발행처 : 의정부시어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일 : 2026년 10월 15일
발행팀 : 어린이급식1팀

# 11월 이유식(초/중/후기)

▸ 초기 25~30kcal, 중기 60~70kcal, 후기(점심,간식1회) 150~170kcal를 기준하여 작성되었습니다.
식단문의: 031-840-2340

| 요일 | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 | 토 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 날짜 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 초기이유식 (만4~5개월) | 오이미음 | 오이미음 | 오이미음 | 무미음 | 무미음 | 무미음 |
| 열량/단백질 | 26/1 | 26/1 | 26/1 | 27/1 | 27/1 | 27/1 |
| 중기이유식 (만6~8개월) | 쇠고기오이죽⑯ | 흰살생선양배추죽 | 달걀노른자양파죽① | 쇠고기미역죽⑯ | 두부연근죽⑤ | 달걀노른자무죽① |
| 열량/단백질 | 67/3 | 63/3 | 69/2 | 66/3 | 68/2 | 69/2 |
| 후기이유식 (만9~11개월) | 쇠고기오이무른밥⑯ | 흰살생선양배추무른밥 | 달걀노른자양파무른밥① | 쇠고기미역무른밥⑯ | 두부연근무른밥⑤ | 달걀노른자무무른밥① |
| 후기간식 | (찐고구마) | 아기치즈② | (찐감자) | 퓨레(바나나) | 아기플레인요구르트② | 두유죽⑤ |
| 열량/단백질 | 171/5 | 154/8 | 157/5 | 169/6 | 152/6 | 171/5 |
| 날짜 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 초기이유식 (만4~5개월) | 배미음 | 배미음 | 배미음 | 양배추미음 | 양배추미음 | 양배추미음 |
| 열량/단백질 | 28/1 | 28/1 | 28/1 | 27/1 | 27/1 | 27/1 |
| 중기이유식 (만6~8개월) | 두부배죽⑤ | 달걀노른자열무죽① | 쇠고기브로콜리죽⑯ | 닭살느타리버섯죽⑮ | 쇠고기양배추죽⑯ | 흰살생선당근죽 |
| 열량/단백질 | 66/2 | 68/2 | 70/3 | 64/4 | 69/3 | 63/3 |
| 후기이유식 (만9~11개월) | 두부배무른밥⑤ | 달걀노른자열무무른밥① | 쇠고기브로콜리무른밥⑯ | 닭살느타리버섯무른밥⑮ | 쇠고기양배추무른밥⑯ | 흰살생선당근무른밥 |
| 후기간식 | (찐감자) | 퓨레(배) | 아기플레인요구르트② | 아기온두부찜⑤ | 아기치즈② | 두유죽⑤ |
| 열량/단백질 | 150/4 | 154/4 | 153/8 | 153/10 | 163/9 | 150/6 |
| 날짜 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 초기이유식 (만4~5개월) | 시금치미음 | 시금치미음 | 시금치미음 | 쇠고기미음⑯ | 쇠고기미음⑯ | 쇠고기미음⑯ |
| 열량/단백질 | 27/1 | 27/1 | 27/1 | 31/2 | 31/2 | 31/2 |
| 중기이유식 (만6~8개월) | 달걀노른자미역죽① | 쇠고기애호박죽⑯ | 닭살시금치죽⑮ | 달걀노른자근대죽① | 두부청경채죽⑤ | 쇠고기감자죽⑯ |
| 열량/단백질 | 69/3 | 68/3 | 65/4 | 69/2 | 62/2 | 69/3 |
| 후기이유식 (만9~11개월) | 달걀노른자미역무른밥① | 쇠고기애호박무른밥⑯ | 닭살시금치무른밥⑮ | 달걀노른자근대무른밥① | 두부청경채무른밥⑤ | 쇠고기감자무른밥⑯ |
| 후기간식 | 퓨레(사과) | 아기치즈② | (찐단호박) | 아기플레인요구르트② | 아기쌀과자⑤⑥ | 두유죽⑤ |
| 열량/단백질 | 164/5 | 171/8 | 164/8 | 167/6 | 158/4 | 171/6 |
| 날짜 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 초기이유식 (만4~5개월) | 고구마미음 | 고구마미음 | 고구마미음 | 애호박미음 | 애호박미음 | 애호박미음 |
| 열량/단백질 | 30/1 | 30/1 | 30/1 | 27/1 | 27/1 | 27/1 |
| 중기이유식 (만6~8개월) | 달걀노른자당근죽① | 쇠고기얼갈이죽⑯ | 흰살생선고구마죽 | 쇠고기무죽⑯ | 닭살브로콜리죽⑮ | 두부애호박죽⑤ |
| 열량/단백질 | 65/2 | 69/3 | 69/3 | 68/3 | 65/4 | 63/2 |
| 후기이유식 (만9~11개월) | 달걀노른자당근무른밥① | 쇠고기얼갈이무른밥⑯ | 흰살생선고구마무른밥 | 쇠고기무무른밥⑯ | 닭살브로콜리무른밥⑮ | 두부애호박무른밥⑤ |
| 후기간식 | (찐고구마) | 퓨레(배) | 아기플레인요구르트② | 퓨레(사과) | 아기치즈② | 두유죽⑤ |
| 열량/단백질 | 166/4 | 152/5 | 159/7 | 157/6 | 157/9 | 155/5 |
| 날짜 | 30 | | | | | |
| 초기이유식 (만4~5개월) | 사과미음 | | | | | |
| 열량/단백질 | 28/1 | | | | | |
| 중기이유식 (만6~8개월) | 닭살사과죽⑮ | | | | | |
| 열량/단백질 | 67/3 | | | | | |
| 후기이유식 (만9~11개월) | 닭살사과무른밥⑮ | | | | | |
| 후기간식 | (찐단호박) | | | | | |
| 열량/단백질 | 154/7 | | | | | |

| 원산지 표시 | 쌀 | | | | | 콩류 | | | 쇠고기 | | 육류 | | 수산물 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 밥 | 죽 | 흑미 | 현미 | 찹쌀 | 두부 | 연두부 | 순두부 | 국내산 | 수입산 | 돼지고기 | 닭고기 | 명태(동태) |
| | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 수입콩 | 수입콩 | 수입콩 | 한우,육우 | 호주산 | 국내산 | 국내산 | 수입산 |

알레르기 유발식품 : ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기 ⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲잣 ※아황산류는표백제,보존료,산화방지제목적으로사용되는식품첨가물의형태로대부분식품에포함되어있습니다.

**영양과 건강을 생각하는 작은동화 어린이집**

의정부시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

작은동화어린이집

발행처: 의정부시어린이사회복지급식관리지원센터
발행일: 2026년 10월 15일
발행팀: 어린이급식1팀
문 의: 031-840-2340

# 11월 죽식A(만1~2세)

(12개월 이후 사용 가능)

식단의견소통방
2026년 3월 식단부터 식단의견소통방 운영합니다. 보내주신 의견을 모아 식단운영에 참고하겠습니다.

| 요 일 | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 | 토 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 날 짜 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 오전간식 | 크림스프&조각식빵①②⑤⑥⑮⑯ | 과일(배) &떠먹는요구르트 | 찹쌀김가루죽 | 과일(귤) | 연근죽 | 두유⑤ |
| 점 심 | 백미밥<br>애호박된장국⑤⑥<br>오리채소볶음⑤⑥<br>새송이버섯무침⑤⑥<br>(배추김치)⑨ | 흑미밥<br>근대맑은국⑤⑥<br>쇠고기당면볶음⑤⑥⑯<br>오이무침⑤⑥<br>(배추김치)⑨ | 새우살채소볶음밥⑤⑥⑨<br>청경채두부국⑤<br>동그랑땡①②⑤⑥⑩⑯<br>깍두기⑨ | 기장밥<br>미역국⑤⑥<br>순살찜닭⑤⑥⑮<br>무나물<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>얼갈이된장국⑤⑥<br>돼지불고기⑤⑥⑩<br>콩나물무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 달걀양파덮밥①⑤⑥<br>두부장국⑤⑥<br>맛살샐러드①⑤⑥⑧<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 약식&우유② | 미니우동⑤⑥ | (찐감자)&우유② | 찐빵①②⑤⑥&우유② | 빵(치즈빵)①②⑤⑥&우유② | |
| 열량/단백질 | 440/15 | 395/17 | **440/19** | 395/16 | 441/17 | 290/12 |
| 날 짜 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 오전간식 | 우엉죽 | 과일(포도)&유아치즈② | 소고기채소죽 | 과일(배)⑫ &떠먹는요구르트 | 당근죽 | 두유⑤ |
| 점 심 | 백미밥<br>두부새우젓국⑤⑨<br>순살닭갈비⑤⑥⑮<br>시금치나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 수수밥<br>달걀국①<br>삼치카레구이②⑤⑥⑫⑯⑱<br>건파래자반<br>(배추김치)⑨ | 백미밥<br>설렁탕⑯<br>어묵조림⑤⑥<br>브로콜리유자&흑임자소스①⑤⑥<br>(배추김치)⑨ | 차조밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>돼지고기수육⑤⑥⑩<br>양배추쌈<br>깍두기 ⑨ | 백미밥<br>유부맑은국⑤<br>함박스테이크&소스 ①⑤⑥⑩⑫⑯⑱<br>숙주나물⑤⑥<br>(배추김치)⑨ | 채소볶음밥⑤⑥<br>근대된장국⑤⑥<br>군만두⑤⑥⑩⑯<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 잔멸치주먹밥⑤⑥ | 미니수제비⑥ | (찐고구마)&우유② | 감자채전⑤⑥ | 빵(모닝빵)①②⑤⑥&우유② | |
| 열량/단백질 | 442/17 | 391/20 | 408/14 | 390/17 | 445/20 | 270/10 |
| 날 짜 | 16 | 17 | 18(국없는 날) | 19 | 20 | 21 |
| 오전간식 | 미역죽 | 과일(단감)&유아치즈② | 시금치죽⑤⑥ | 과일(귤) &떠먹는요구르트 | 새우죽⑨ | 두유⑤ |
| 점 심 | 백미밥<br>황태뭇국⑤⑥<br>달걀조림①⑤⑥<br>김자반⑤⑥<br>(배추김치)⑨ | 흑미밥<br>콩나물국⑤⑨<br>오리불고기⑤⑥<br>미역줄기볶음⑤⑥<br>(배추김치)⑨ | 돈육짜장덮밥②⑤⑥⑩⑮⑯<br>게살양파볶음①⑤⑥⑧<br>무생채<br>배추김치⑨ | 기장밥<br>들깨버섯국⑤⑥<br>소고기채소조림⑤⑥⑯<br>오이무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>두부된장국⑤⑥<br>닭살파프리카볶음⑤⑥⑮<br>청경채나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 매생이칼국수⑥<br>추가밥<br>메밀전병③⑤⑥⑨⑩<br>(깍두기)⑨ |
| 오후간식 | 잔치국수⑤⑥ | 김가루주먹밥⑤⑥ | (찐단호박)&우유② | 미니어묵탕⑤⑥ | 빵(소보로빵)①②④⑥&우유② | |
| 열량/단백질 | 421/19 | 397/14 | 398/16 | 392/20 | 420/24 | 340/15 |
| 날 짜 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27(생일잔치) | 28 |
| 오전간식 | 달걀죽① | 과일(바나나)&유아치즈② | 아욱죽 | 과일(사과) | 가지죽 | 두유⑤ |
| 점 심 | 백미밥<br>열무된장국⑤⑥<br>돼지갈비찜⑤⑥⑩<br>숙주나물⑤⑥<br>(깍두기)⑨ | 수수밥<br>소고기미역국⑤⑥⑯<br>참치당근볶음⑤⑥<br>얼갈이나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>배추된장국⑤⑥<br>임연수엿장조림⑤⑥<br>청포묵김무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 차조밥<br>닭곰탕⑮<br>두부구이&양념장⑤⑥<br>애호박나물⑤⑨<br>(배추김치)⑨ | 백미밥<br>감자미역국⑤⑥<br>소시지채소볶음⑤⑥⑩⑮⑯<br>버섯잡채⑤⑥<br>(배추김치)⑨ | 콩나물밥&양념장⑤⑥<br>시래기된장국⑤⑥<br>미트볼까스&소스①⑤⑥⑩⑫⑯<br>(배추김치)⑨ |
| 오후간식 | 프렌치토스트①②⑤⑥&두유⑤ | 채소주먹밥⑤ | 고구마맛탕⑤&우유② | 구운달걀①&우유② | 빵(케이크)①②⑤⑥&우유② | |
| 열량/단백질 | 441/18 | 394/14 | 424/11 | 415/25 | 447/13 | 339/14 |
| 날 짜 | 30 | | | | | |
| 오전간식 | 닭살채소죽⑤⑥⑮ | | | | | |
| 점 심 | 백미밥<br>어묵국⑤⑥<br>치즈달걀찜①②<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>(배추김치)⑨ | | | | | |
| 오후간식 | 쨈샌드위치⑤⑥&우유② | | | | | |
| 열량/단백질 | 435/20 | | | | | |



**공지사항**

- 나트륨줄이기 실천 원으로 매 식단은 염도를 체크하여 제공됩니다.
  나트륨을 줄이기 위하여 매 식단의 국은 멸치, 다시마, 각종야채를 이용하여 육수를 내고, 양념은 구운소금, 약간장 등을 사용합니다.
- 질 좋은 식자재 사용을 원칙으로 합니다. - 영아들에게 자극적인 식재료는 배제합니다.
- 김치류는 살짝 씻어 염도를 낮추고 맵지 않게 제공합니다. - 음식은 잘게 잘라서 배식합니다.
- 과일/김치/빵/두유는 수요 등에 의해 원에서 임의 변경 될 수 있습니다.
- 자연식 3회 이상, 우유나 유제품 주 3~4회 제공, 죽 2~3회 제공을 원칙으로 합니다.
- 매끄럽고 동글동글한 음식(예: 방울토마토, 포도, 메추리알 등) 제공시 세로 방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공합니다.
  또한 딱딱한 음식(예: 콩, 땅콩 등 견과류), 찰기있는 음식(예: 떡 등)을 제공하지 않습니다.

▸ 점심 및 2회 간식 식단은 만1~2세 하루 영양섭취량900kcal의약45%(390~440kcal)를 충족시킬 수 있도록 작성되었습니다.

**원산지표시**

| 쌀 | | | | | 콩류 | | | | 쇠고기 | | 육류 | | | 배추김치 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 밥 | 죽 | 흑미 | 현미 | 찹쌀 | 두부 | 연두부 | 순두부 | 콩비지 | 국내산 | 수입산 | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 | 배추 | 고춧가루 |
| 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 수입콩 | 수입콩 | 수입콩 | 국내산 | 한우, 육우 | 호주산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 |

| 수산물 | | | | 식육가공품 | | | | 어육가공품 | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 명태(동태) | 고등어 | 오징어 | 주꾸미 | 생선까스 | 햄 | 동그랑땡 | | 어묵 | 참치(다랑어) | |
| 수입산(러시아) | 국내/수입산(뉴질랜드) | 국내/수입산(칠레) | 국내산 | 수입산 | 수입산 | 국내산 | | 외국산 | 원양산 | |

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

**영양과 건강을 생각하는 작은동화 어린이집**