울산북구 어린이·사회복지급식관리지원센터

작성자 : 이다정, 장서윤 영양사

비발디어린이집 식단표

2026년 11월
혼합형(1-2세)

	월	화	수	목	금	토
날짜	11월 2일	11월 3일	11월 4일	11월 5일	11월 6일	11월 7일
오전간식	과일(귤)	김찹쌀죽	액상요구르트②	과일(샤인머스캣)	장국죽⑤⑥⑯	미숫가루⑤
점심	백미밥 순두부찌개⑤⑥ 대패삼겹살볶음⑩ 파프리카무침⑤⑥ 안매운배추김치⑨	잡곡밥 맑은버섯국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 브로콜리볶음⑤⑥ 안매운배추김치⑨	피자볶음밥②⑤⑥⑩⑫ 숭늉 두부조림⑤⑥ 안매운깍두기⑨	잡곡밥 북어국⑤⑥ 동그랑땡구이①⑤⑥⑩ 고구마범벅①⑤ 안매운배추김치⑨	백미밥 호박양파국⑤⑥ 삼색달걀스크램블①⑤ 새우살대파야끼조림⑤⑥⑨ 안매운깍두기⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 들기름두부구이⑤⑥ 치커리유자청무침 안매운깍두기⑨
오후간식	늙은호박전①⑤⑥	빵(단팥빵①②⑤⑥) &우유②	잔멸치주먹밥⑤⑥	핫도그①②⑤⑥⑩⑮ &우유②	과일(바나나) &호상요구르트②	감귤토스트①②⑤⑥
열량/단백질	353/12	451/21	494/18	417/14	479/23	411/16
날짜	11월 9일	11월 10일	11월 11일	11월 12일	11월 13일	11월 14일
오전간식	과일(사과)	채소죽⑤⑥	호상요구르트②	과일(바나나)	달걀죽①	시리얼⑤&우유②
점심	백미밥 맑은배추국⑤⑥ 닭강정⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨	잡곡밥 된장찌개⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 맛김구이 안매운배추김치⑨	카레라이스②⑤⑥⑫⑯⑱ 숭늉 달걀말이①⑤ 안매운배추김치⑨	잡곡밥 어묵국⑤⑥ 돈육시래기조림⑤⑥⑩ 토마토무침⑤⑥⑫ 안매운깍두기⑨	백미밥 조개탕⑤⑥⑱ 깐풍두부⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨	닭갈비덮밥⑤⑥⑮ 숭늉 숙주당근나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥	시리얼⑤&우유②	허니버터연근강정 ②⑤⑥	케익①②⑤⑥ &우유②	찐고구마&우유②	크림스프②⑥
열량/단백질	392/21	469/20	477/15	376/15	473/14	429/15
날짜	11월 16일	11월 17일	11월 18일	11월 19일	11월 20일	11월 21일
오전간식	과일(포도)	닭죽⑮	액상요구르트②	과일(사과)	연두부죽⑤	미숫가루⑤
점심	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 감자채볶음⑤⑥ 안매운깍두기⑨	잡곡밥 오징어호박국⑤⑥⑰ 달걀만두①⑤⑥ 버섯나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨	채소볶음밥⑤⑥ 숭늉 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑭ 안매운배추김치⑨	잡곡밥 콩나물국⑤⑥ 오리부추볶음⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨	잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 가지볶음⑤⑥ 안매운깍두기⑨	칼국수⑤⑥ 백미밥 고로케①⑤⑥ 안매운배추김치⑨
오후간식	치즈주먹밥②⑤⑥	빵(찐빵⑥)&우유②	로제스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	프렌치토스트①②⑤⑥ &우유②	과일(귤) &호상요구르트②	구운달걀①
열량/단백질	454/16	478/20	450/14	347/14	424/19	382/13
날짜	11월 23일	11월 24일	11월 25일	11월 26일	11월 27일	11월 28일
오전간식	과일(바나나)	흑임자죽	호상요구르트②	과일(귤)	게살죽①⑤⑥⑧	시리얼⑤&우유②
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 달걀찜① 햄양파볶음⑤⑥⑩⑮ 안매운배추김치⑨	잡곡밥 청경채된장국⑤⑥ 마파두부⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤ 안매운배추김치⑨	참치덮밥①⑤⑥ 숭늉 **안매운김치전⑤⑥⑨** 안매운깍두기⑨	잡곡밥 달걀국①⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 호박나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨	백미밥 모둠버섯국⑤⑥ 닭고기장똑똑이⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨	김밥①⑤⑥⑧⑩⑬⑮ 미소장국⑤⑥ 안매운배추김치⑨
오후간식	어묵탕⑤⑥	시리얼⑤&우유②	물만두⑤⑥⑩	빵(머핀①②⑤⑥) &우유②	찐단호박&우유②	꿀토마토⑫
열량/단백질	374/20	550/17	451/19	359/18	401/20	400/14
날짜	11월 30일	식단 구성				
오전간식	과일(사과)					
점심	백미밥 쇠고기전골⑤⑥⑯ 온두부&양념장⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 안매운배추김치⑨	🍚 : 울산북구센터 개발 메뉴 수 : 나트륨 저감화의 날 (숭늉 제공) 🍗 : 고기 없는 날 (두 번째 화요일) 🍴 : 푸드브릿지 메뉴 (브로콜리)		※ 열량/단백질 정보 단위 : Kcal/g ※ 우유 100ml 제공 기준 열량/단백질입니다.		
오후간식	볶음우동⑤⑥	※ **과일류 및 유제품류 - 동일식품군[과일(사과)↔과일(바나나), 유제품(호상요구르트)↔유제품(유유)] 내에서 변경 가능**				
열량/단백질	339/14	☑ 식단표 제공 전 : 과일류 및 유제품류 변경하여 사전 계획 ☑ 식단표 제공 후 : 변경사항 일지 기록 및 안내(변경사유 포함)				

식품 알레르기 유발식품

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

※ ⑬아황산류는 표백제·보존료·산화방지제 목적으로 사용되는 식품 첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함

※ 간장, 간장을 원료로 가공한 양념류를 사용하는 경우 ⑤대두, ⑥밀이 포함

※ 가공품류는 사용 전 원재료명 및 표시사항을 확인하여 알레르기 유발식품 포함여부를 확인 후 제공

원산지 표시(농·축·수산물)

쌀	밥	국내산	쇠고기	국내산		
	죽	국내산		한우	육우	젖소
	누룽지	국내산	돼지고기	국내산		
콩	두부류	국내산	닭고기	국내산		
	콩비지		오리고기	국내산		
	콩국수		오징어	국내산		
김치	배추	국내산				
	고춧가루	국내산				

원산지 표시(가공식품)

동그랑땡	돼지고기 / 국내산
닭강정	닭고기 / 국내산
함박스테이크	돼지고기 / 국내산
	쇠고기 / 국내산
햄	돼지고기 / 국내산
	닭고기 / 국내산
참치	다랑어 / 원양산

울산북구 어린이·사회복지급식관리지원센터

작성자 : 강혜민 영양사

비발디어린이집 후기 이유식 식단표

2026년 11월
(9-11개월)

☺ 영아 1일 영양소 섭취 기준

연령	열량(권장섭취량)	단백질(권장섭취량)	칼슘(충분섭취량)
9~11개월	600kcal	15g	300mg

☺ 월령별 수유와 이유식 권장 횟수

횟수	아침	점심	저녁
3회	수유/이유식	이유식/수유	이유식/수유

♣ 월령별 권장 수유량은 아이가 먹는 이유식의 양에 따라 개인차가 있을 수 있으며, 보충 수유가 필요한 경우도 있습니다.

♣ 후기 이유식 식단은 이유식과 수유(분유)를 병행하여 섭취하는 것을 원칙으로 하여 점심 1회 제공 기준으로 구성되었습니다.

후기 이유식 특징

제공 형태	무른 밥 형태의 고형식
죽의 농도	밥알의 형태가 있으면서 잇몸으로 으깰 수 있는 농도 *돌 이전까지는 반드시 이유식을 제공합니다.
조리/횟수	5배죽(불린쌀:물=1:5) / 주식으로 2회, 간식으로 2회

후기 이유식 제공 형태

채소류	사방 0.3cm 크기로 썬 상태
어패류	살만 발라 삶아 사방 0.5cm 크기로 썬 상태
육류	삶아서 사방 03~05㎝ 크기로 썰어 작은 덩어리가 있는 상태
난류	노른자만 풀어서 사용하거나 완숙 노른자를 약간 덩어리지게 으깬 상태

☺ 후기 이유식 식단

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	11월 2일	11월 3일	11월 4일	11월 5일	11월 6일	11월 7일
오전간식	흰살생선당근죽	김찹쌀죽	흰살생선가지죽	쇠고기야채죽⑯	장국죽⑤	흰살생선두부죽⑤
점심(이유식)	닭고기숙주당근 무른밥⑮	닭고기버섯시금치 무른밥⑮	노른자가지미역 무른밥①	노른자고구마우엉 무른밥①	쇠고기애호박양파 무른밥⑯	쇠고기아욱양배추 무른밥⑯
열량/단백질	102.5/6.3	102.5/6.6	145.2/4.8	164.4/4.9	123.0/5.5	124.5/5.7
오후간식	영아치즈②	다진귤	호상요구르트②	찐다진감자	다진바나나	찐다진파프리카
날짜	11월 9일	11월 10일	11월 11일	11월 12일	11월 13일	11월 14일
오전간식	흰살생선콩나물죽	채소죽	쇠고기무죽⑯	감자죽	달걀죽①	닭고기얼갈이죽
점심(이유식)	두부배추콩나물 무른밥⑤	두부청경채김 무른밥⑤	닭고기무파프리카 무른밥⑮	닭고기감자치즈 무른밥②⑮	흰살생선오이비타민 무른밥	흰살생선얼갈이브로콜리 무른밥
열량/단백질	102.1/3.9	97.3/3.5	102.7/6.2	134.6/8.1	96.4/5.7	98.7/5.8
오후간식	영아치즈②	사과매쉬	호상요구르트②	토마토매쉬⑫	찐다진고구마	찐다진무
날짜	11월 16일	11월 17일	11월 18일	11월 19일	11월 20일	11월 21일
오전간식	감자치즈죽②	닭죽⑮	닭고기채소죽⑮	쇠고기양배추죽⑯	연두부죽⑤	쇠고기미역죽⑯
점심(이유식)	노른자시금치버섯 무른밥①	노른자당근애호박 무른밥①	쇠고기채소 무른밥⑯	쇠고기콩나물아욱 무른밥⑤⑯	두부양배추가지 무른밥⑤	두부미역부추 무른밥⑤
열량/단백질	146.8/5.1	147.4/4.8	123.9/5.5	116.9/6.5	91.7/2.6	99.7/3.7
오후간식	영아치즈②	다진포도	호상요구르트②	찐다진양배추	다진귤	익힌연두부
날짜	11월 23일	11월 24일	11월 25일	11월 26일	11월 27일	11월 28일
오전간식	미역죽	비타민두부죽⑤	고구마비타민죽	치즈야채죽②	게살죽⑧	버섯야채죽
점심(이유식)	흰살생선파프리카청경채 무른밥	흰살생선비타민고구마 무른밥	노른자브로콜리얼갈이 무른밥①	노른자우엉숙주 무른밥①	닭고기양파시금치 무른밥⑮	닭고기비트완두콩 무른밥⑮
열량/단백질	97.7/5.6	110.2/5.6	146.7/5.0	150.3/5.0	103.9/6.5	112.1/7.0
오후간식	영아치즈②	찐다진삶은달걀①	호상요구르트②	찐다진애호박	찐다진단호박	찐다진당근
날짜	11월 30일					
오전간식	잔멸치죽					
점심(이유식)	두부부추오이 무른밥⑤	※ 열량/단백질 정보 단위 : Kcal/g				
열량/단백질	99.9/3.7					
오후간식	영아치즈②					

원산지표시	쌀	콩	쇠고기			닭고기(안심/가슴살)	흰살생선(동태)
	죽 / 밥	두부류			국내산		
	국내산	국내산	한우	젖소	육우	국내산	러시아산
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 *⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품 첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. *⑤대두, ⑥밀은 간장의 재료로 사용되므로 간장 및 간장을 원료로 가공한 양념류를 사용하는 경우 ⑤대두, ⑥밀이 포함됩니다. *가공품류는 사용 전, 원재료명 및 표시사항을 확인하여 알레르기 유발식품의 포함여부를 확인한 후 제공 바랍니다.						