국공립
신일해피트리더루츠
어린이집

2026년 11월 0세 후기 일반식 식단표

부평구 어린이급식관리지원센터
Center for children's Foodservice Management

▹ 식단 작성자 : 부평구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

일자	2(월)			3(화)			4(수)			5(목)			6(금)		
오전 간식	연두부죽⑤			아기치즈죽②			달걀노른자죽①			동태죽			참깨죽		
후기	돈육무무른밥⑩			달걀노른자배추무른밥①			쇠고기콩나물무른밥⑤⑯			닭가슴살무무른밥⑮			돈육김가루무른밥⑩		
오후 간식	과일(사과)			마시는요거트②			채소스틱(당근)			감자퓨레			과일(바나나)		
열량(kcal)	173	단백질(g) 6	칼슘(mg) 12	241	단백질(g) 7	칼슘(mg) 119	215	단백질(g) 8	칼슘(mg) 31	171	단백질(g) 8	칼슘(mg) 12	203	단백질(g) 8	칼슘(mg) 103
일자	9(월)			10(화)			11(수)			12(목)			13(금)		
오전 간식	브로콜리죽			채소죽			누룽지죽			시금치죽			양배추죽		
후기	쇠고기애호박무른밥⑯			두부연근무른밥⑤			돈육양파무른밥⑩			닭가슴살버섯무른밥⑮			돈육청경채무른밥⑩		
오후 간식	과일(바나나)			떠먹는요거트②			채소스틱(파프리카)			고구마퓨레			과일(메론)		
열량(kcal)	180	단백질(g) 6	칼슘(mg) 11	204	단백질(g) 7	칼슘(mg) 88	168	단백질(g) 6	칼슘(mg) 7	186	단백질(g) 8	칼슘(mg) 12	172	단백질(g) 6	칼슘(mg) 23
일자	16(월)			17(화)			18(수)			19(목)			20(금)		
오전 간식	잡곡죽			양파죽			녹두죽			채소죽			애호박죽		
후기	두부감자무른밥⑤			돈육얼갈이무른밥⑩			닭가슴살무무른밥⑮			동태배추무른밥			두부파프리카무른밥⑤		
오후 간식	과일(배)			마시는요거트②			채소스틱(데친브로콜리)			사과퓨레			과일(오렌지)		
열량(kcal)	186	단백질(g) 4	칼슘(mg) 16	191	단백질(g) 7	칼슘(mg) 50	172	단백질(g) 8	칼슘(mg) 11	157	단백질(g) 5	칼슘(mg) 22	164	단백질(g) 4	칼슘(mg) 15
일자	23(월)			24(화)			25(수)			26(목)			27(금)		
오전 간식	김가루죽			아기치즈죽②			연근죽			청경채죽			감자죽		
후기	돈육시금치무른밥⑩			닭가슴살숙주무른밥⑮			달걀노른자옥수수 무른밥①			두부감자무른밥⑤			쇠고기미역무른밥⑯		
오후 간식	과일(감귤)			떠먹는요거트②			채소스틱(오이)			단호박퓨레			과일(바나나)		
열량(kcal)	173	단백질(g) 7	칼슘(mg) 24	225	단백질(g) 11	칼슘(mg) 137	204	단백질(g) 6	칼슘(mg) 31	167	단백질(g) 5	칼슘(mg) 24	200	단백질(g) 7	칼슘(mg) 68
일자	30(월)														
오전 간식	북어죽														
후기	쇠고기브로콜리무른밥⑯														
오후 간식	과일(메론)														
열량(kcal)	223	단백질(g) 12	칼슘(mg) 39												

☆ **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.

원산지 표시안내	쌀 (죽, 누룽지)	콩 (두부, 콩비지)	쇠고기	닭고기	돼지고기	수산물
	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	동태: 러시아산

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
	어·패류	흰살생선
	해조류	미역, 김
주의사항		*참고 :『2021년 영유아 단체급식 가이드 라인 1인 1회 적정배식량, 식품의약품안전처, 중앙급식관리지원센터』,『2025년 어린이급식관리지원센터 식단운영·관리 지침. 식품의약품안전처. 2024.』*아이의 발달 상황이나 알레르기 유무에 따라 유동적으로 진행하세요. 며칠 빨리 먹이고 늦게 먹이는데는 문제 없습니다.

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.

국공립 신일해피트리더루츠 어린이집

2026년 11월 1~2세 일반식 식단표

부평구 어린이급식관리지원센터 Center for children's Foodservice Management

▹ 식단 작성자 : 부평구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

일자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전 간식	**과일(사과)**	시리얼⑤&우유②	**채소스틱(당근)**, 떠먹는요거트②	치즈죽②⑤⑥⑯	**과일(단감)**
점심	쌀밥 유부맑은국⑥ 오리주물럭⑤⑥ 시래기나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑨⑰ 오이나물⑤⑥ 백김치⑨	콩나물밥⑤&양념장⑤⑥ 쇠고기피망볶음⑤⑥⑯ 백김치⑨ 무챗국 사과	수수밥 닭살무국⑮ 두부양념조림⑤⑥ 김자반⑤ 백김치⑨	현미밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 대패삼겹살볶음⑤⑥⑩⑱ 탕평채①⑤⑥ 백김치⑨
오후 간식	푸실리파스타⑤⑥⑫, 마시는요거트②	고구마②, 옥수수수염차	빵(팬케이크①②⑤⑥), 과채주스	**찐감자**, 우유②	쌀과자⑤⑥, 고칼슘두유⑤
열량(kcal) / 단백질(g) / 칼슘(mg)	446 / 18 / 218	492 / 19 / 339	451 / 18 / 198	486 / 21 / 381	522 / 16 / 249
일자	**9(월)**	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)**
오전 간식	**과일(바나나)**, 마시는요거트②	고칼슘두유⑤	**채소스틱(파프리카)**, 떠먹는요거트②	시금치죽⑤⑥	**과일(감귤)**
점심	쌀밥 맑은호박국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 들깨무나물⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 안매운순두부찌개 ①⑤⑥⑨ 삼색달걀말이①⑤ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩⑮ 우민찌가지볶음⑤⑥⑯ 단무지 유부맑은국 저당주스	보리밥 팽이장국⑤⑤ 당면찜닭⑤⑥⑮ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 모둠어묵탕⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후 간식	잔치국수⑤⑥	꼬마주먹밥⑤, 보리차	고로케①②⑤⑥	**찐고구마**, 우유②	빵(모닝빵①②⑤⑥), 우유②
열량(kcal) / 단백질(g) / 칼슘(mg)	433 / 20 / 255	447 / 18 / 242	512 / 22 / 231	499 / 20 / 322	460 / 18 / 316
일자	**16(월)**	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)**
오전 간식	**과일(배)**	시리얼⑤&우유②	**채소스틱(데친브로콜리)**, 떠먹는요거트②	크림스프②⑤⑥⑯	**과일(사과)**, 떠먹는요거트②
점심	쌀밥 어린이육개장⑤⑥⑯ 찹쌀두부구이⑤ &양념장⑤⑥ 감자당근채볶음⑤ 깍두기⑨	기장밥 북엇국⑤⑥ 콩나물불고기⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	안매운깍두기볶음밥⑤⑨ 치킨가스①②⑤⑥⑮ &소스①⑤ 피클 유부맑은국 바나나	차조밥 배추된장국⑤⑥ 삼치데리야끼구이⑤⑥ 세발나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 두붓국⑤⑥ 미트볼채소조림 ①②⑤⑥⑩⑯ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨
오후 간식	옥수수전①⑤⑥, 마시는요거트②	**과일요거트범벅②**	약과⑤⑥, 둥굴레차	**찐달걀①**, 우유②	찐만두⑤⑥⑩, 매실차
열량(kcal) / 단백질(g) / 칼슘(mg)	464 / 19 / 194	433 / 18 / 331	537 / 14 / 165	449 / 23 / 370	447 / 19 / 240
일자	**23(월)**	**24(화)**	**25(수)**	**26(목)**	**27(금)**
오전 간식	**과일(감귤)**	고칼슘두유⑤	**채소스틱(오이)**, 떠먹는요거트②	청경채죽⑤⑥	**과일(사과)**
점심	쌀밥 무챗국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ 백김치⑨	현미밥 모둠버섯탕⑤⑥ **닭가슴살간장조림**⑤⑥⑮ 숙주나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	쇠불고기덮밥⑤⑥⑯ 콘달걀찜① 백김치⑨ 콩나물국 저당주스	보리밥 돈육시래기된장국⑤⑥⑩ 두부전①⑤⑥ &양념장⑤⑥ 부추무침 백김치⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 훈제오리파프리카볶음 ②⑤⑥⑯ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후 간식	참나물주먹밥⑤, 마시는요거트②	로제스파게티②⑥⑩⑫⑮	채소튀김⑤⑥	**찐단호박**, 우유②	빵(호빵②⑤⑥), 우유②
열량(kcal) / 단백질(g) / 칼슘(mg)	402 / 19 / 236	438 / 19 / 288	451 / 18 / 184	493 / 22 / 306	466 / 17 / 288
일자	**30(월)**				
오전 간식	**과일(자른샤인머스캣)**, 우유②				
점심	쌀밥 우동국⑤⑥ 저당쇠고기고구마조림 ⑤⑥⑯ 브로콜리무침 백김치⑨				
오후 간식	참치깻잎전①⑤⑥				
열량(kcal) / 단백질(g) / 칼슘(mg)	481 / 23 / 279				

☆**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.

※ 파란색 메뉴는 만 3~5세와 구분하여 제공해야 합니다.

※ 만둣국, 수제빗국 등이 제공될 시에는 밥량을 조절하여 배식해주세요.

원산지 표시안내	쌀 (죽, 누룽지)	콩 (두부, 콩비지)	백김치 배추	백김치 고춧가루	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산

식육·어육 가공품				
동그랑땡	치킨가스	미트볼	참치	훈제오리
돼지고기: 국내산	닭고기: 국내산	쇠고기: 국내산 돼지고기: 국내산	다랑어: 수입산	오리고기: 국내산

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

▹ **분홍색** : **달지 않게 먹는 날**로 당 함량을 줄인 저당 메뉴가 제공됩니다.

▹ **주황색** : **탄소발자국 줄이는 날**로 이산화탄소 배출량을 줄이는 메뉴가 제공됩니다.

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

▹ **초록색** : **이달의 채소 배추**를 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!