* 1~2세/ 일반식(과일명)
(과일은 급식소 사정에 따라 다른 종류의 과일로 변경할 수 있습니다. 단 과일, 채소스틱의 구체적인 명칭을 기재하여 가정에 안내하여 주시기 바랍니다.)

* 영양사: 최민영, 김나연, 배성희

2026년 11월 영아 식단

(도담)어린이집

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

일자/요일	2(월)	3(화) 지구데이	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	과일(자른방울토마토)⑫	순두부죽⑤	과일(자른포도)	우엉죽	채소스틱(파프리카), 유아용치즈②
점 심	차조밥 순두부백탕①⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 느타리버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 콩가루배춧국⑤⑥ 임연수올리브유구이⑥ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	닭갈비볶음밥⑤⑥⑮ 미역맑은국⑤⑥ 치즈스틱①②⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 감자된장국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑯ 유부오이채무침⑤ 백김치⑨	찹쌀현미밥 부대찌개⑤⑥⑨⑩⑮⑯ 돈육메추리알장조림①⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨
오후간식	김자반주먹밥⑤⑥	달걀토스트①②⑤⑥, 우유②	수제비⑥/녹즙	호빵⑤⑥, 우유②	유과⑤, 옥수수차
에너지/단백질	426 19	444 17	460 17	465 15	441 20
일자/요일	9(월)	10(화)	11(수) ZERO데이	12(목)	13(금)
오전간식	과일(배)	감자당근죽	검은콩두유⑤	달걀죽①	과일(단감)
점 심	백미밥 소고기당면국⑤⑥⑯ 두부양념조림⑤⑥ 무나물볶음 배추김치⑨	기장밥 동태살맑은탕⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	하이라이스⑤⑥⑯ 파송송달걀국① 미니돈가스*케첩①⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨ 짜먹는요구르트②	(견학식단) 돼지고기양배추볶음밥⑤⑩ 단무지⑬ 과채음료	흑미밥 버섯전골⑤⑥ 닭살감자조림⑤⑥⑮ 명엽채볶음⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	순살후라이드치킨⑤⑥⑮	딸기잼샌드위치①②⑤⑥, 우유②	찐고구마, 매실차/녹즙	빵①②⑥, 우유②	팬케이크①②⑤⑥, 채소주스
에너지/단백질	440 16	455 20	464 19	436 19	444 20
일자/요일	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
오전간식	과일(사과)	부추죽	과일(바나나)	유부죽⑤	채소스틱(당근), 마시는요구르트②
점 심	기장밥 조갯살부추국⑤⑥⑱ 오리주물럭⑤⑥ 오이나물⑤ 백김치⑨	흑미밥 콩나물국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	소고기무밥*양념장⑤⑥⑯ 유부장국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀현미밥 팽이버섯맑은국 삼치간장조림⑤⑥ 감자채양파볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 우거지된장국⑤⑥ 동그랑땡구이①⑤⑥⑩ 토마토카프레제②⑫ 깍두기⑨
오후간식	어묵우동⑤⑥	밤식빵①②⑤⑥, 우유②	크래미김초밥①⑤⑥⑧⑬/녹즙	미니핫도그①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 우유②	약밥⑤⑥⑲, 보리차
에너지/단백질	445 16	430 16	484 18	429 16	426 16
일자/요일	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	과일(귤)	브로콜리죽	떠먹는요구르트②	새우살죽⑨	과일(자른포도)
점 심	차조밥 다시마챗국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 브로콜리무침 배추김치⑨	기장밥 순살갈비탕⑯ 두부부침*간장양념⑤⑥ 새콤달콤미역무침⑤⑥ 배추김치⑨	새우살굴소스볶음밥⑤⑥⑨⑱ 맑은김칫국⑨ 삼색달걀말이①⑤ 깍두기⑨	흑미밥 시래기된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 부추사과무침 백김치⑨	수수밥 들깨무채국 돼지갈비구이⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	참치주먹밥⑤	머핀①②⑤⑥, 우유②	찐감자, 둥굴레차/녹즙	시리얼⑤⑥, 우유②	해물채소전①⑤⑥⑨⑰⑱
에너지/단백질	434 19	465 17	442 19	449 19	434 19
일자/요일	30(월)				
오전간식	과일(배)				
점 심	찹쌀현미밥 황태채맑은국⑤⑥ 소고기피망볶음⑤⑥⑯ 가지무침⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	쌀국수⑤⑥⑯				
에너지/단백질	433 20				

제철식품

* **채소**: 무, 배추, 청갓, 홍갓, 시금치, 브로콜리 등
* **해산물**: 꽁치, 오징어, 꼬막, 고등어, 삼치 등
* **과일**: 사과, 배, 샤인머스캣, 단감, 감귤 등

< 알레르기 유발 식품 > ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두(두유) ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산염 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 소고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲ 잣

♥ 알레르기 아동의 경우, 센터 컨설팅 또는 부모님과 협의를 통해 대체 식품 제공 부탁드립니다. ♥

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

※구매하는 제품에 따라 알레르기 정보가 상이할 수 있으므로 구매제품의 영양정보를 확인해 주시기 바랍니다※

원산지 표기

쌀	콩	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	명태(동태)	오징어	고등어	다랑어 (참치)	배추김치
밥/죽/누룽지 국내산	두부/콩비지 국내산	(국거리/불고기/찜)용 한우	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	원양어산	배추,고춧가루 국내산
식육/포장육/식육가공품/수산가공품					명엽채	둥그랑땡	미니돈가스		떡갈비	
					명태: 베트남 산	돼지고기: 국산	돼지고기 : 국산 닭고기 : 국산		소고기: 국산, 호주산 돼지고기: 외국산, 국산	

*영양사: 김나연, 최민영, 배성희

2026년 11월 이유식(후기)

(　도담　)어린이집

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

일자/요일	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전	들깨죽	순두부죽⑤	배추죽	우엉죽	감자죽
점심	순두부느타리버섯죽(진밥)⑤	흰살생선당근죽(진밥)	닭살미역죽(진밥)⑮	소고기오이죽(진밥)⑯	달걀노른자콩나물죽(진밥)①⑤
오후간식	검은콩두유⑤	식빵(자른)①②⑤⑥	씨없는포도(자른)	아기호빵(자른)①②⑤⑥	아기치즈②, 과일주스
에너지/단백질	265/9	238/8	211/6	254/7	291/9
일자/요일	**9(월)**	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)**
오전	잔멸치죽	감자당근죽	참나물죽	삼색채소죽	애호박죽
점심	소고기무죽(진밥)⑯	흰살생선죽(진밥)	달걀노른자양배추죽(진밥)①	두부버섯죽(진밥)⑤	닭살감자죽(진밥)⑮
오후간식	배(자른)	모닝빵(자른)①②⑤⑥	찐고구마(으깬)	떠먹는요구르트②	팬케이크(자른)①②⑤⑥
에너지/단백질	205/9	247/7	247/5	224/7	298/9
일자/요일	**16(월)**	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)**
오전	양배추죽	부추죽	콩나물죽⑤	유부죽⑤	팽이버섯죽
점심	두부오이죽(진밥)⑤	게살채소죽(진밥)①⑤⑥⑧	소고기죽(진밥)⑯	흰살생선양파죽(진밥)	달걀노른자우거지죽(진밥)①
오후간식	아기우동(자른)⑥	롤빵(자른)①②⑤⑥	바나나퓨레	아기푸딩②	현미쌀뻥튀기⑤⑥, 마시는요구르트②
에너지/단백질	220/5	249/7	229/7	308/10	373/9
일자/요일	**23(월)**	**24(화)**	**25(수)**	**26(목)**	**27(금)**
오전	치즈죽②	브로콜리죽	김가루죽	타락죽②	시래기죽
점심	두부다시마죽(진밥)⑤	소고기미역죽(진밥)⑯	새우살채소죽(진밥)⑨	닭살들깨죽(진밥)⑮	달걀노른자시금치죽(진밥)①
오후간식	귤(자른)	아기머핀(자른)①②⑤⑥	찐감자(으깬)	아기카스테라(자른)①②⑤⑥	씨없는포도(자른)
에너지/단백질	225/7	278/7	206/7	296/11	228/5
일자/요일	**30(월)**				
오전	삼색채소죽				
점심	소고기가지죽(진밥)⑯				
오후간식	아기쌀국수⑤⑥				
에너지/단백질	302/8				

원산지 표기	쌀 (밥/죽/누룽지)	콩 (두부/콩비지)	소고기 (한우/육우/젖소)	닭고기	오징어	명태
	국산	국산	국산	국산	국산	국산

이유식 조리원칙

- 소금, 설탕 등 조미료는 사용하지 않는다.
- 채소는 구입 후 바로 조리하고, 해동한 재료는 당일 소진시킨다.
- 이유식은 센 불에서 끓이다가 약한 불로 조리한다.
- 채소를 삶거나 데친 물은 조리에 이용한다.

이유식 영양원칙

- 질 좋은 단백질을 공급한다. (소고기, 달걀노른자, 흰살생선, 두부, 치즈 등)
- Fe 급원인 당근, 시금치, 호박, 달걀노른자, 육류 등을 활용한다.
- 비타민 A가 풍부한 과일과 채소는 매일 섭취하도록 한다.
- Zn 급원인 살코기, 콩류 등 활용한다.

이유식(후기 9~11개월) 식품제공 및 참고사항

- 진득진득한 된죽과 진밥 형태로 제공한다.
- 채소류는 잘게 잘라 삶은 형태로 제공한다.
- 과일 제공 시 0.3cm 크기로 잘게 자른 상태로 제공한다.
- 두부 또는 어육류 제공 시 잘게 잘라서 제공한다.
- 쌀과자, 빵과 같은 간식 제공 시 목 넘김에 유의하여 물을 함께 제공한다.
- **제공 X** : 토마토, 복숭아, 달걀흰자, 등푸른생선, 생우유, 소금, 설탕, 꿀, 과자, 사탕, 초콜릿류, 조개류, 돼지고기

알레르기 유발 식품

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

※ 알레르기 반응을 보이는 영아에게는 해당식품을 제한하도록 합니다.

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