아이캐슬어린이집 11월 식단표

전남광주통합특별시 남구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

유형: 1-2세 오전간식죽형 I / **작성자**: 영양팀 / **발행일**: 2026. 11. 1.

	월		화		수 [일품DAY]		목		금 [푸드브릿지]		토	
1주 일자	2		3		4 커피그린스쿨		5(보육인대회)		6		7	
오전간식	순두부찹쌀죽⑤		채소찹쌀죽⑤⑥		누룽지죽		단팥찹쌀죽		♥고구마찹쌀죽		두유⑤	
점심	백미밥 콩나물국⑤⑥ 오리간장주물럭⑤⑥ 브로콜리참깨무침①⑤ 백김치		백미밥 무어묵국⑤⑰⑱ 돈육곤약조림⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 백김치		<일품DAY> 채소볶음밥①⑤⑥ 열무된장국⑤⑥ 찐만두⑤⑥⑩ 깍두기⑨		백미밥 쇠고기버섯국⑤⑥⑯ 두부데리야끼구이⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 들깨미역국⑤⑥ 아욱달걀말이①⑤ 감자조림⑤⑥ 백김치		나물비빔밥⑤⑥ 우동국물⑤⑥ 명엽채조림⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	과일샐러드①⑤⑫+플레인요플레		바나나+두유⑤		귤+유기농배주스		토마토소스스파게티 발효요구르트		모닝빵+딸기잼①②⑥+우유②			
열량 단백질	444	15	443	20	470	18	471	17	471	14	313	15
2주 일자	9 부모면담기간→		10		11(저탄소DAY)		12 과수원에 가요		13		14	
오전간식	흑임자찹쌀죽		부추찹쌀죽⑤⑥		김치콩나물찹쌀죽⑤		버섯찹쌀죽		쇠고기찹쌀죽⑯		두유⑤	
점심	백미밥 무채된장국⑤⑥ (대체:무채들깨된장국⑤⑥) 돼지불고기⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 백김치		백미밥 연두부백탕⑤ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑯ 청경채나물⑤⑥ 백김치		<국없는날> ★연근채소짜장밥⑤⑥ 치즈달걀찜①② 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치		백미밥 배추된장국⑤⑥ 동그랑땡⑤⑥⑩⑮⑯ 건새우애호박볶음⑤⑥⑨ 깍두기⑨		백미밥 어묵국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 숙주나물 백김치		백미밥 뼈없는돈육감자탕⑤⑥⑩ 오징어조림⑤⑥⑰ 양배추숙채무침 깍두기⑨	
오후간식	단감+유기농쥬스		배+유과⑤		카스텔라①②⑥+우유②		사과+우유②		♥고구마야채전⑤+발효요구르트②			
열량 단백질	420(424)	15(15)	453	14	464	20	428	15	490	21	339	19
3주 일자	16		17(저염DAY)		18		19		20		21	
오전간식	누룽지죽		채소찹쌀죽⑤⑥		달걀찹쌀죽①		얼갈이된장찹쌀죽⑤		늙은호박찹쌀죽		두유⑤	
점심	백미밥 북어채뭇국① 들기름두부구이⑤ 감자당근조림⑤⑥ 백김치		백미밥 양배추된장국⑤⑥ ★돈육갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨		<일품DAY> 맛살잡채덮밥①⑤⑥⑧ 쇠고기뭇국⑯ 오이들깨나물⑤ 백김치		백미밥 유부미역국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 만둣국⑤⑥⑩ ♥고구마메추리알장조림①⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		참치채소볶음밥⑤⑥ 근대된장국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ 백김치	
오후간식	샤인머스켓(포도)+플레인요거트		단감+과채유		구운고구마+우유②		김가루주먹밥+발효요구르트		밤식빵①②⑤⑥+우유②			
열량 단백질	477	18	456	17	438	16	458	15	498	17	329	18
4주 일자	23(저당DAY) 학부모 만족도 조사		24 쥬니멀동물체험		25		26 무뽑기체험		27		28	
오전간식	채소찹쌀죽⑤⑥		김가루찹쌀죽		새우살찹쌀죽⑨		콘푸라이크+우유②		닭찹쌀죽⑮		두유⑤	
점심	백미밥 달걀북어국① 미트볼구이⑤⑥⑩⑯ 버섯나물⑤⑥ 백김치		백미밥 우거지된장국⑤⑥ 훈제오리단호박볶음 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨		<국없는날> 돈육하이라이스⑤⑥⑩ 어묵조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 백김치		백미밥 김칫국⑨ 꼬마야채김밥 단무지무침		백미밥 순두부된장국⑤⑥ 고등어호박조림⑥⑦ 무나물⑤⑥ 백김치		잔치국수⑥ 백미밥(추가) 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	핫도그+발효요구르트		사과+우유②		와플쿠키⑥+귤		후레쉬번①②⑥+과채주스		♥구운고구마+우유②			
열량 단백질	468	16	435	16	422	14	460	14	474	20	357	12
5주 일자	30		12일 과수원에 가요		24 쥬니멀 동물체험		26 무뽑기 체험					
오전간식	우엉찹쌀죽⑤⑥											
점심	백미밥 미소장국⑤⑥ 치킨까스+소스①⑤⑥⑫⑮ 배추나물 깍두기⑨											
오후간식	바나나+우유②											
열량 단백질	445	15										

♥ 푸드브릿지를 이용한 편식교정의 날 (11월 식재료 : 고구마)

★ 이 달의 저당 메뉴
★ 이 달의 저염 메뉴
★ 이 달의 저탄소 신메뉴

알레르기 유발식품

① 달걀 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴 전복 홍합 포함) ⑲ 잣 (아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함됩니다.)

원산지 표시

쌀					콩			쇠고기			육류		
밥	현미	찹쌀	누룽지	죽	두부	순두부	연두부	한우	육우	젖소	돼지고기	닭고기	오리고기
국내산					국내산 / 수입산		국내산	국내산	국내산 / 수입산		국내산 / 수입산		

배추김치		수산물								식육·야채가공품				
배추	고춧가루	오징어	고등어	명태(동태)	꽃게	전복	다랑어	낙지	미트볼	베이컨	생선까스	훈제오리		
국내산		국내산 / 수입산(원양산)				국내산	국내산 / 수입산		수입산	수입산	국내산 / 수입산			

♣ 위 식단은 원 내 사정 및 시장 동향에 따라 같은 식품군으로 대체 할 수 있습니다.
※ 식재료 공급은: LG아워홈(누림푸드)에서 매일 신선한 재료를 납품받아 제공합니다.
♣ 위 식단은 원 내 사정 및 시장 동향에 따라 같은 식품군으로 대체 할 수 있습니다. (영유아을 위한 저염식단으로 구성하였습니다.)
♣ 올바른 식습관을 위해 가정에서도 편식하지 않도록 골고루 먹도록 합니다.

아이캐슬어린이집 11월 이유식식단표

전남광주통합특별시 남구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

유형: 초기·중기·후기 이유식 / **작성자**: 영양팀 / **발행일**: 2026. 11. 1.

구분		월		화		수		목		금		토	
1주 일자		2		3		4		5		6		7	
초기	점심	사과미음		사과미음		사과미음		애호박미음		애호박미음		애호박미음	
	열량 / 단백질	28	1	28	1	28	1	27	1	27	1	27	1
중기	점심	달걀노른자사과죽①		쇠고기브로콜리죽⑯		두부참깨죽⑤		닭가슴살애호박죽⑮		달걀노른자당근죽①		흰살생선부추죽	
	열량 / 단백질	89	3	75	3	62	2	64	3	87	3	67	3
후기	점심	달걀노른자사과무른밥①		쇠고기브로콜리무른밥⑯		두부참깨무른밥⑤		닭가슴살애호박무른밥⑮		달걀노른자당근무른밥①		흰살생선부추무른밥	
	오후간식	아기치즈②		바나나슬라이스		아기우동⑤⑥		고구마퓨레		연두부찜⑤		쇠고기완자핑거푸드⑤⑯	
	열량 / 단백질	191	8	151	5	136	4	158	5	150	6	170	7
2주 일자		9		10		11		12		13		14	
초기	점심	배추미음		배추미음		배추미음		쇠고기미음⑯		쇠고기미음⑯		쇠고기미음⑯	
	열량 / 단백질	26	1	26	1	26	1	41	1	41	1	41	1
중기	점심	두부배추죽⑤		삼치무죽		달걀노른자연근죽①		닭가슴살미역죽⑮		쇠고기버섯죽⑯		두부채소죽⑤	
	열량 / 단백질	62	2	64	3	91	3	63	4	74	3	64	2
후기	점심	두부배추무른밥⑤		삼치무무른밥		달걀노른자연근무른밥①		닭가슴살미역무른밥⑮		쇠고기버섯무른밥⑯		두부채소무른밥⑤	
	오후간식	자른단호박전⑤		아기두유⑤		아기플레인요구르트②		귤퓨레		찐빵⑤⑥		크림스프②⑤⑥⑮⑯	
	열량 / 단백질	163	4	140	7	170	5	126	6	153	6	118	3
3주 일자		16		17		18		19		20		21	
초기	점심	양배추미음		양배추미음		양배추미음		시금치미음		시금치미음		시금치미음	
	열량 / 단백질	27	1	27	1	27	1	27	1	27	1	27	1
중기	점심	닭가슴살아욱죽⑮		두부청경채죽⑤		가자미양배추죽		쇠고기찹쌀죽⑯		달걀노른자시금치죽①		닭가슴살배추죽⑮	
	열량 / 단백질	66	4	62	2	67	3	90	3	87	3	63	3
후기	점심	닭가슴살아욱무른밥⑮		두부청경채무른밥⑤		가자미양배추무른밥		쇠고기찹쌀무른밥⑯		달걀노른자시금치무른밥①		닭가슴살배추무른밥⑮	
	오후간식	으깬고구마		자른약식⑤⑥		아기치즈②		갈은사과		감자샐러드		바나나핑거푸드	
	열량 / 단백질	175	6	161	4	160	9	143	6	168	5	172	6
4주 일자		23		24		25		26		27		28	
초기	점심	닭미음⑮		닭미음⑮		닭미음⑮		고구마미음		고구마미음		고구마미음	
	열량 / 단백질	31	2	31	2	31	2	33	1	33	1	33	1
중기	점심	두부근대죽⑤		명태채소죽		닭가슴살버섯죽⑮		쇠고기얼갈이죽⑯		두부고구마죽⑤		달걀노른자애호박죽①	
	열량 / 단백질	63	2	62	3	64	4	73	3	76	2	86	3
후기	점심	두부근대무른밥⑤		명태채소무른밥		닭가슴살버섯무른밥⑮		쇠고기얼갈이무른밥⑯		두부고구마무른밥⑤		달걀노른자애호박무른밥①	
	오후간식	비빔쌀국수		아기플레인요구르트②		부추찹쌀전⑤		아기두유⑤		귤퓨레		잘게썬핫케익①②⑤⑥	
	열량 / 단백질	175	5	126	5	147	6	169	7	146	4	188	6
5주 일자		30											
초기	점심	무미음											
	열량 / 단백질	27	1										
중기	점심	닭가슴살다시마죽⑮											
	열량 / 단백질	63	3										
후기	점심	닭가슴살다시마무른밥⑮											
	오후간식	당근우엉주먹밥⑤											
	열량 / 단백질	197	7										

<이유식 정보>

★이유식은 **초기(4-5개월), 중기(6-8개월), 후기(9-11개월)로 구분**합니다.

★후기로 진행될수록 형태와 농도는 짙어집니다.

★초기에서 단계가 지날수록 식재료는 더욱 다양하게 추가하여 활용할 수 있습니다.

★소금과 설탕 등 조미료는 후기까지 전혀 사용하지 않습니다.

알레르기 유발식품	① 달걀 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴 전복 홍합 포함) ⑲ 잣 (아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함됩니다.)																				
원산지 표시	쌀					콩			쇠고기			육류									
	밥	현미	찹쌀	누룽지	죽	무부	순두부	연두부	한우	육우	젖소	돼지고기	닭고기	오리고기							
	국내산					국내산 / 수입산		국내산	국내산	국내산 / 수입산		국내산 / 수입산									
	배추김치		수산물									식육 · 야채가공품									
	배추	고춧가루	오징어	고등어	명태(동태)	꽃게	전복	다랑어	낙지	미트볼	베이컨	생선까스	훈제오리								
	국내산		국내산 / 수입산/원양산				국내산	국내산 / 수입산		수입산	수입산	국내산 / 수입산									

♣ 위 식단은 원 내 사정 및 시장 동향에 따라 같은 식품군으로 대체 할 수 있습니다.

※ 식재료 공급은: LG아워홈(누림푸드)에서 매일 신선한 재료를 납품받아 제공합니다.

♣ 위 식단은 원 내 사정 및 시장 동향에 따라 같은 식품군으로 대체 할 수 있습니다. (영유아을 위한 저염식단으로 구성하였습니다.)

♣ 올바른 식습관을 위해 가정에서도 편식하지 않도록 골고루 먹도록 합니다.