2026년 11월 영양식단 만 1~2세(13~35개월)

영양팀

1주차	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	떠먹는요거트2	씨리얼5,6,우유2	경기도과일(샤인머스캣)	미숫가루5,6, 우유2	샌드웨이퍼	우유2
점심	백미밥 세우살된장국5,6,18 뼈없는닭갈비5,6,15 유자양상추무침5,6 백깍두기9	차조밥 미역국5,6 떡갈비구이5,6,10,16,18 얼갈이나물 백깍두기9	유니짜장밥2,5,6,10,15,16 게살양파국5,6,8 양배추나물5,6 백깍두기9 요구르트2	기장밥 쇠고기뭇국5,6,16 가자미구이5,6 상추무침5,6 백김치9	'한마음 가을 운동회'	백미밥 순살동태맑은국5,6 쇠고기청경채조림5,6,16 김구이5 백깍두기9
오후간식	찐단호박, 둥글레차	유부초밥5,6	잔치국수1,5,6	치즈스틱1,2,5,6	핑거브레드1,2,5,6,사과주스	신선과일(바나나),우유2
열량/단백질	482/23	505/17	525/24	463/24	467/20	490/24
원산지 표기	연두부(콩):국내산 닭고기:국내산	● 쇠고기:국내산(한우) 돼지고기:국내산	돼지고기:국내산	● 쇠고기:국내산(한우)	닭고기:국내산	동태:러시아산 ● 쇠고기:국내산(한우)
2주차	**9(월)**	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)**	**14(토)**
오전간식	짜먹는요거트2	미숫가루5,6, 우유2	경기도과일(배)	영아치즈2, 포도주스	신선과일(사과)	우유2
점심	백미밥 북엇국5,6 돼지불고기5,6,10 숙주나물 백김치9	수수밥 아욱된장국5,6 고등어조림5,6,7 어묵양파볶음5,6 백깍두기9	백미밥 새우살무채국9 닭살굴소스볶음5,6,15,18 호박나물5 백김치9	백미밥 미역국5,6 버섯쇠불고기5,6,16 실오징어채무침 백깍두기9	흑미밥 맑은쇠고기육개장5,6,16 토마토달걀볶음1,2,5,12 김자반5 백김치9	닭살하이라이스 2,5,6,12,15,16,18 가쓰오유부국5,6 게살브로콜리무침1,5,6,8 백김치9
오후간식	프렌치토스트1,2,5,6), 우유2	배추전1,5,6	스파게티2,6,10	채소주먹밥5, 둥굴레차	찐고구마, 우유2	유아치즈2,채소주스12
열량/단백질	454/21	498/23	482/20	491/19	488/16	492/23
원산지 표기	돼지고기:국내산	고등어:국내산	닭고기:국내산 돼지고기:국내산	● 쇠고기:국내산(한우)	● 쇠고기:국내산(한우)	닭고기:국내산 가다랑어:인도네시아산
3주차	**16(월)**	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)**	**21(토)**
오전간식	떠먹는요거트2	영아치즈2, 당근주스	경기도과일(샤인머스캣)	미숫가루5,6,우유2	신선과일(바나나)	우유2(두유5)
점심	백미밥 근대된장국5,6 쇠고기감자찜5,6,16 김구이5 백깍두기9	기장밥 두부새우젓국5,9 임연수조림5,6 브로콜리숙회&드레싱1,5,6 백깍두기9	쇠고기무밥&양념장5,6,16 황태미역국5,6 청경채나물 백김치9	수수밥 시래기된장국5,6 너비아니구이5,6,10 오이나물5 백깍두기9	백미밥 유부콩나물국5,6 달걀두부구이1,5,6,15 청포묵채소무침5,6 백김치9	백미밥 쇠고기뭇국5,6,16 채소달걀찜1 우엉조림5,6 백김치9
오후간식	찐빵5,6,10,16,18), 우유2	굴소스볶음우동5,6,18	찐만두1,2,5,6,10,15,16,18	순살닭튀김1,2,5,6,15	찐감자,우유2	떠먹는요거트2
열량/단백질	449/18	451/20	468/20	507/23	402/17	492/25
원산지 표기	● 쇠고기:국내산(한우)	두부(콩):국내산	● 쇠고기:국내산(한우)	돼지고기:국내산 닭고기:국내산		● 쇠고기:국내산(한우)
4주차	**23(월)**	**24(화)**	**25(수)**	**26(목)**	**27(금)**	**28(토)**
오전간식	마시는요거트2	미숫가루5,6,우유2	경기도과일(배)	씨리얼5,6, 우유2	신선과일(귤)	우유2(두유5)
점심	백미밥 조갯살양파국18 버섯닭살구이5,6,15 호박나물5 백김치9	차조밥 감자국 돼지고기연근조림5,6,10 시금치나물 백김치9	백미밥 백순두부찌개1,5 오리불고기5,6 양배추코울슬로1,5 백깍두기9	흑미밥 닭곰탕5,6,15 삼치구이5,6 청경채나물 백깍두기9	백미밥 얼갈이된장국5,6 쇠고기당근볶음5,6,16 게살파프리카무침1,5,6,8 백깍두기9	돼지고기차슈덮밥5,6,10 들깨무채국 두부양념찜5,6 백김치9
오후간식	우유식빵2,5,6&쨈, 우유2	쇠고기주먹밥2,5	어묵탕5,6	미니수제비5,6	찹쌀단호박죽2,	유아치즈2,채소주스12
열량/단백질	448/19	446/16	459/22	472/23	547/16	515/21
원산지 표기	닭고기:국내산	돼지고기:국내산 ● 쇠고기:국내산(한우)	순두부(콩):국내산 오리고기:국내산	닭고기:국내산	● 쇠고기:국내산(한우)	돼지고기:국내산 두부(콩):국내산
5주차	**30(월)**	**※안내사항※**				
오전간식	짜먹는요거트2					
점심	백미밥 북엇국5,6 미니돈가스&소스 1,5,6,10,12,16 콩나물무침5 백김치9					
오후간식	롤케이크1,2,5,6, 보리차					
열량/단백질	475/22					
원산지 표기	돼지고기:국내산					

*염도는 매일 확인하는 것을 권장하되 날에는 짜게 조리되지 않도록 조금 더 신경 써주시고, 염도를 꼭 확인해주세요.

*'식단이용안내'를 참고하여 알레르기 유발 식품을 관리해주시기 바랍니다.

*제공되는 모든 음식은 아이들의 연령별 발달단계에 맞게 먹기 좋은 크기로 잘라 제공해주세요.

*'빵류, 씨리얼, 요거트류, 주스류' 제공 시 표준레시피를 확인하여, 당 함량이 높지 않은 식품으로 선택하여 제공해주시기 바랍니다.

*「경기도 어린이 건강과일」사업과 관련된 기타 문의사항은 경기과일농협조합공동사업법인'으로 연락 바랍니다.

원산지 표기	쌀(밥,죽,누룽지,흑미,찹쌀)	김치	
		배추	소금(권장)
	국내산	국내산	국내산

* 쌀, 김치는 매월 동일한 원산지로 제공하는 경우 좌측 칸에 원산지를 표기해주세요.
* 나머지 식품에 대한 원산지 표시는 식단표 '원산지 표기' 칸에 일별로 기입하여, 해당 식단표를 원에 게시하고 어린이 보호자에게도 정확하게 원산지를 공지해주세요.
● 쇠고기는 국내산일 경우, 한우 · 육우 · 젖소 중 해당하는 것을 함께 표기해주세요. 예: 국내산(한우)
* 가공식품 배합비율 3순위 내에 표시대상 식품이 있다면 원산지를 표기해주세요. 예: 어묵(오징어):페루산

알레르기 유발식품

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

▶⑬아황산류는 식품 제조 및 가공 시에 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어, 별도 표시하지 않았으니 참고하여주시기 바랍니다.

▶식품알레르기 유발물질은 **원에서 사용하는 재료에 따라 달라질 수 있으니, 표시사항을 꼭 확인**해주세요.

2026년 11월 이유식

성남시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

구분		월	화	수	목	금	토
일자		2	3	4	5	6	7
후기	오전간식	아기요거트2	아기두유5	잘게자른과일샤인머스캣	아기치즈2	‘한마음 가을 운동회’	아기두유5
	후기중식	닭살채소무른밥15	달걀노른자채소무른밥1	두부채소무른밥5	쇠고기채소무른밥16		흰살생선채소무른밥
	오후간식	찐단호박(으깬)	연두부5	달걀노른자스크램블1	유기농쌀과자		잘게자른과일(바나나)
	열량/단백질	186/11	335/10	234/12	226/9	210/11	198/8
일자		9	10	11	12	13	14
후기	오전간식	아기요거트2	아기두유5	잘게자른과일(배)	아기치즈2	잘게자른과일(사과)	아기두유5
	후기중식	달걀노른자채소무른밥1	흰살생선채소무른밥	닭살채소무른밥15	쇠고기채소무른밥16	쇠고기채소무른밥16	닭살채소무른밥15
	오후간식	잘게자른구운식빵2,5,6	달걀노른자스크램블1	유기농쌀과자	연두부5	찐고구마(으깬)	아기치즈2
	열량/단백질	185/6	231/12	169/9	335/10	276/10	227/13
일자		16	17	18	19	20	21
후기	오전간식	아기요거트2	아기치즈2	잘게자른과일샤인머스캣	아기두유5	잘게자른과일(바나나)	아기두유5
	후기중식	쇠고기채소무른밥16	흰살생선채소무른밥	쇠고기채소무른밥16	달걀노른자채소무른밥1	두부채소무른밥5	달걀노른자채소무른밥1
	오후간식	잘게자른구운식빵2,5,6	연두부5	달걀노른자스크램블1	유기농쌀과자	찐감자(으깬)	아기요거트2
	열량/단백질	202/7	182/11	226/9	292/12	170/5	285/12
일자		23	24	25	26	27	28
후기	오전간식	아기요거트2	아기두유5	잘게자른과일(배)	아기치즈2	잘게자른과일(감귤)	아기두유5
	후기중식	닭살채소무른밥15	달걀노른자채소무른밥1	두부채소무른밥5	닭살채소무른밥15	쇠고기채소무른밥16	두부채소무른밥5
	오후간식	잘게자른구운식빵2,5,6	유기농쌀과자	달걀노른자스크램블1	연두부5	찹쌀단호박죽	아기치즈2
	열량/단백질	189/8	297/11	235/10	190/13	232/7	220/10
일자		30					
후기	오전간식	아기요거트2					
	후기중식	달걀노른자채소무른밥1					
	오후간식	잘게자른구운식빵2,5,6					
	열량/단백질	227/7					

- 이유식 시기가 막 지난, 만 12~15개월에 해당하는 아이들의 경우 발달 단계에 맞춰 완료기 식단 또는 만 1~2세 식단을 선택하여 활용하실 수 있습니다.
- 중기와 후기 이유식의 채소, 과일은 식단 아래 <이유식 관련 알림사항>에서 ‘이용 가능한 식재료’를 확인 후, 각 시설의 상황에 맞게 사용해 주세요.
- 향이 너무 강한 채소는 피하고 골고루 섭취할 수 있도록 하며, 실제 제공한 식재료 명을 꼭 기록해주시기 바랍니다.
  예) 잘게자른과일→잘게자른바나나, 쇠고기채소죽→쇠고기미역죽 등
- 간식은 이유식 월령에 맞는 제품을 사용해주시고, 당류가 낮은 제품으로 선택해 주세요.
- 이유식 식단 작성 시, 선택형②형 점심의 주재료와 맞추어 반영하고 있습니다.

원산지표기	쌀 (밥,죽,누룽지,찹쌀,흑미,현미)	쇠고기	돼지고기	닭고기	수산물	콩	
		국내산			흰살생선 : 명태(동태)	두부	연두부
	국내산	한우	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산

알레르기 유발식품

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

*출처 : 식품의약품안전처 「식품 등의 표시기준」

▶⑬아황산류는 식품 제조 및 가공 시에 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어, 별도 표시하지 않았으니 참고하여 주시기 바랍니다.

▶식품알레르기 유발물질은 원에서 사용하는 재료에 따라 달라질 수 있으니, 표시사항을 꼭 확인해주세요.