정부세종청사 솔비타어린이집

2026년 11월 영유아 식단표

영 양 사	원 감	원 장
조명춘	임은혜	이미정

구 분	월	화	수	목	금	토
날 짜	2	3	4	5	6	7
오전간식	누룽지죽 치즈	새우살팽이죽 오렌지	돈육연근죽 백김치	소고기당근죽 배	가자미살양배추죽 백김치	돈육시금치죽
점심	토마토쌀밥/흰진밥 배추된장국 돈불고기 메추리알조림 취나물볶음 배추김치/백김치	차조밥/흰진밥 설렁탕 떡갈비구이 고구마순나물볶음 상추무침 배추김치/백김치	녹두밥/흰진밥 순두부찌개 가자미데리야끼구이 닭안심파인냉채 시금치나물무침 깍두기/백김치	찰보리밥/흰진밥 감자국 로제찜닭 백순대깻잎볶음 콩나물무침 깍두기/백김치	완두콩밥/흰진밥 유부된장국 훈제오리구이 새우살애호박볶음 양배추쌈/두부쌈장 열무김치/백김치	잡곡밥 두부된장국 짜장소스 바싹불고기구이 단무지무침 열무김치/백김치
오후간식	타코야끼/ 보리차	잔치국수/ 백김치	붕어빵/ 야채샐러드주스	멸치주먹밥 백김치	메밀전병/ 귤	
우유급식	우유	우유	우유	우유	우유	
저녁	잡곡밥/콩나물국 소고기채소조림 느타리볶음/배추김치	잡곡밥/들깨무국 치킨너겟 김자반/배추김치	잡곡밥/호박된장국 돈육채소조림 어묵볶음/깍두기	잡곡밥/오징어무국 계란찜 숙주무침/깍두기	잡곡밥/아욱국 닭고기채소볶음 단무지무침/열무김치	
연장간식	떠먹는요구르트	머핀	두유	딸기우유	치즈	
날 짜	9	10 생일잔치/피크닉	11	12	13	14
오전간식	오곡후레이크/우유 포도	닭고기우엉죽 백김치	동태살파프리카죽 사과	돈육청경채죽 백김치	소고기주키니죽 하루견과(0~1세 치즈)	닭고기표고죽
점심	시금치쌀밥/흰진밥 한식된장찌개 소불고기 크래미감자채볶음 청경채나물무침 배추김치/백김치	백미밥/흰진밥 소고기미역국 닭다리살스테이크 한식잡채 무생채 배추김치/백김치	15곡밥/흰진밥 팽이미소국 카레 돈까스 양배추사과무침 깍두기/백김치	차수수밥/흰진밥 황태두부국 간장제육 팝콘치킨샐러드 고사리나물볶음 깍두기/백김치	찰흑미밥/흰진밥 소고기얼갈이국 삼치구이 비엔나야채조림 들깨무나물볶음 열무김치/백김치	잡곡밥 나주곰탕 오색전 땅콩조림 도라지생채 열무김치/백김치
오후간식	짜장면/ 단무지	롤케익/ 옥수수차	찐고구마/ 요구르트	**떠먹는유부초밥/ 귤**	수수부꾸미/ 결명자차	
우유급식	우유	우유	우유	우유	우유	
저녁	잡곡밥/유부우동국 미트볼조림 얼갈이나물/배추김치	잡곡밥/미소된장국 삼치조림 구이김/배추김치	잡곡밥/어묵국 돈육채소볶음 근대무침/깍두기	잡곡밥/감자국 닭갈비 상추무침/깍두기	잡곡밥/얼갈이된장국 계란장조림 무나물/열무김치	
연장간식	짜먹는요구르트	카스테라	바나나	마시는요구르트	두유	
날 짜	16	17	18	19	20	21
오전간식	누룽지죽 백김치	닭고기감자죽 파인애플	전복죽 백김치	소고기근대죽 토마토	돈육가지죽 바나나	연두부아욱죽
점심	강황쌀밥/흰진밥 근대된장국 함박스테이크 쥐어채볶음 실곤약야채무침 배추김치/백김치	기장밥/흰진밥 동태탕 소고기버섯볶음 구이김 무채지무침 배추김치/백김치	곤드레나물밥/흰진밥 청국장찌개 로제찜닭 건베리멸치볶음 얼갈이된장나물 깍두기/백김치	찰현미밥/흰진밥 게살계란탕 돈육짜장볶음 우엉조림 숙주나물무침 깍두기/백김치	쿼노아밥/흰진밥 콩나물국 오리야채주물럭 사각어묵야채볶음 묵김가루무침 열무김치/백김치	잡곡밥 북어국 소고기장조림 두부구이 치커리유자무침 배추김치/백김치
오후간식	찐만두/ 우엉차	견과류핫케이크/ 우유	크루키/ 우유	씨푸드파스타 /피클	야채호빵/ 오렌지주스	
우유급식	우유	우유	우유	우유	우유	
저녁	잡곡밥/들깨미역국 소고기채소볶음 호박볶음/배추김치	잡곡밥/된장찌개 돈육채소볶음 시금치무침/배추김치	잡곡밥/김치국 두부조림 김자반/깍두기	잡곡밥/무채된장국 닭고기채소조림 가지볶음/깍두기	잡곡밥/물만두국 어묵볶음 무생채/열무김치	
연장간식	바나나우유	푸딩	딸기우유	크로아상	떠먹는요구르트	

날 짜	23	24	25	26	27	28
오전간식	귀리그레놀라/우유 귤	대구살애호박죽 백김치	돈육느타리죽 치즈	새우살브로콜리죽 백김치	소고기표고죽 사과	단호박죽
점심	클로렐라밥/흰진밥 모듬어묵탕 파래계란찜 감자조림 깻순나물무침 배추김치/백김치	15곡밥/흰진밥 등뼈부추곰탕 임연수구이 미역줄기볶음 오이탕탕초무침 배추김치/백김치	귀리밥/흰진밥 오징어짬뽕국 마파두부 등심탕수육 단무지무침 깍두기/백김치	차조밥/흰진밥 들깨미역국 닭살브로콜리볶음 소고기무조림 콩나물무침 깍두기/백김치	홍국쌀밥/흰진밥 건새우아욱국 돈육찹스테이크 두부조림 느타리버섯김무침 열무김치/백김치	잡곡밥 물만두국 볼어묵조림 가지볶음 취나물무침 열무김치/백김치
오후간식	양지쌀국수/ 백김치	햄치즈샌드위치/ 우유	바나나/ 요구르트	충무김밥/ 무우어묵무침	감자오븐구이/ 어린이홍삼음료	
우유급식	우유	우유	우유	우유	우유	
저녁	잡곡밥/아욱된장국 고등어구이 숙주나물/배추김치	잡곡밥/콩나물국 돈육채소볶음 얼갈이나물/배추김치	잡곡밥/감자국 닭고기채소볶음 근대무침/깍두기	잡곡밥/버섯탕 소고기채소볶음 오이무침/깍두기	잡곡밥/배추된장국 치즈계란말이 김자반/열무김치	
연장간식	두유	머핀	마시는요구르트	바나나	치즈	

날 짜	30
오전간식	누룽지죽 백김치
점심	단호박쌀밥/흰진밥 시금치된장국 소고기버섯볶음 진미채조림 연근깨소스무침 배추김치/백김치
오후간식	카레우동/ 백김치
우유급식	우유
저녁	잡곡밥/어묵국 떡갈비구이 콩나물무침/배추김치
연장간식	카스테라





<등뼈부추곰탕>

▶재료: 돈등뼈, 돈사태, 부추, 생강, 마늘, 대파, 맛술

▶조리방법

① 등뼈를 찬물에 담가 물을 갈아가며 1시간 핏물을 뺀다

② 핏물뺀 등뼈와 돈사태에 맛술, 생강, 마늘, 대파 등의 향신채소를 넣고 1시간 삶는다

③ 등뼈를 건져 두고, 돈사태는 먹기좋게 편썰고 육수에 국간장과 소금으로 간을 한다

④ 세척한 부추는 잘게 썬다

⑤ 그릇에 등뼈, 돈사태를 담아 육수를 붓고 잘게썬 부추를 듬뿍 올려 완성한다

♥알레르기 조사서를 통해 알레르기 원아는 원인식품 제거식 또는 대체식으로 제공됩니다.

-알레르기식품: 게, 새우, 굴, 홍합, 오징어, 전복, 고등어, 조개류, 메밀, 밀, 대두, 호두, 땅콩, 잣, 난류(가금류), 우유, 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 복숭아, 토마토, 아황산포함식품

♥식자재수급상황에 따라 원산지와 메뉴는 변경 될 수 있습니다.

♥식재료는 신선한 재료를 당일 입고하여 영양가 있는 음식을 제공하고 있습니다.

♥천연조미료(국물용멸치,건다시마,디포리 등)를 사용합니다.

♥영유아의 신체 성장을 위해 필요한 칼로리와 영양소 공급을 고려하여 식단을 작성하였습니다.

♥주3회 이상 자연식품(과일,채소)이 간식으로 제공됩니다.

♥우유급식은 무상급식으로 제공됩니다.

♥연장 간식은 20시 30분이후까지 야간연장을 이용하는 아동에게 제공됩니다

정부세종청사솔비타어린이집

2026년 11월 이유식 식단표

영양사 : 조명춘

구 분	월	화	수	목	금	토
날 짜	2	3	4	5	6	7
중·후기 오전간식	누룽지죽	새우살팽이죽	돈육연근죽	소고기당근죽	가자미살양배추죽	돈육시금치죽
후기점심	연두부고구마진밥	돈육깻잎진밥	소고기감자진밥	대구살배추진밥	닭고기표고진밥	소고기무우진밥
중기 오후간식	연두부고구마죽	돈육깻잎죽	소고기감자죽	대구살배추죽	닭고기표고죽	
후기 오후간식	오렌지퓨레	토마토퓨레	삶은계란	연두부찜	찐고구마	
날 짜	9	10(생일잔치)	11	12	13	14
중·후기 오전간식	순두부얼갈이죽	닭고기우엉죽	동태살파프리카죽	돈육청경채죽	소고기주키니죽	닭고기표고죽
후기점심	돈육가지잔밥	새우살애호박진밥	소고기브로콜리진밥	닭고기우엉진밥	가자미살양파진밥	대구살당근진밥
중기 오후간식	돈육가지죽	새우살애호박죽	소고기브로콜리죽	닭고기우어죽	가자미살양파죽	
후기 오후간식	배퓨레	바나나	포도퓨레	파인애플퓨레	사과퓨레	
날 짜	16	17	18	19	20	21
중·후기 오전간식	누룽지죽	닭고기감자죽	전복죽	소고기근대죽	돈육가지죽	연두부아욱죽
후기점심	돈육콩나물진밥	두부가지진밥	동태살얼갈이진밥	닭고기부추진밥	오징어살팽이진밥	돈육적채진밥
중기 오후간식	돈육콩나물죽	두부가지죽	동태살얼갈이죽	닭고기부추죽	오징어살팽이죽	
후기 오후간식	두부치즈구이	찐단호박	토마토당근퓨레	바나나퓨레	찐고구마	
날 짜	23	24	25	26	27	28
중·후기 오전간식	닭고기양송이죽	대구살애호박죽	돈육느타리죽	새우살브로콜리죽	소고기표고죽	단호박죽
후기점심	소고기느타리진밥	돈육연근진밥	두부숙주진밥	닭고기우엉진밥	가자미살배추진밥	소고기오이진밥
중기 오후간식	소고기느타리죽	돈육연근죽	두부숙주죽	닭고기우엉죽	가자미살배추죽	
후기 오후간식	계란찜	사과당근퓨레	포도퓨레	배퓨레	찐감자	
날 짜	30					
중·후기 오전간식	누룽지죽					
후기점심	닭고기양송이진밥					
중기 오후간식	닭고기양송이죽					
후기 오후간식	파인애플오이퓨레					

이유식 제공 안내

월령	초기(4~5개월)	중기(6~8개월)	후기(9~11개월)
농도	10배죽(물:쌀=10:1)	7~8배죽(물:쌀=7~8:1)	4~6배죽(물:쌀=4~6:1)
형태	-유동식(미음, 야채즙, 과즙) -채소: 삶은 후 체에 거른 형태 -과일: 곱게 갈거나 과즙 태	-반고형식(부드러운 죽) -채소: 삶은 후 으깬 형태 -과일: 잘게 자른 후 익힌 상태 -달걀: 노른자만 제공	-고형식(무른밥, 진밥) -채소: 익혀 잘게 자른 형태 -과일: 긁거나 얇게 썰은 형태 -고기, 생선, 달걀, 콩 : 잘게 잘라 조리한 형태
제공횟수	1일 1회	1일 2회(오전간식/오후간식)	1일 3회(오전간식/점심/오후간식)
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲잣 ※알레르기 반응 시 이유식을 중단하고 다른 이유식으로 대체함		
주의사항	-곡류군으로 시작(쌀미음) -발달에 따라 채소→과일 시작 -총 30~80g	-새로운 식품 한번에 한가지씩 추가 -요구르트, 치즈 3~4일 간격 -총 70~100g	-식습관 지도: 수저 사용, 핑거푸드 -고지방 식품 제공X -총 100~150g

원산지 표시						
	쌀(밥, 죽, 누룽지)	쌀(국내산)	부침용, 찌개용 두부, 연두부, 순두부, 콩비지, 청국장, 콩국물	콩(국내산)	진미채	오징어 : 페루, 칠레, 중국 등 수입산
	잡곡(현미, 찹쌀, 흑미, 찰보리, 찰현미, 차수수, 율무, 기장, 차조, 강낭콩, 서리태콩)	국내산	소고기 (불고기, 민찌, 깍둑, 사골)	국내산 한우	어묵	연육;외국산(중국, 베트남)
	귀리, 완두콩	캐나다산	돼지고기 (불고기, 민찌, 깍둑, 수육용 덩어리)	국내산	명엽채	연육: 국내산
	퀴노아	미국산			쥐어채	연육:베트남산
	완제모양떡,완제떡볶이떡, 완제떡국떡	쌀(수입산)	닭고기(민찌, 깍둑, 닭봉, 통닭)	국내산	베이컨,햄류	돈육: 국내산
	배추김치	배추(국내산), 고춧가루(국내산)	오리고기(정육슬라이스, 훈제오리)	국내산	떡갈비	돈육, 우육, 닭고기 국내산
	백김치	배추(국내산)	삼치, 고등어, 갈치, 미니오징어, 전복	국내산	함박 스테이크	돈육-국내산
	깍두기	무(국내산), 고춧가루(국내산)	국물멸치, 세멸치	국내산	새우까스	새우: 중국산
	열무김치	열무(국내산) 고춧가루(국내산)	북어채, 코다리살, 동태살	러시아산	돈까스	돈육-국내산
	겉절이	봄동(국내산) 얼갈이(국내산) 고춧가루(국내산)	임연수살, 가자미살	미국산	말랑오떡완자	떡:국산 오징어:페루, 칠레 연육: 베트남
			새우살	중국산, 베트남산		
			대구살	러시아산		