2026년 11월

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

이유식 후기(만 9~11개월) 식단표

▹ 식단 작성자 : 부평구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀　　원　명 : 해링턴플레이스어린이집

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			두부김가루무른밥⑩			달걀노른자당근무른밥①		
오후 간식	과일(사과)			고구마퓨레			채소스틱(당근)			감자퓨레			아기치즈			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			양배추죽			아기치즈②		
후기	쇠고기애호박무른밥⑯			두부연근무른밥⑤			돈육양파무른밥⑩			닭가슴살버섯무른밥⑮			돈육청경채무른밥⑩			쇠고기브로콜리무른밥⑯		
오후 간식	과일(바나나)			아기치즈			채소스틱(파프리카)			고구마퓨레			과일(메론)			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)			아기치즈			채소스틱(데친브로콜리)			사과퓨레			과일(오렌지)			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)			25(수)			26(목)			27(금)			28(토)		
오전 간식	김가루죽			아기치즈죽②			연근죽			청경채죽			감자죽			아기치즈②		
후기	돈육시금치무른밥⑩			닭가슴살숙주무른밥⑮			달걀노른자버섯무른밥①			두부감자무른밥⑤			쇠고기미역무른밥⑯			달걀노른자콩나물무른밥①⑤		
오후 간식	과일(감귤)			떠먹는요거트②			채소스틱(오이)			단호박퓨레			과일(바나나)			과일(배)		
열량(kcal)	173	단백질(g) 7	칼슘(mg) 24	225	11	137	204	6	31	167	5	24	200	7	68	203	8	157
일자	30(월)																	
오전 간식	동태죽																	
후기	쇠고기브로콜리무른밥⑯																	
오후 간식	샤인머스캣																	
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 수입	쇠고기 국내산	닭고기	돼지고기	수산물
	국내산	국내산	국내산	V한우 □육우 □젖소	국내산	국내산	동태: 원양어산

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.

※ 기타 문의사항: 영양팀(☎070-4814-6146)

11월 만 12개월~만 2세 영아 식단표

출 처 : 부평구 어린이.사회복지급식관리지원센터

일자	2(월)			3(화)			4(수)			5(목)			6(금)		
오전 간식	연두부죽⑤			타락죽②			달걀죽①, 당근			참치죽			참깨, 사과		
점심	쌀밥 수제빗국⑥ 오리주물럭⑤⑥ 시래기나물⑤⑥ 깍두기⑨			차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑨⑰ 오이나물⑤⑥ 배추(백)김치⑨			콩나물밥⑤&양념장⑤⑥ 쇠고기피망볶음⑤⑥⑯ 배추(백)김치⑨ 미소장국			수수밥 닭곰탕⑮ 두부양념조림⑤⑥ 김자반⑤ 배추(백)김치⑨			현미밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 대패삼겹살볶음⑤⑥⑩⑱ 탕평채①⑤⑥ 배추(백)김치⑨		
오후 간식	미니핫도그, 우유②			고구마샐러드②, (옥수수수염)차			꿀호떡, 우유②			찐감자, 우유②			쌀과자⑤⑥, 고칼슘두유⑤		
열량(kcal)	476	단백질(g) 18	칼슘(mg) 306	405	15	168	391	17	171	479	20	277	581	18	278
일자	9(월)			10(화)			11(수)			12(목)			13(금)		
오전 간식	브로콜리죽⑤⑥			치즈스프②⑤⑥⑯, 모닝빵			누룽지죽, 파프리카			시금치죽⑤⑥			양배추죽⑤⑥		
점심	쌀밥 맑은호박국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ (들깨)무나물⑤⑥ 배추(백)김치⑨			잡곡밥 안매운순두부찌개 ①⑤⑥⑨ 삼색달걀말이①⑤ 연근조림⑤⑥ 배추(백)김치⑨			돈육짜장밥⑤⑥⑩⑮ 새우크림소스볶음②⑤⑨ 단무지 보리차			보리밥 팽이장국⑤⑥ 당면찜닭⑤⑥⑮ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨			흑미밥 모둠어묵탕⑤⑥ 돈목살구이⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨		
오후 간식	바나나, 우유②			꼬마주먹밥⑤, (보리)차			푸실리파스타①②⑤⑥, 마시는요거트②			찐고구마, 우유②			우유스틱브레드①②⑤⑥, 우유②		
열량(kcal)	412	단백질(g) 19	칼슘(mg) 22	412	15	171	573	23	233	499	20	322	512	20	321
일자	16(월)			17(화)			18(수)			19(목)			20(금)		
오전 간식	잡곡죽, 감귤			치즈양파죽②			녹두죽, 데친 브로컬리			채소죽			애호박죽		
점심	쌀밥 어린이육개장⑤⑥⑯ 찹쌀두부구이⑤ &양념장⑤⑥ 감자당근채볶음⑤ 깍두기⑨			기장밥 북엇국⑤⑥ 콩나물불고기⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨			안매운깍두기볶음밥⑤⑨ 치킨가스①②⑤⑥⑮ &소스①⑤ 피클 다시마뭇국			차조밥 배추된장국⑤⑥ 삼치데리야끼구이⑤⑥ 세발나물무침⑤⑥ 깍두기⑨			수수밥 두붓국⑤⑥ 미트볼채소조림 ①②⑤⑥⑩⑯ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추(백)김치⑨		
오후 간식	시리얼, 우유②			옥수수전①⑤⑥, 마시는요거트②			간장비빔국수, 떠먹는요거트②			구운(찐)달걀①, 우유②			약과⑤⑥, 우유⑤		
열량(kcal)	473	단백질(g) 19	칼슘(mg) 277	481	20	234	543	16	173	52	23	311	537	20	254
일자	23(월)			24(화)			25(수)			26목)			27(금)		
오전 간식	김가루죽			크림스프②⑤⑥⑯, 모닝빵			연근죽⑤⑥, 양배추			흑임자죽			청경채죽⑤⑥		
점심	쌀밥 무챗국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ (김장)배추(백)김치⑨			현미밥 모둠버섯탕⑤⑥ 새우강정①⑤⑥⑨ 숙주나물무침⑤⑥ 깍두기⑨			쇠불고기덮밥⑤⑥⑯ 콘달걀찜① 배추(백)김치⑨ (국 또는 차)			잡곡밥 미역국⑤⑥ 훈제오리프리카볶음 ②⑤⑥⑯ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨			보리밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 두부전①⑤⑥ &양념장⑤⑥ 부추무침 배추(백)김치⑨		
오후 간식	찐만두, 마시는요거트②			채소주먹밥⑤, 마시는요거트②			로제스파게티②⑤⑥⑩⑫⑮ 마시는요거트②			호빵②⑤⑥, 우유②			찐단호박, 우유②		
열량(kcal)	416	단백질(g) 18	칼슘(mg) 303	515	22	316	454	21	221	524	19	332	493	22	306
일자	30(월)														
오전 간식	게살죽①⑤⑥⑧⑫														
점심	쌀밥 우동국⑤⑥ 저당쇠고기고구마조림 ⑤⑥⑯ 브로콜리무침 배추(백)김치⑨														
오후 간식	치킨강정, 우유②														
열량(kcal)	443	단백질(g) 17	칼슘(mg) 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.

원산지 표시안내	쌀	콩	배추(백)김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기
	(죽, 누룽지)	(두부, 콩비지)	배추	고춧가루	국내산			
	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산
	수산물	식육·어육 가공품						
		참치	훈제오리	베이컨	슬라이스햄	생선가스		
	원양어산	다랑어: 원양어산	오리고기: 국내산	돼지고기: 국내산	돼지고기:국내산	동태: 원양어산		

* 위 식단은 어린이집 사정에 의해 변경될 수 있습니다.
* 영유아에게 동일한 식단을 제공하며 열량과 연령을 고려하여 음식의 크기, 양을 조절하여 제공하고 있습니다.

국공립 해링턴플레이스 어린이집

11월 만 3세~만 4세 유아 식단표

출 처 : 부평구 어린이.사회복지급식관리지원센터

일자	2(월)			3(화)			4(수)			5(목)			6(금)		
오전 간식	연두부죽⑤			타락죽②			달걀죽①, 당근			참치죽			참깨, 사과		
점심	쌀밥 수제빗국⑥ 오리주물럭⑤⑥ 시래기나물⑤⑥ 깍두기⑨			차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑨⑰ 오이나물⑤⑥ 배추(백)김치⑨			콩나물밥⑤&양념장⑤⑥ 쇠고기피망볶음⑤⑥⑯ 배추(백)김치⑨ 미소장국			수수밥 닭곰탕⑮ 두부양념조림⑤⑥ 김자반⑤ 배추(백)김치⑨			현미밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 대패삼겹살볶음⑤⑥⑩⑱ 탕평채①⑤⑥ 배추(백)김치⑨		
오후 간식	미니핫도그, 우유②			고구마샐러드②, (옥수수수염)차			꿀호떡, 우유②			찐감자, 우유②			쌀과자⑤⑥, 고칼슘두유⑤		
열량(kcal)	662	단백질(g) 25	칼슘(mg) 349	623	23	258	553	24	187	667	28	305	827	25	341
일자	9(월)			10(화)			11(수)			12(목)			13(금)		
오전 간식	브로콜리죽⑤⑥			치즈스프②⑤⑥⑯, 모닝빵			누룽지죽, 파프리카			시금치죽⑤⑥			양배추죽⑤⑥		
점심	쌀밥 맑은호박국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ (들깨)무나물⑤⑥ 배추(백)김치⑨			잡곡밥 안매운순두부찌개 ①⑤⑥⑨ 삼색달걀말이①⑤ 연근조림⑤⑥ 배추(백)김치⑨			돈육짜장밥⑤⑥⑩⑮ 새우크림소스볶음②⑤⑨ 단무지 보리차			보리밥 팽이장국⑤⑥ 당면찜닭⑤⑥⑮ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨			흑미밥 모둠어묵탕⑤⑥ 돈목살구이⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨		
오후 간식	바나나, 우유②			꼬마주먹밥⑤, (보리)차			푸실리파스타①②⑤⑥, 마시는요거트②			찐고구마, 우유②			우유스틱브레드①②⑤⑥, 우유②		
열량(kcal)	586	단백질(g) 26	칼슘(mg) 263	634	23	294	834	34	283	698	28	374	718	27	372
일자	16(월)			17(화)			18(수)			19(목)			20(금)		
오전 간식	잡곡죽, 감귤			치즈양파죽②			녹두죽, 데친 브로컬리			채소죽			애호박죽		
점심	쌀밥 어린이육개장⑤⑥⑯ 찹쌀두부구이⑤ &양념장⑤⑥ 감자당근채볶음⑤ 깍두기⑨			기장밥 북엇국⑤⑥ 콩나물불고기⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨			안매운깍두기볶음밥⑤⑨ 치킨가스①②⑤⑥⑮ &소스①⑤ 피클 다시마뭇국			차조밥 배추된장국⑤⑥ 삼치데리야끼구이⑤⑥ 세발나물무침⑤⑥ 깍두기⑨			수수밥 두붓국⑤⑥ 미트볼채소조림 ①②⑤⑥⑩⑯ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추(백)김치⑨		
오후 간식	시리얼, 우유②			옥수수전①⑤⑥, 마시는요거트②			간장비빔국수, 떠먹는요거트②			구운(찐)달걀①, 우유②			약과⑤⑥, 우유⑤		
열량(kcal)	657	단백질(g) 26	칼슘(mg) 305	692	28	284	787	22	190	626	32	356	760	28	304
일자	23(월)			24(화)			25(수)			26목)			27(금)		
오전 간식	김가루죽			크림스프②⑤⑥⑯, 모닝빵			연근죽⑤⑥, 양배추			흑임자죽			청경채죽⑤⑥		
점심	쌀밥 무챗국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ (김장)배추(백)김치⑨			현미밥 모둠버섯탕⑤⑥ 새우강정①⑤⑥⑨ 숙주나물무침⑤⑥ 깍두기⑨			쇠불고기덮밥⑤⑥⑯ 콘달걀찜① 배추(백)김치⑨ (국 또는 차)			잡곡밥 미역국⑤⑥ 훈제오리파프리카볶음 ②⑤⑥⑯ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨			보리밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 두부전①⑤⑥ &양념장⑤⑥ 부추무침 배추(백)김치⑨		
오후 간식	찐만두, 마시는요거트②			채소주먹밥⑤, 마시는요거트②			로제스파게티②⑤⑥⑩⑫⑮ 마시는요거트②			호빵②⑤⑥, 우유②			찐단호박, 우유②		
열량(kcal)	570	단백질(g) 25	칼슘(mg) 344	644	29	378	650	29	264	689	31	349	736	26	289
일자	30(월)														
오전 간식	게살죽①⑤⑥⑧⑫														
점심	쌀밥 우동국⑤⑥ 저당쇠고기고구마조림 ⑤⑥⑯ 브로콜리무침 배추(백)김치⑨														
오후 간식	치킨강정, 우유②														
열량(kcal)	611	단백질(g) 23	칼슘(mg) 322												

☆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	콩	배추(백)김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기
	(죽, 누룽지)	(두부, 콩비지)	배추	고춧가루	국내산			
	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산
	수산물	식육·어육 가공품						
		참치	훈제오리		베이컨	슬라이스햄	생선가스	
	원양어산	다랑어: 원양어산	오리고기: 국내산		돼지고기: 국내산	돼지고기:국내산	동태: 원양어산	

* 위 식단은 어린이집 사정에 의해 변경될 수 있습니다.
* 영유아에게 동일한 식단을 제공하며 열량과 연령을 고려하여 음식의 크기, 양을 조절하여 제공하고 있습니다.

국공립 해링턴플레이스 어린이집