2026년 11월 식단표(영유아식)

정부세종청사
아이세상어린이집

구분	월	화	수	목	금	토
날짜	11월2일	11월3일	11월4일	11월5일(전통차의날)	11월6일	11월7일
오전간식	양파스프/크루통	야채죽/단감	시금치죽/감귤	청경채죽/아기치즈	대게살야채죽/토마토	미역죽/바나나
점심	귀리밥(쌀밥) 시래기된장국 닭고기단호박조림 새우살브로콜리볶음 근대나물무침 배추김치(백김치)	보리밥(쌀밥) 우렁살청국장 고추잡채&꽃빵 명엽채볶음 얼갈이나물무침 깍두기(백김치)	대게살야채볶음밥(쌀밥) 물만두국 가지새우깐풍 모듬버섯볶음 연근조림 배추김치(백김치)	흑미밥(쌀밥) 연두부계란탕 소고기버섯장조림 베이컨김치볶음 열무나물무침 깍두기(백김치)	홍국찹쌀밥(쌀밥) 동태살맑은국 한방수육 야채막국수무침 양배추찜&바나나쌈장 배추김치(백김치)	류산슬덮밥(쌀밥) 시금치미소국 메밀전병 단무지무침 배추김치(백김치)
오후간식	해물부추전/유기농우유	깻잎어묵핫바/유기농우유	찐감자/국산콩고칼슘두유	김밥섞음밥/유자차	블루베리식빵/유기농우유	잔치국수/보리차
저녁	쌀밥/김치/애호박맑은국 두부조림/피망볶음	쌀밥/김치/버섯된장국 새우살야채볶음/시금치나물	쌀밥/김치/열무된장국 소고기야채볶음/청경채나물	쌀밥/김치/다시마무채국 돈육불고기/양배추볶음	쌀밥/김치/맑은미역국 코다리구이/오이무침	
날짜	11월9일(저탄소의날)	11월10일(생일파티)	11월11일	11월12일	11월13일	11월14일
오전간식	요거트/당근스틱	고구마죽/사과	단호박죽/모듬과일	가지죽/배	새우살야채죽/바나나	아욱죽/단감
점심	단호박찹쌀밥(쌀밥) 돈육김치찌개 두부부침 감자조림 들깨브로콜리볶음 깍두기(백김치)	기장밥(쌀밥) 북어채미역국 한우불고기 한식잡채 도라지볶음 배추김치(백김치)	참치김치볶음밥(쌀밥) 다시마무채국 야채비빔만두 마카로니샐러드 청경채나물무침 깍두기(백김치)	찹쌀밥(쌀밥) 콩비지찌개 닭볶음탕 배추전 세발나물무침 깍두기(백김치)	현미밥(쌀밥) 아욱된장국 코다리강정 탕평채 수제비트무초절임 배추김치(백김치)	새우살야채볶음밥(쌀밥) 가츠오우동장국 두부구이 오이생채 배추김치(백김치)
오후간식	수제짜장면/단무지	쌀쉬폰케이크/유기농우유	구운계란/유기농식혜	지리멸치주먹밥/요거타임	모닝빵/유기농우유	참나물메밀전/유기농우유
저녁	쌀밥/김치/버섯된장국 소고기야채볶음/시금치나물	쌀밥/김치/청경채맑은국 야채계란찜/무나물	쌀밥/김치/배추된장국 안동찜닭/지리멸치볶음	쌀밥/김치/새우살맑은국 소고기야채볶음/미나리나물	쌀밥/김치/맑은김치찌개 오징어야채볶음/돌자반	
날짜	11월16일	11월17일(저탄소의날)	11월18일(유아반소풍)	11월19일	11월20일	11월21일
오전간식	귀리그래놀라/유기농우유	무우죽/토마토	브로콜리죽/감귤	소고기야채죽/파프리카스틱	대구살야채죽/오렌지	김가루콩나물죽/배
점심	흑미밥(쌀밥) 맑은콩나물국 돈육버섯불고기 우엉어묵야채볶음 유채나물무침 배추김치(백김치)	카레라이스(쌀밥) 두부미소장국 삼색연근튀김 닭가슴살양배추볶음 미나리나물무침 배추김치(백김치)	시금치찹쌀밥(쌀밥) 어린이닭개장 소고기우엉채조림 구운김 애호박나물 깍두기(백김치)	귀리밥(쌀밥) 시금치된장국 돈사태무조림 팽이버섯계란부침 숙주나물무침 배추김치(백김치)	보리밥(쌀밥) 오징어애호박찌개 수제함박스테이크&소스 감자범벅 가지나물무침 배추김치(백김치)	돈육민찌김치볶음밥(쌀밥) 감자양파국 계란후라이 돌자반 배추김치(백김치)
오후간식	수제고르곤졸라피자/아임리얼당근주스	군고구마/유기농우유	딸기요거트팬케익/유기농사과주스	해물볶음우동/요구르트	화이트리에식빵/유기농우유	갈비만두/유기농우유
저녁	쌀밥/김치/감자양파국 두부부침/양배추찜	쌀밥/김치/애호박맑은국 소고기야채볶음/브로콜리숙회	쌀밥/김치/숙주맑은국 돈육장조림/시금치나물무침	쌀밥/김치/감자맑은국 오징어야채볶음/애호박나물	쌀밥/김치/계란대파국 훈제오리구이/미역초무침	
날짜	11월23일	11월24일	11월25일	11월26일	11월27일	11월28일
오전간식	요거트/오이스틱	타락죽/단감	노른자야채죽/사과	콩나물죽/배	닭살야채죽/바나나	소고기미나리죽/사과
점심	찹쌀밥(쌀밥) 한우갈비탕 고등어구이 햄감자채볶음 콩나물무침 깍두기(백김치)	현미밥(쌀밥) 봄동된장국 훈제오리야채볶음 연두부흑임자드레싱 방풍나물무침 배추김치(백김치)	새우살뿌리채소영양밥&양념장(쌀밥) 유부주머니전골 돈육파인애플폭찹 돌자반 오이지무침 배추김치(백김치)	강황찹쌀밥(쌀밥) 맑은된장국 낙지소불고기 진미채어묵볶음 비타민나물무침 깍두기(백김치)	기장밥(쌀밥) 소고기샤브샤브국 수제돈까스&소스 지리멸치볶음 미역초무침 배추김치(백김치)	버터장조림덮밥(쌀밥) 미역장국 떡갈비구이 숙주나물무침 배추김치(백김치)
오후간식	수제후라이드치킨/블루베리무피클	삼색쌀수제비/무채장아찌	우리쌀단팥호빵/유기농우유	미트볼스파게티/오이피클	씨리얼/유기농우유	미니붕어빵/유기농우유
저녁	쌀밥/김치/연두부국 돈육두루치기/애호박나물	쌀밥/김치/소고기청경채국 새우살야채볶음/연근조림	쌀밥/김치/어묵국 낙지야채볶음/콩나물무침	쌀밥/김치/맑은미역국 닭살장조림/배추겉절이	쌀밥/김치/돈육김치찌개 모듬해물야채볶음/구운김	
날짜	11월30일(국없는날)		☆ 영유아의 신체 성장을 위해 필요한 칼로리와 영양소 공급을 고려하여 식단을 작성하였습니다. ☆늦은 하원으로 허기감을 느끼지 않도록 매일 오후 5시에 우유(풀무원-고칼슘우유)를 급식합니다. ☆음식의 맛은 약간 싱거우며, 염도는 0.2-0.4%(저염식)로 맞춰 제공됩니다. ☆만1세~2세는 메뉴에 따라 메뉴명은 같으나 조리법등이 다르게 제공 될 수 있습니다. ☆자연 조미료(국물용멸치,건다시마,표고버섯 등)를 사용합니다. ☆제철 음식을 제공하려고 노력하고 있습니다. ☆계획된 급식 메뉴는 최대한 그대로 제공되지만, 식자재 수급사정에 의해 변경 될 수 있습니다. ☆아이세상어린이집은 알레르기 원아를 위한 알레르기 유발물질 제거식 및 대체식을 제공하고 있습니다. ★ 알레르기정보: ①난류②우유및유제품③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산염 ⑭호두⑮닭고기⑯소고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합 포함)⑲잣 등 해당식품에 특정증상을 보이는 원아 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 원아들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.			
오전간식	크림스프/크루통					
점심	클로렐라찹쌀밥(쌀밥) 숭늉 모듬해물콩나물볶음 들기름두부구이 시금치나물무침 배추김치(백김치)					
오후간식	크로와상샌드위치/유기농우유					
저녁	쌀밥/김치/다시마무채국 야채계란말이/참치김치볶음					
식재료 원산지 안내	쌀,찹쌀,현미,흑미,죽,누룽지	국내산	소고기	한우(국내산)	코다리,동태,명태	러시아
	돼지고기,닭고기,오리고기	국내산	김치류(배추,얼갈이,봄동)	국내산(고춧가루,양념 포함)	낙지,주꾸미	국산
	콩(두부류,콩비지,콩국수)	국내산	오징어,고등어,삼치,참조기,방어	국내산	참치(가다랑어)	원양산or베트남산
	수산물,가공식품	임연수(미국,러시아)가자미(미국산)연어(미국산,러시아산)대구(수입산)가쓰오부시가다랑어(인도네시아산)생선까스(대구:네덜란드/명태:러시아) 비엔나(돈육:국산,수입산)베이컨(돈육:국산,수입산)어묵(연육:중국,베트남)크래미(연육:수입산)미트볼(돈육,계육:국산) *더 자세한 식재료 원산지는 어린이집 현관에 게시되어 있습니다*				

작성자 : 영양사 유지원(면허번호:135605)

2026년 11월 식단표(이유식)

정부세종청사 아이세상어린이집

구분	월	화	수	목	금	토
날짜	11월2일	11월3일	11월4일	11월5일	11월6일	11월7일
오전간식	브로콜리죽 바나나퓨레	야채죽 사과퓨레	시금치죽 감귤퓨레	청경채죽 아기치즈	야채죽 사과퓨레	미역죽 바나나퓨레
점심	닭고기단호박죽	두부야채죽	노른자야채죽	소고기버섯죽	동태살야채죽	노른자야채죽
오후간식	야채죽	애호박죽	감자죽	시금치죽	양배추죽	소고기야채죽
날짜	11월9일	11월10일	11월11일	11월12일	11월13일	11월14일
오전간식	당근죽 배퓨레	고구마죽 사과퓨레	단호박죽 바나나퓨레	가지죽 배퓨레	야채죽 바나나퓨레	아욱죽 사과퓨레
점심	두부야채죽	소고기야채죽	노른자야채죽	닭살야채죽	코다리살야채죽	두부야채죽
오후간식	감자죽	시금치죽	청경채죽	배추죽	무우죽	오이죽
날짜	11월16일	11월17일	11월18일	11월19일	11월20일	11월21일
오전간식	콩나물죽 바나나퓨레	양배추죽 사과퓨레	브로콜리죽 감귤퓨레	소고기야채죽 바나나퓨레	대구살야채죽 사과퓨레	콩나물죽 배퓨레
점심	노른자야채죽	소고기우엉죽	닭살양배추죽	노른자야채죽	소고기야채죽	노른자야채죽
오후간식	브로콜리죽	애호박죽	고구마죽	청경채죽	가지죽	감자죽
날짜	11월23일	11월24일	11월25일	11월26일	11월27일	11월28일
오전간식	오이죽 사과퓨레	야채죽 바나나퓨레	노른자야채죽 사과퓨레	콩나물죽 배퓨레	닭살야채죽 바나나퓨레	소고기미나리죽 사과퓨레
점심	소고기야채죽	연두부죽	소고기야채죽	두부야채죽	소고기야채죽	노른자야채죽
오후간식	닭살야채죽	애호박죽	브로콜리죽	애호박죽	미역죽	숙주죽
날짜	11월30일					
오전간식	누룽지죽 배퓨레					
점심	두부야채죽					
오후간식	시금치죽					

☆만 0세는 잘게 다지거나 갈아서 제공합니다.
☆아이세상어린이집은 알레르기 원아를 위한 알레르기 유발물질을 제거식 및 대체식을 제공하고 있습니다.
★ 알레르기정보
①난류,②우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧게,⑨새우,⑩돼지고기,⑪복숭아⑫토마토⑬아황산염⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기 ⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합,포함),⑲잣등 해당식품에 특정증상을 보이는 원아 또는기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 원아들은 급식시 각별히 주의를 부탁드립니다.

식재료 원산지 안내						
	쌀,찹쌀,현미,흑미,죽,누룽지	국내산	소고기	한우(국내산)	코다리,동태,명태	러시아
	돼지고기,닭고기,오리고기	국내산	김치류(배추,얼갈이,봄동)	국내산(고춧가루,양념 포함)	낙지,주꾸미	국산
	콩(두부류,콩비지,콩국수)	국내산	오징어,고등어,삼치,참조기,방어	국내산	참치(가다랑어)	원양산or베트남산
	수산물,가공식품	임연수(미국,러시아)가자미(미국산)연어(미국산,러시아산)대구(수입산)가쓰오부시가다랑어(인도네시아산)생선까스(대구:네덜란드/명태:러시아) 비엔나(돈육:국산,수입산)베이컨(돈육:국산,수입산)어묵(연육:중국,베트남)크래미(연육:수입산)미트볼(돈육,계육:국산) *더 자세한 식재료 원산지는 어린이집 현관에 게시되어 있습니다*				

구분	이유 초기	이유 중기	이유 후기
개월수	4~5개월	6~8개월	9~11개월
이유식 농도 및 형태	10배죽, 물:쌀=10:1	7~8배죽, 물:쌀=7~8:1	4~6배죽, 물:쌀=4~6:1
식품제공 참고사항	-유동식(미음, 야채즙, 과일즙) -채소죽:삶아 체에 거른 형태 -과일:곱게 갈거나 짜낸 즙 형태	-반고형식(부드러운 죽) -채소류:삶아서 으깬 형태 -과일:굵거나 얇게 썰은 형태 -달걀은 노른자만 제공	-고형식(무른덩, 진덩) -채소류:잘게 잘라 삶은 형태 -과일류:잘게 자른 형태 -고기, 생선, 달걀, 콩류:잘게 잘라 조리한 형태 (소고기, 닭고기, 흰살생선, 달걀노른자, 두부)
제공횟수	1일 1회(오전간식)	1일 2회(오전간식/오후간식)	1일 3회(오전간식/점심/오후간식)
조미	소금, 설탕 등 조미료 사용 X		
알레르기 유발식품	①난류 ②복숭아 ③우유 ④게 ⑤고등어 ⑥돼지고기 ⑦새우 ⑧땅콩 ⑨토마토 ⑩밀 ⑪대두 ⑫메밀 ⑬아황산류 * 알레르기 반응 시 해당 이유식 중단하고 다른 이유식으로 대체		
주의사항	-소화되기 쉬운 곡류군으로 시작(쌀미음 등) -발달에 따라 채소군 → 과일군 시작 -2~3일 같은 이유식 제공, 알레르기 유무 확인	-새로운 식품 한 번에 한 가지씩 추가 -소고기, 흰살생선, 계란노른자, 두부 등 -알레르기 유발 가능으로 3~4일 간격 요구르트, 치즈 등 시작	-우유, 어른용과자, 사탕, 등푸른생선, 지방이 많은 육류 등 금지 -수저사용, 핑거푸드 제공 : 스스로 먹는 습관 형성 도움
기타	철분과 아연 부족 → 이유식으로 섭취 필수, 여러 가지 맛과 질감으로 다양한 기호도 형성 이유식 시작 시 수저 사용 병행		

작성자 : 영양사 유지원(면허번호:135605)