룽지죽	시금치죽⑤⑥		치즈②
점심	쌀밥 맑은호박국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑱ (들깨)무나물⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 안매운순두부찌개 ①③⑥⑨ 삼색달걀말이①⑤ 양배추나물⑤⑥ 백김치⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩⑬ 우민찌가지볶음⑤⑥⑭ 단무지 (국 또는 차)	보리밥 팽이장국⑤⑥ 당면찜닭⑤⑥⑮ 곤대나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		크림리조또② 함박스테이크 ①②⑤⑥⑩⑯ &소스⑤ 피클
오후 간식	과일(자른샤인머스캣), 마시는요거트②	꼬마주먹밥⑤, (보리)차	떡뻥, 마시는요거트②	찐고구마, 우유②		과일(블루베리)
열량(kcal) / 단백질(g) / 칼슘(mg)	412 / 19 / 220	397 / 15 / 195	468 / 22 / 226	499 / 20 / 321		388 / 13 / 194
일자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전 간식	애호박죽	치즈양파죽②	녹두죽	채소죽	잡곡죽	고칼슘두유⑤
점심	쌀밥 어린이육개장⑤⑥⑯ 찹쌀두부구이⑤ &양념장⑤⑥ 감자당근채볶음⑤ 깍두기⑨	기장밥 맑은유부국③⑥ 콩나물불고기⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	채소볶음밥⑤⑥ 닭살채소조림⑤⑥⑮ 피클 (국 또는 차)	차조밥 배추된장국③⑥ 삼치데리야끼구이⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 두붓국③⑥ 미트볼채소볶음 ①②⑤⑥⑩⑯ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치⑨	참치샌드위치①②⑤⑥ 황도그린샐러드⑤⑥⑪ 우유②
오후 간식	과일(배), 우유②	옥수수전①③⑥, 마시는요거트②	채소스틱(데친브로콜리), 떠먹는요거트②	찐달걀①, 우유②	찐만두⑤⑥⑩, 고칼슘두유⑤	과일(자른포도)
열량(kcal) / 단백질(g) / 칼슘(mg)	472 / 19 / 276	513 / 21 / 285	395 / 18 / 172	452 / 23 / 317	485 / 21 / 262	452 / 19 / 331
일자	23(월)	24(화)☆생일식단☆	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전 간식	김가루죽	감자죽, 채소스틱(오이)	연근죽⑤⑥	청경채죽⑤⑥	흑임자죽	치즈②
점심	쌀밥 무챗국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 애호박나물 백김치⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 쇠고기참스테이크 ⑤⑥⑫⑮ 맛살숙주무침①③⑤⑬⑭ 백김치⑨	쇠불고기덮밥⑤⑥⑯ 콘달걀찜① 배추(백)김치⑨ (국 또는 차)	보리밥 돈육시래기된장국⑤⑥⑩ 두부전①⑤⑥ &양념장⑤⑥ 부추무침 백김치⑨	잡곡밥 미역국③⑥ 훈제오리파프리카볶음 ②⑤⑥⑭ 배추나물③⑥ 깍두기⑨	삼색비빔밥⑤⑥ 어묵채볶음⑤⑥ 백김치⑨
오후 간식	과일(감귤), 우유②	롤케이크①②⑤⑥), 우유②	로제스파게티②⑥⑩⑫⑮	찐단호박, 우유②	빵(흑빵②⑤⑥), 우유②	과일(배)
열량(kcal) / 단백질(g) / 칼슘(mg)	416 / 18 / 292	465 / 16 / 299	454 / 21 / 221	498 / 21 / 312	524 / 19 / 332	285 / 10 / 154
일자	30(월)					
오전 간식	계살죽①⑤⑥⑧⑫					
점심	쌀밥 우동국⑤⑥ 저당쇠고기고구마조림 ⑤⑥⑮ 브로콜리무침 백김치⑨					
오후 간식	과일(바나나), 우유②					
열량(kcal) / 단백질(g) / 칼슘(mg)	443 / 17 / 288					

☆알레르기유발 22가지 식품

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

※ 위에 제시한 식품알레르기 유발 식품 및 특정 식품에 알레르기 증상을 보이는 아동이 있을 경우, 메뉴를 확인하시고 어린이집과 부모가 협의하여 적절한 대체식(또는 제외식)을 제공해야 합니다.

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

※ 만둣국, 수제빗국 등이 제공될 시에는 밥량을 조절하여 배식해주세요.

원산지 표시안내	쌀 (죽, 누룽지)	콩 (두부, 콩비지)	배추(백)김치 배추	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물	
	백미, 차조, 수수, 현미, 보리, 흑미, 기장, 누룽지	단단한 두부, 부드러운 두부, 연두부, 순두부, 녹두	국내산	다짐육, 불고기, 국거리	다짐육, 불고기, 삼겹살	닭다리살, 닭가슴살, 순살	순살	잔멸치, 삼치	미역, 김
	국내산	국내산		■한우 □육우 □젖소	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	깨		식육·어육 가공품						
	참깨	들깨, 흑임자	동그랑땡	합박스테이크, 미트볼	어묵	만두		참치	혼제오리
	수입산	국내산	돼지고기: 국내산, 수입산 혼합 소고기: 국내산, 수입산 혼합		연육:외국산	돼지고기: 국내산, 수입산 혼합	다랑어: 원양산		국내산

▹ 하늘색 : 저염 식습관 형성을 위해 매주 수요일 점심은 '국 없는 날'로 운영되며, 아이들의 기호도를 반영한 일품식 메뉴가 제공됩니다.

▹ 분홍색 : 달지 않게 먹는 날로 당 함량을 줄인 저당 메뉴가 제공됩니다.

▹ 갈색글씨 : 탄소발자국 줄이는 날로 이산화탄소 배출량을 줄이는 메뉴가 제공됩니다.

▹ 노란색 : '김치의 날'로 23일 점심 메뉴로 '(김장)배추김치'가 제공 됩니다.
(식단 공지사항을 참고해주세요.)

▹ 초록색 : 이달의 채소 배추를 먹는 날
배추는 수분함량이 높은 식품으로 원활한 이뇨작용을 도와주며, 열량은 낮고 식이섬유 함량이 높아 장의 활동을 촉진하여 변비와 대장암 예방에 효과적이다. 비타민C가 풍부하며 감기예방과 치료에 효과적이며 특히, 배추의 푸른잎에는 비타민A의 전구체인 베타카로틴이 많이 함유되어 있어 면역력 강화에 도움을 준다.

▹ 소.중.해 : 매주 금요일은 소비기한 확인하는 날! 급식소 내 식품의 소비기한을 중점적으로 확인해요!

▹ 식단 작성자 : 부평구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀(☎070-4814-6242)

국공립 부평4동 어린이집

2026년 11월

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

11월 이유식 후기(만9~11개월) 식단표

원명:국공립부평4동어린이집

일자	2(월)			3(화)			4(수)			5(목)			6(금)			7(토)		
오전 간식	연두부죽⑤			아기치즈죽②			달걀노른자죽①			동태죽			참깨죽			고칼슘두유⑤		
후기	돈육무무른밥⑩			달걀노른자배추무른밥①			쇠고기콩나물무른밥⑤⑯			닭가슴살무무른밥⑮			돈육김가루무른밥⑩			달걀노른자당근무른밥①		
오후 간식	과일(사과)			떠먹는요거트②			채소스틱(당근)			감자퓨레			과일(바나나)			과일(자른샤인머스캣)		
열량(kcal)	173	단백질(g) 6	칼슘(mg) 12	241	7	119	215	8	31	171	8	12	203	8	103	174	6	69
일자	9(월)			10(화)			11(수)			12(목)			13(금)			14(토)		
오전 간식	브로콜리죽			채소죽			누룽지죽			시금치죽						아기치즈②		
후기	쇠고기애호박무른밥⑯			두부연근무른밥⑤			돈육양파무른밥⑩			닭가슴살버섯무른밥⑮						쇠고기브로콜리무른밥⑯		
오후 간식	과일(샤인머스캣)			떠먹는요거트②			채소스틱(파프리카)			고구마퓨레						과일(자른블루베리)		
열량(kcal)	180	단백질(g) 6	칼슘(mg) 11	204	7	88	168	6	7	186	8	12	172	6	23	200	9	139
일자	16(월)			17(화)			18(수)			19(목)			20(금)			21(토)		
오전 간식	잡곡죽			양파죽			녹두죽			채소죽			애호박죽			고칼슘두유⑤		
후기	두부감자무른밥⑤			돈육얼갈이무른밥⑩			닭가슴살무무른밥⑮			동태배추무른밥			두부파프리카무른밥⑤			달걀노른자당근무른밥①		
오후 간식	과일(배)			떠먹는요거트②			채소스틱(데친브로콜리)			사과퓨레			과일(감귤)			과일(자른포도)		
열량(kcal)	186	단백질(g) 4	칼슘(mg) 16	191	7	50	172	8	11	157	5	22	164	4	15	174	5	69
일자	23(월)			24(화)☆생일식단☆			25(수)			26(목)			27(금)			28(토)		
오전 간식	김가루죽			감자죽			연근죽			청경채죽			아기치즈죽②			아기치즈②		
후기	돈육시금치무른밥⑩			쇠고기미역무른밥⑯			달걀노른자옥수수무른밥①			두부감자무른밥⑤			닭가슴살숙주무른밥⑮			달걀노른자콩나물무른밥①⑤		
오후 간식	과일(감귤)			과일(배)②			채소스틱(오이)			단호박퓨레			떠먹는요거트②			과일(감귤)		
열량(kcal)	173	단백질(g) 7	칼슘(mg) 24	200	7	68	204	6	31	167	5	24	225	11	137	203	8	157
일자	30(월)																	
오전 간식	북어죽			☆알레르기유발 22가지 식품 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣 ※ 위에 제시한 식품알레르기 유발 식품 및 특정 식품에 알레르기 증상을 보이는 아동이 있을 경우, 메뉴를 확인하시고 어린이집과 보모가 협의하여 적절한 대체식(또는 제외식)을 제공해야 합니다. ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.													
후기	쇠고기브로콜리무른밥⑯																	
오후 간식	과일(바나나)																	
열량(kcal)	223	단백질(g) 12	칼슘(mg) 39															

원산지 표시안내	쌀 (죽, 누룽지)	콩 (두부, 콩비지)	쇠고기	닭고기	돼지고기	깨	수산물	
	백미, 누룽지, 잡곡	단단한 두부, 부드러운 두부, 연두부, 녹두	■한우 □육우 □젖소	닭가슴살	안심	참깨	미역, 김	동태, 북어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	수입산	국내산	수입산

이유식 후기 (만 9~11개월)

제공 형태		무른 밥 형태의 고형식 농도(쌀:물=1:5)
횟수 및 분량		한 번에 **약 130~180g을 주식으로 2회, 간식으로 2회 제공**
사용 가능한 식품	곡류	쌀, 찹쌀, 수수, 현미, 차조, 기장, 보리, 밤, 감자, 고구마, 옥수수, 밀가루음식
	채소	단호박, 애호박, 양배추, 브로콜리, 콜리플라워, 당근, 시금치, 무, 오이, 청경채, 비타민, 알배추, 아욱, 양파, 버섯류, 우엉, 연근, 콩나물
	과일	바나나, 사과, 배, 참외, 수박, 자두, 메론, 포도, 딸기, 귤, 오렌지
	콩류	완두콩, 강낭콩, 두부
	육류	쇠고기, 닭가슴살, 기름기 적은 돼지고기(안심)
	난류	달걀노른자(완전히 익혀서 제공)
	유제품류	플레인요구르트, 아기치즈
	어패류	흰살생선
	해조류	미역, 김
		*참고 : 『2021년 영유아 단체급식 가이드 라인 1인 1회 적정배식량, 식품의약품안전처, 중앙급식관리지원센터』, 『2025년 어린이 급식관리지원센터 식단운영·관리 지침. 식품의약품안전처. 2024.』 *아이의 발달 상황이나 알레르기 유무에 따라 유동적으로 진행하세요. 며칠 뱉리 먹이고 늦게 먹이는데는 문제 없습니다.
주의사항		① 재료의 질감을 느낄 수 있도록 3~5mm 정도로 썰거나 다집니다. ② 매끼 모두 다른 식단을 제공합니다. ③ 채소, 과일은 잘게 잘라 제공합니다. ④ 철 결핍을 예방하기 위해 철분이 풍부한 보충식(붉은 고기 등)을 섭취합니다. ⑤ 소금이나 조미료는 사용하지 않고, 천연조미료, 육수를 이용하여 맛을 냅니다. ⑥ 꿀은 보툴리늄균과 독소가 있어서 영아에게는 먹이지 않도록 합니다.
		▹12개월이 되면 → 유아용 국과 반찬을 조금씩 시도해봅니다. → 스틱 형태의 채소나 과일은 치아발달을 도울 수 있으나 한 번에 삼키지 않도록 주의하시기 바랍니다.

▹ 식단 작성자 : 부평구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀(☎070-4814-6146)

국공립 부평4동 어린이집