Social Welfare Meal Management Support Center
발행처 : 의정부사어린이사회복지급식관리지원센터
발행일 : 2026년 10월 15일
발행팀 : 어린이집팀

# 11월 이유식(초/중/후기)

아기콩콩어린이집

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

| 요일 | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 |
|---|---|---|---|---|---|
| 날짜 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 초기이유식 (만4~5개월) 열량/단백질 | 오이미음 26/1 | 오이미음 26/1 | 오이미음 26/1 | 무미음 27/1 | 가을 소풍가요 (엄마표 맛있는 도시락♡) |
| 중기이유식 (만6~8개월) 열량/단백질 | 쇠고기오이죽⑯ 67/3 | 흰살생선양배추죽 63/3 | 달걀노른자양파죽① 69/2 | 쇠고기미역죽⑯ 66/3 | |
| 후기이유식 (만9~11개월) 열량/단백질 | 쇠고기오이무른밥⑯ 171/5 | 닭안심살애호박무른밥 154/8 | 달걀노른자양파무른밥① 157/5 | 쇠고기미역무른밥⑯ 169/6 | |
| 날짜 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 초기이유식 (만4~5개월) 열량/단백질 | 배미음 28/1 | 배미음 28/1 | 배미음 28/1 | 양배추미음 27/1 | 양배추미음 27/1 |
| 중기이유식 (만6~8개월) 열량/단백질 | 두부배죽⑤ 66/2 | 달걀노른자열무죽① 68/2 | 쇠고기브로콜리죽⑯ 70/3 | 닭살느타리버섯죽⑮ 64/4 | 쇠고기양배추죽⑭ 69/3 |
| 후기이유식 (만9~11개월) 열량/단백질 | 두부배무른밥⑤ 150/4 | 달걀노른자열무무른밥① 154/4 | 쇠고기브로콜리무른밥⑯ 153/8 | 닭살느타리버섯무른밥⑮ 153/10 | 쇠고기양배추무른밥⑯ 163/9 |
| 날짜 | 16 | 17 | 18 | 19(생일파티) | 20 |
| 초기이유식 (만4~5개월) 열량/단백질 | 시금치미음 27/1 | 시금치미음 27/1 | 시금치미음 27/1 | 쇠고기미음⑯ 31/2 | 쇠고기미음⑯ 31/2 |
| 중기이유식 (만6~8개월) 열량/단백질 | 달걀노른자미역죽① 69/3 | 쇠고기애호박죽⑯ 68/3 | 닭살시금치죽⑮ 65/4 | 달걀노른자근대죽① 69/2 | 두부청경채죽⑤ 62/2 |
| 후기이유식 (만9~11개월) 열량/단백질 | 달걀노른자미역무른밥① 164/5 | 쇠고기애호박무른밥⑯ 171/8 | 닭살시금치무른밥⑮ 164/8 | 달걀노른자근대무른밥① 167/6 | 두부청경채무른밥⑤ 158/4 |
| 날짜 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 초기이유식 (만4~5개월) 열량/단백질 | 고구마미음 30/1 | 고구마미음 30/1 | 고구마미음 30/1 | 애호박미음 27/1 | 애호박미음 27/1 |
| 중기이유식 (만6~8개월) 열량/단백질 | 달걀노른자당근죽① 65/2 | 쇠고기얼갈이죽⑯ 69/3 | 흰살생선고구마죽 69/3 | 쇠고기무죽⑯ 68/3 | 닭살브로콜리죽⑮ 65/4 |
| 후기이유식 (만9~11개월) 열량/단백질 | 달걀노른자당근무른밥① 166/4 | 쇠고기얼갈이무른밥⑯ 152/5 | 흰살생선고구마무른밥 159/7 | 쇠고기무무른밥⑯ 157/6 | 닭살브로콜리무른밥⑮ 157/9 |
| 날짜 | 30 | | | | |
| 초기이유식 (만4~5개월) 열량/단백질 | 사과미음 28/1 | | | | |

의정부시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center
발행처: 의정부시어린이사회복지급식관리지원센터
발행일: 2026년 10월 15일
발행팀: 어린이급식1팀
문 의: 031-840-2340

# 11월 일반식(만1~2세)

(12개월 이후 사용 가능)

아기콩콩어린이집

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

| 요 일 | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 |
|---|---|---|---|---|---|
| 날 짜 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 오전간식 | 과일(배) | 크림스프&조각식빵①②⑤⑥⑮⑯ | 과일(단감) | 과일(바나나) | |
| 점 심 | 백미밥<br>애호박된장국⑤⑥<br>소시지채소볶음⑤⑥<br>새송이버섯무침⑤⑥<br>(배추김치)⑨ | 흑미밥<br>근대맑은국⑤⑥<br>쇠고기당면볶음⑤⑥⑯<br>오이무침⑤⑥<br>(배추김치)⑨<br>미니우동⑤⑥ | 새우살채소볶음밥⑤⑥⑨<br>청경채두부국⑤<br>동그랑땡①②⑤⑥⑩⑯<br>깍두기⑨ | 기장밥<br>미역국⑤⑥<br>순살찜닭⑤⑥⑮<br>무나물<br>배추김치⑨<br>핫도그 &우유② | (엄마표 맛있는 도시락♡) |
| 오후간식 | 찹쌀유과①②⑤⑥&우유② | | (찐빵)&우유② | | |
| 열량/단백질 | 420/13 | 395/17 | 417/18 | 395/16 | |
| 날 짜 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 오전간식 | 과일(샤인머스캣) | 과일(귤)&유아치즈② | 씨리얼⑤⑥&우유② | 과일(배)⑫ | |
| 점 심 | 백미밥<br>두부새우젓국⑤⑨<br>치킨너겟⑤⑥⑮<br>시금치나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 수수밥<br>달걀국①<br>삼치카레구이②⑤⑥⑫⑯⑱<br>건파래자반<br>(배추김치)⑨<br>김가루주먹밥⑤⑥ | 백미밥<br>설렁탕⑯<br>어묵조림⑤⑥<br>브로콜리&흑임자소스①⑤⑥<br>(배추김치)⑨ | 차조밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>돼지고기수육⑤⑥⑩<br>양배추쌈<br>깍두기 ⑨ | 당근죽<br>백미밥<br>유부맑은국⑤<br>함박스테이크&소스①⑤⑥⑩⑫⑯⑱<br>숙주나물⑤⑥<br>(배추김치)⑨ |
| 오후간식 | 미니수제비⑥ | | (찐고구마)&(보리차) | 감자채전⑤⑥ | 빵(잼토스트)①②⑤⑥&우유② |
| 열량/단백질 | 394/16 | 391/20 | 442/15 | 390/17 | 445/20 |
| 날 짜 | 16 | 17 | 18(국없는 날) | 19(생일파티) | 20 |
| 오전간식 | 과일(바나나)&우유② | 과일(단감) | 채소스틱(오이&당근)&요구르트② | 과일(배) | |
| 점 심 | 백미밥<br>황태뭇국⑤⑥<br>메추리알장조림①⑤⑥<br>김자반⑤⑥<br>(배추김치)⑨ | 흑미밥<br>콩나물국⑤⑨<br>오리불고기⑤⑥<br>미역줄기볶음⑤⑥<br>(배추김치)⑨<br>물만두⑤⑥⑩⑯ | 돈육짜장덮밥②⑤⑥⑩⑮⑯<br>게살양파볶음①⑤⑥⑧<br>무생채<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>홍합살미역국⑤⑥<br>돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫⑯<br>콘샐러드⑤⑥<br>배추김치⑨ | 새우죽⑨<br>백미밥<br>두부된장국⑤⑥<br>닭살파프리카볶음⑤⑥⑮<br>청경채나물⑤⑥<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 잔치국수⑤⑥ | | (찐단호박)&(둥글레차) | 빵(케이크)①②⑤⑥&주스 | 치즈스틱①②④⑥&우유② |
| 열량/단백질 | 442/20 | 397/14 | 392/18 | 392/13 | 420/24 |
| 날 짜 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 오전간식 | 과일(토마토)⑫ | 과일(배) | 떠먹는요구르트② | 과일(사과) | |
| 점 심 | 백미밥<br>열무된장국⑤⑥<br>돼지갈비찜⑤⑥⑩<br>숙주나물⑤⑥<br>(깍두기)⑨ | 수수밥<br>소고기미역국⑤⑥⑯<br>참치당근볶음⑤⑥<br>얼갈이나물⑤⑥<br>깍두기⑨<br>채소주먹밥⑤ | 백미밥<br>배추된장국⑤⑥<br>임연수엿장조림⑤⑥<br>청포묵김무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 차조밥<br>닭곰탕⑮<br>두부구이&양념장⑤⑥<br>애호박나물⑤⑨<br>(배추김치)⑨ | 가지죽<br>백미밥<br>감자맑은국⑤⑥<br>해물완자전①②⑤⑥⑨⑰⑱<br>시금치나물⑤⑥<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 프렌치토스트①②⑤⑥&우유⑤ | | | | 빵(크로와상)①②⑥&우유② |
| 열량/단백질 | 436/19 | 394/14 | 413/13 | 415/25 | 439/15 |
| 날 짜 | 30 | | | | |
| 오전간식 | 과일(귤) | | | | |
| 점 심 | 백미밥<br>어묵국⑤⑥<br>치즈달걀찜①②<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>(배추김치)⑨ | | | | |
| 오후간식 | 씨리얼⑤⑥&우유② | | | | |
| 열량/단백질 | 395/18 | | | | |



**공지사항**

▶과일, 떡, 빵, 김치류, 제철식재료 속 (괄호)는 동일식품군, 동일조리법으로 변경가능하며, 계획된 식단으로 변경 후 괄호 삭제하고 제공해주세요.

▶단체급식 특성상 질병 외 기호에 따른 개별 맞춤 급식제공은 어려운 점 양해 부탁드리며, 식품 알레르기가 있는 경우, 사전에 식단표를 확인하시어 교사에게 관련 정보를 전달해 주시고, 가정에서도 해당 식품 섭취 시 주의하도록 지도해 주시기 바랍니다.

▸점심 및 2회 간식 식단은 만1~2세 하루

영양섭취량900kcal의약45%(390~440 kcal)를 충족시킬 수 있도록 작성되었습니다.

| 원산지표시 | 쌀 | | | | | 콩류 | | | | 쇠고기 | | 육류 | | | 배추김치 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 밥 | 죽 | 흑미 | 현미 | 찹쌀 | 두부 | 연두부 | 순두부 | 콩비지 | 국내산 | 외국산 | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 | 배추 | 고춧가루 |
| | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 한우 | 호주산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 |
| | 수산물 | | | | | 식육가공품 | | | | 어육가공품 | | | | | | |
| | | | | | | 동그랑땡 | 함박스테이크 | 미니돈까스 | | 게맛살 | 어묵 | 참치(캔) | 해물완자 | | | |
| | | | | | | 국내산 | 호주산 | -산 | | 연육 일 경우제외 | 연육 일 경우제외 | 원양산 | -산 | | | |