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

11월 이유식(초/중/후기)

더샵행복누리어린이집

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	2	3	4	5	6	7
오전간식	참치채소죽	크림스프	김가루죽	연두부	얼갈이 죽	찐감자
후기이유식 (만9~11개월)	쇠고기오이무른밥⑯	흰살생선양배추무른밥	달걀노른자양파무른밥①	쇠고기미역무른밥⑯	두부연근무른밥⑤	달걀노른자무무른밥①
후기간식	(찐고구마)	아기치즈②	(찐감자)	퓨레(배)	아기플레인요구르트②	두유죽⑤
열량/단백질	171/5	154/8	157/5	169/6	152/6	171/5
날짜	9	10	11	12	13	14
오전간식	우엉죽	쌀과자&아기치즈	참깨죽	과일(연시)	당근죽	찐 고구마
후기이유식 (만9~11개월)	두부배무른밥⑤	달걀노른자열무무른밥①	쇠고기브로콜리무른밥⑯	닭살느타리버섯무른밥⑮	쇠고기양배추무른밥⑯	흰살생선당근무른밥
후기간식	(찐감자)	퓨레(샤인머스캣)	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
오전간식	황태죽	퓨레(배)	게살죽	퓨레(배)	새우죽	매생이죽
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
오전간식	열무죽	미역죽	아욱죽	연두부	가지죽	콩나물죽
후기이유식 (만9~11개월)	달걀노른자당근무른밥①	쇠고기얼갈이무른밥⑯	흰살생선고구마무른밥	쇠고기무무른밥⑯	닭살브로콜리무른밥⑮	두부애호박무른밥⑤
후기간식	(찐고구마)	퓨레(샤인머스캣)	아기플레인요구르트②	퓨레(사과)	아기치즈②	두유죽⑤
열량/단백질	166/4	152/5	159/7	157/6	157/9	155/5
날짜	30					
오전간식	치즈죽					
후기이유식 (만9~11개월)	닭살사과무른밥⑮					
후기간식	(찐단호박)					
열량/단백질	154/7					

영아기'는 만 12개월 이전 시기로,이유기 초기(만 4-5개월), 중기(만 6-8개월), 후기(만 9-11개월)로 세분합니다. 영유아'란 6세 미만의 취학 전 아동을 말하고, 어린이집에서는 2세까지를 영아, 3-5세를 유아로 분류하고 있습니다.

◆이유식 후기(9~11개월)

• 영양·섭식능력(9개월) : 고형식을 도입하고 음식의 종류와 양을 늘려나가며, 아기가 먹는데 흥미와 관심을 가질 수 있게 한다.

• 신체·운동능력(9~10개월) : 붙잡고 선다. (10개월) : 잡고 걸을 수 있다.

출생 6-24개월에는 뇌 성장이 급속도로 진행되고 기본적인 정신적, 운동학적 능력이 획득되므로 영양적으로 매우 중요한 시기이며 이 시기에 발생하는 철 결핍으로 인한 체내 철분 부족이 학습 및 인지장애와 연관이 될 수 있다.

원산지 표시	쌀					콩류			쇠고기		육류		수산물	
	밥	죽	흑미	현미	찹쌀	두부	연두부	순두부	국내산	외국산	돼지고기	닭고기	명태(흰살생선)	
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산산	한우/육우/젖소표기	산	국내산	국내산	산	

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

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

11월 죽식A(만1~2세)

(12개월 이후 사용 가능)

더샵행복누리어린이집

요 일	월	화	수	목	금	토
날 짜	2	3	4(견학)	5	6	7
오전간식	참치채소죽 대체: 쇠고기채소죽	~~크림스프&조각빵~~①②⑤⑥⑮⑯	과일(바나나)	과일(배)	연근죽	두유⑤
점 심	백미밥	흑미밥	새우살채소볶음밥⑤⑥⑨ 대체: 돈육채소볶음밥⑤⑥	기장밥	백미밥	달걀양파덮밥①⑤⑥
	애호박된장국⑤⑥	근대맑은국⑤⑥	청경채두부국⑤	미역국⑤⑥	얼갈이된장국⑤⑥	우동장국⑤⑥
	오리채소볶음⑤⑥	쇠고기당면볶음⑤⑥⑯ 대체: 돈육당면볶음⑤⑥	동그랑땡①②⑤⑥⑩⑯	순살찜닭⑤⑥⑮	돼지불고기⑤⑥⑩	맛살샐러드①⑤⑥⑧
	새송이버섯무침⑤⑥ (배추김치)⑨	오이무침⑤⑥ (배추김치)⑨	깍두기⑨	무나물 배추김치⑨	콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	배추김치⑨
오후간식	찹쌀유과①②⑤⑥&우유②	미니우동⑤⑥	(찐감자)&우유②	로제스파게티②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	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(샤인머스캣)& 유아치즈②	참깨죽	과일(연시)⑫	당근죽	두유⑤
점 심	백미밥	수수밥	백미밥	차조밥	백미밥	채소볶음밥⑤⑥
	두부새우젓국⑤⑨ 대체: 두부맑은국⑤⑥	달걀국①	설렁탕⑯	아욱된장국⑤⑥	유부맑은국⑤	근대된장국⑤⑥
	순살닭갈비⑤⑥⑮	삼치카레구이②⑤⑥⑫⑯⑱ 대체: 돈육카레구이②⑤⑥⑫	어묵조림⑤⑥ 대체: 두부조림	돼지고기수육⑤⑥⑩	함박스테이크&소스 ①⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 대체: 동그랑땡	군만두⑤⑥⑩⑯
	시금치나물⑤⑥	건파래자반	~~브로콜리&호박&흑임자소스~~①⑤⑥	양배추쌈	숙주나물⑤⑥	깍두기⑨
	깍두기⑨	(배추김치)⑨	(배추김치)⑨	깍두기 ⑨	(배추김치)⑨	
오후간식	잔멸치주먹밥⑤⑥ 대체: 두부주먹밥⑤⑥	미니수제비⑥	(찐고구마)&(보리차)	감자채전⑤⑥	빵(롤케이크)①②⑤⑥&우유	
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(배)	시금치죽⑤⑥	과일(배)	새우죽⑨ 대체: 연두부죽	두유⑤
점 심	백미밥	흑미밥	돈육짜장덮밥②⑤⑥⑩⑮⑯	기장밥	백미밥	매생이칼국수⑥
	황태뭇국⑤⑥ 대체: 두부뭇국⑤⑥	콩나물국⑤⑨	게살양파볶음①⑤⑥⑧ 대체: 돈육양파볶음①⑤⑥	들깨버섯국⑤⑥	두부된장국⑤⑥	추가밥
	달걀조림①⑤⑥	오리불고기⑤⑥	무생채	소고기채소조림⑤⑥⑯ 대체: 돈육채소조림①⑤	닭살파프리카볶음⑤⑥⑮	메밀전병③⑤⑥⑨⑩
	김자반⑤⑥ (배추김치)⑨	미역줄기볶음⑤⑥ (배추김치)⑨	배추김치⑨	오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	(깍두기)⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥	물만두⑤⑥⑩⑯	(찐단호박)&(둥글레차)	미니어묵탕⑤⑥ 대체: 쌀과자	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	28
오전간식	달걀죽①	과일(샤인머스캣)	아욱죽	과일(사과)	가지죽	두유⑤
점 심	백미밥	수수밥	백미밥	차조밥	백미밥	콩나물밥&양념장⑤⑥
	열무된장국⑤⑥	소고기미역국⑤⑥⑯ 대체: 황태미역국⑤⑥⑱	배추된장국⑤⑥	닭곰탕⑮	감자맑은국⑤⑥	시래기된장국⑤⑥
	돼지갈비찜⑤⑥⑩	참치당근볶음⑤⑥	임연수엿장조림⑤⑥ 대체: 돈육엿장조림⑤⑥	두부구이&양념장⑤⑥	해물완자전①②⑤⑥⑨⑰⑱ 대체: 동그랑땡⑤⑥	미니돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫⑯
	숙주나물⑤⑥ (깍두기)⑨	얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨	애호박나물⑤⑨ (배추김치)⑨	시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	(배추김치)⑨
오후간식	프렌치토스트①②③⑥&두유⑤	채소주먹밥⑤	고구마맛탕⑤&(매실차)	구운달걀①&우유②	빵(크로와상)①②⑥&우유②	
열량/단백질	441/18	394/14	424/11	415/25	439/15	339/14
날 짜	30					
오전간식	닭살채소죽⑤⑥⑮					
점 심	백미밥 어묵국⑤⑥ 대체: 버섯국⑤⑥ 치즈달걀찜①② 잔멸치볶음⑤⑥ 대체: 돈육볶음⑤⑥ (배추김치)⑨					
오후간식	씨리얼⑤⑥&우유②					
열량/단백질	435/20					



* 11월은 김장의 달입니다.
나주들녘의 배추가 속이 꽉 차 가장 달고 고소할 때고, 감도 절정이라 곶감을 깎아 매다는 풍경이 펼쳐집니다. 고흥유자와 나주 연근도 이달이 절정이라 김장과 겨울 저장 음식을 갈무리하기 가장 바쁜 달입니다.
* 유자
울퉁불퉁한 노란 껍질에서 진한 양이 나는 남해안의 겨울 감귤류로 11월~12월에 거두며 신맛이 강해 그대로 먹기보다는 껍질째 저며 설탕에 재워 유자청으로 담그어 먹기도 합니다.
*고구마, 표고버섯, 무, 사과, 곶감, 귤

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/육우/젖소표기	산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물					식육가공품				어육가공품						
	고등어					돼지떡갈비	동그랑땡			게맛살	어묵	생선까스(명태)	참치(캔)			
	산					국내산	국내산			연육 일 경우제외	연육 일 경우제외	산	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.