발행처 : 부천시어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일 : 2026. 10. 15.
작성자 : 이지은, 백진영 영양사

# 2026년 11월 식단표

## 만 1~2세 - 일반형

부천시 어린이·사회복지 급식관리지원센터

| 일자 | 2일(월) | 3일(화) | 4일(수) 국없는날 | 5일(목) | 6일(금) 계절밥상 | 7일(토) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 오이스틱/두유⑤ | 치즈죽② | 토마토슬라이스⑫ | 누룽지죽 | 배 | 유아치즈② |
| 점심 | 쌀밥<br>닭곰탕⑬⑮<br>떡갈비데리야끼조림<br>⑤⑥⑩⑬<br>얼갈이나물무침<br>깍두기⑬ | 기장밥<br>근대장국⑤⑥⑬<br>쇠고기두부볶음<br>⑤⑥⑬⑯<br>버섯나물⑬<br>깍두기⑬ | 카레라이스<br>②⑤⑥⑩⑫⑬⑯⑱<br>달걀찜①<br>배추김치⑬<br>두유⑤ | 수수밥<br>감잣국⑬<br>돼지고기시래기찜<br>⑤⑥⑩⑬<br>청포묵무침⑤⑥<br>배추김치⑬ | 쌀밥<br>두부탕국⑤⑥<br>닭살구이⑤⑮<br>연근조림⑤⑥<br>배추김치⑬ | 돈육양파덮밥<br>⑤⑥⑩⑬<br>다시마뭇국⑤⑥⑬<br>배추김치⑬ |
| 오후간식 | 채소튀김⑤⑥/<br>옥수수차 | 단호박찜/우유② | 간장비빔국수⑤⑥⑬ | 모닝빵①②⑥/<br>우유② | 김가루주먹밥/<br>보리차 | |
| 열량(kcal) / 단백질(g) | 378 / 17.9 | 354 / 15.7 | 432 / 16.4 | 380 / 17.1 | 371 / 15.7 | 220 / 11.7 |

| 일자 | 9일(월) | 10일(화) | 11일(수) | 12일(목) | 13일(금) | 14일(토) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 당근스틱/<br>플레인요구르트② | 애호박죽 | 사과 | 고구마죽 | 귤 | 아기요구르트② |
| 점심 | 쌀밥<br>아욱된장국⑤⑥⑬<br>버섯쇠불고기<br>⑤⑥⑬⑯<br>멸치조림⑤⑥⑬<br>배추김치⑬ | 찹쌀밥<br>양파미역국⑤⑥⑬<br>스크램블에그<br>①②⑤⑬<br>배추나물무침⑬<br>깍두기⑬ | 쌀밥<br>유부당면국⑤⑥⑬<br>로제소스닭살조림<br>②⑫⑬⑮<br>브로콜리무침<br>배추김치⑬ | 차조밥<br>오징어콩나물국<br>⑤⑥⑬⑰<br>두부간장조림⑤⑥⑬<br>고사리나물볶음<br>⑤⑥⑬<br>배추김치⑬ | 쌀밥<br>쇠고기뭇국⑤⑥⑬⑯<br>가지돈민찌된장볶음<br>⑤⑥⑩⑬<br>시금치나물⑤⑥⑬<br>깍두기⑬ | 온메밀국수<br>③⑤⑥⑬⑯<br>배추김치⑬<br>자른단감 |
| 오후간식 | 쌀국수⑤⑥⑬⑯ | 찐감자/우유② | 소보로빵①②④⑥/<br>두유⑤ | 과일요거트범벅② | 핫케이크①②⑤⑥/<br>우유② | |
| 열량(kcal) / 단백질(g) | 417 / 19.3 | 396 / 13.9 | 459 / 20.1 | 344 / 16.5 | 434 / 17.2 | 225 / 9.4 |

| 일자 | 16일(월) | 17일(화) | 18일(수) | 19일(목) | 20일(금) | 21일(토) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 오이스틱/유아치즈② | 참깨죽 | 바나나 | 채소죽 | 파인애플슬라이스 | 두유⑤ |
| 점심 | 쌀밥<br>수제비국⑥⑬<br>간장닭갈비⑤⑥⑬⑮<br>근대나물무침⑤⑥⑬<br>배추김치⑬ | 수수밥<br>안매운콩비지찌개<br>⑤⑩⑬<br>돼지고기장조림<br>⑤⑥⑩⑬<br>감자채볶음⑤⑬<br>깍두기⑬ | 새우살볶음밥<br>①⑤⑥⑨⑬⑱<br>우동국물⑤⑥⑬<br>어묵조림⑤⑥⑬<br>김자반⑤⑥⑬<br>배추김치⑬ | 기장밥<br>쇠고기미역국⑤⑥⑯<br>두부햄볶음⑤⑩⑬<br>참나물무침⑤⑥⑬<br>배추김치⑬ | 쌀밥<br>배추된장국⑤⑥⑬<br>돈육짜장볶음<br>⑤⑥⑩⑬<br>파프리카샐러드①⑤<br>깍두기⑬ | 마파두부덮밥<br>⑤⑥⑩⑬⑱<br>맑은유부국⑤⑥⑬<br>배추김치⑬ |
| 오후간식 | 삶은달걀①/식혜 | 카스테라①②⑥/<br>우유② | 브로콜리채소전<br>⑤⑥⑬/둥글레차 | 시리얼/우유② | 칼국수⑤⑥⑬ | |
| 열량(kcal) / 단백질(g) | 418 / 23.1 | 474 / 19.9 | 333 / 16.3 | 387 / 17.3 | 328 / 11.0 | 267 / 12.5 |

| 일자 | 23일(월) | 24일(화) | 25일(수) | 26일(목) | 27일(금) | 28일(토) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 당근스틱/<br>짜먹는요구르트② | 브로콜리죽 | 귤 | 멸치영양죽⑬ | 토마토슬라이스⑫ | 플레인요구르트② |
| 점심 | 쌀밥<br>달걀파국①⑬<br>너비아니채소조림<br>⑤⑥⑬⑯<br>애호박나물볶음<br>⑤⑨⑬<br>배추김치⑬ | 차조밥<br>단호박된장국⑤⑥⑬<br>치즈닭조림②⑤⑥⑬⑮<br>오이무침⑬<br>배추김치⑬ | 쌀밥<br>순두부김국⑤⑥⑬<br>탕수육①⑤⑥⑩⑫⑬<br>청경채나물무침⑤⑥⑬<br>깍두기⑬ | 찹쌀밥<br>팽이버섯장국⑤⑥⑬<br>쇠고기깻잎볶음⑤⑬⑯<br>콩나물무침⑤⑬<br>배추김치⑬ | 쌀밥<br>황태국⑤⑥⑬<br>안매운제육볶음<br>⑤⑥⑩⑬<br>상추무침⑬<br>깍두기⑬ | 우동⑤⑥⑬<br>단무지무침⑬<br>바나나 |
| 오후간식 | 쇠고기우엉주먹밥<br>⑤⑥⑯/옥수수차 | 딸기잼식빵②⑤⑥/<br>두유⑤ | 유부국수①⑤⑥ | 찐고구마/우유② | 양배추달걀전<br>①⑤⑥⑫⑬/사과주스 | |
| 열량(kcal) / 단백질(g) | 434 / 18.2 | 426 / 20.5 | 412 / 15.9 | 418 / 17.7 | 396 / 15.3 | 247 / 7.3 |

| 일자 | 30일(월) |
|---|---|
| 오전간식 | 오이스틱/<br>아기요구르트② |
| 점심 | 쌀밥<br>감자미역국⑤⑥<br>순살안동찜닭⑤⑥⑬⑮<br>돌깨무나물볶음<br>⑤⑥⑬<br>배추김치⑬ |
| 오후간식 | 물만두⑤⑥⑩⑬/<br>둥글레차 |
| 열량(kcal) / 단백질(g) | 341 / 13.9 |

[신메뉴] 11월 신메뉴]
혈관을 튼튼하게 해주는 가지를 활용한 **가지돈민찌된장볶음**입니다.

**[이달의 제철 식재료]** 연근, 배추, 무, 배, 귤, 사과, 고등어, 삼치 등

**국없는날** 나트륨 섭취를 줄이기 위해 1째 주 수요일은 국 없는 날로 제공하고 있습니다.
(국 없이 급식을 섭취하기 어려운 영아를 위해 별도의 국을 표시하였으니, 제공해도 무관합니다.)

**계절밥상** 제철 식재료(배, 연근)를 이용한 영양 및 면역력 강화 식단입니다.

세계 음식문화의 날: 인도 음식 카레라이스입니다.

※ 수산물 제공이 어려운 기관은 괄호의 대체 메뉴를 사용해 주세요.

신메뉴 / 저당 메뉴 / 저염 메뉴

**[식품 알레르기 유발물질]**
①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복포함) ⑲잣
※ 식품 알레르기 유발물질 중 '⑬아황산류'는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로, 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

| 원산지 표시 | 밥, 죽, 누룽지 | | 배추김치 | | 콩 | | | 쇠고기 | 수산물 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 쌀 | 찹쌀 | 배추 | 고춧가루 | 두부 | 콩비지 | 순두부 | 국내산 | 오징어 |
| | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 한우, 육우 | 국내산 |

| 식육 · 수산물 가공품 | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 닭고기 | 돼지고기 | 떡갈비 | 햄 | 어묵 | 너비아니 | 탕수육 |
| 국내산 | 국내산 | 돈육,우육-국내산 | 돈육-국내산 | 연육-중국산,베트남산 | 돈육,계육-국내산 | 돈육-국내산 |

국 공 립 범 박 주 공 어 린 이 집

# 식단 이용 시 안내사항

<2026.01.15.>

| | 연령 구분 | 영아 | | 유아 | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 만 0~5개월 | 만 6~11개월 | 만 1~2세 | 만 3~5세 |
| 연령별 1일 영양섭취 기준 | 에너지(kcal) | 500 | 600 | 900 | 1,400 |
| | 단백질 권장섭취량(g) | 10 | 15 | 20 | 25 |

**식단 구성**

① **유제품 주 3~4회** : 성장기 어린이의 충분한 칼슘 섭취 증가를 위해 주 3~4회 제공
② **당·나트륨 저감화** : 당·나트륨 저감화 메뉴 월 1회, 국 없는 날 월 2회 (만 1~2세 월 1회)
③ **가공식품의 최소화** : 주 3회 이상 신선한 채소 및 과일 제공
④ **신메뉴 월 1회** : 영양가 높은 다양한 메뉴의 제공
⑤ **세계문화의 날 월 1회** : 여러 나라의 음식을 접함으로써 음식문화의 다양성 제공
⑥ **계절밥상** : 2가지 이상의 제철 식재료를 사용하여 영양 및 면역력 강화 식단
⑦ **생일식단** : 생일 영유아가 있는 경우 기존 식단을 변경하여 사용

**식단 기본 정보**

- 만 3~5세 일반형 식단을 기준으로 만 1~2세의 특성을 고려하여 식단을 작성합니다. (유아 섭취율의 65% 적용)
- 식품 알레르기 유발물질 표기를 강화하여 번호를 기재하여 알레르기 정보를 제공합니다.
- 본 센터의 식단은 식단감수위원회의 자문을 받아 작성되었습니다.
- **제공된 식단을 기준으로 유아 식사 시 모니터링은 필수적으로 동반되어야 합니다.**
- **만 1세 초기(12~15개월)의 유아는 발달 상황에 따라 이유식 후기 식단을 사용하거나, 만 1세의 음식 조리 시보다 식재료 크기를 작게 하고, 조리법 등을 변경하여 제공합니다.**
- **12~35개월의 유아는 매끄럽고 동글동글한 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등) 제공 시 세로 방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공하며, 딱딱한 음식(콩 등), 찰기 있는 음식(떡 등)을 제공하지 않습니다.**
- **3~5세(36개월 이후)의 유아는 매끄럽고 동글동글한 음식(방울토마토, 포도 등), 딱딱한 음식(콩 등), 찰기 있는 음식(떡 등)을 원형의 형태로 제공하지 않고 잘라서 제공 및 제공 시 주의해야 합니다.**

## ★ 동일 식품군 내 대체 식재료 ★

| 구분 | | 대체 가능 메뉴 |
|---|---|---|
| 식사 | 밥류 | 모든 종류의 잡곡류 (쌀밥↔찹쌀밥↔차조밥 등) |
| | 김치 | 모든 종류의 김치류 (백김치↔배추김치↔깍두기 등) |
| 간식 | 떡 | 백설기↔바람떡↔송편↔증편 등 |
| | 빵 | 크림빵↔카스테라↔소보로빵↔쨈샌드위치 등 (당분과 지방함량이 많은 빵 주의) |
| | 과일 | 모든 종류의 과일 / 딸기↔키위↔사과↔바나나 등 |
| | 채소 | 모든 종류의 채소(스틱) / 오이스틱↔당근스틱↔방울토마토 등 |
| | 우유 및 유제품 | 두유↔우유↔플레인요구르트↔치즈 등 |
| 같은 식품군 | 육류 | 소↔돼지↔닭↔오리 교차변경 가능<br>* 닭→치킨너겟(X), 돼지→햄구이(X), 쇠고기장조림→두부간장조림(X) |
| | 달걀·두부 | 달걀↔두부 교차변경 가능<br>* 달걀찜↔연두부찜(O), 달걀말이↔두부구이(O), 달걀후라이↔소시지구이(x) |
| | 등푸른 생선 | 고등어↔삼치↔참치↔꽁치 등 * 고등어구이→삼치구이(O), 고등어구이→고등어조림(X) |
| | 흰살 생선 | 임연수↔가자미↔동태↔대구↔갈치↔조기 등 |
| | 녹색나물·채소 | 시금치↔열무↔근대↔청경채↔호박↔부추↔깻잎↔상추↔아욱 등 |
| | 흰색나물·채소 | 콩나물↔숙주나물↔배추↔양배추↔도라지↔무 등 |

※ 동일 식품군 내에서 동일한 조리법으로 식재료의 대체가 가능합니다 ※
기관 사정에 따라 급·간식 식단 수정을 원하시는 경우 대체 식재료를 참고하여 수정하시고,
급·간식 제공일 수 기준으로 50% 이상 수정할 경우 센터로 식단 감수를 요청해 주세요. (식단 감수 안내문 참고)

<출처: 2025년 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침>

발행처 : 부천시어린이·사회복자급식관리지원센터
발행일 : 2026. 10. 15.
작성자 : 이지은, 백진영 영양사

# 2026년 11월 식단표

만 1~2세 - 야간연장형

부천시 어린이·사회복지 급식관리지원센터

| 일자 | | 2일(월) | | 3일(화) | | 4일(수) 국없는날 | | 5일(목) | | 6일(금) | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 저녁 | | 차조밥<br>달걀국①⑤⑥<br>돈육간장볶음⑤⑥⑩⑬<br>오이나물⑤⑥⑬<br>배추김치⑬ | | 쌀밥<br>안매운육개장⑤⑥⑬⑯<br>맛살채소전①⑤⑥⑬<br>근대나물무침⑤⑥⑬<br>깍두기⑬ | | 찹쌀밥<br>무채국⑤⑥⑬<br>닭살애호박볶음⑤⑬⑮<br>미역줄기볶음⑤⑬<br>배추김치⑬ | | 쌀밥<br>시래기된장국⑤⑥⑬<br>두부양념구이⑤⑥⑬<br>감자채볶음⑤⑬<br>배추김치⑬ | | 기장밥<br>안매운김칫국⑤⑥⑬<br>동그랑땡채소조림<br>①⑤⑥⑩⑬⑯<br>고구마순볶음⑤⑥⑬<br>깍두기⑬ | |
| 열량(kcal) | 단백질(g) | 237 | 11.9 | 230 | 10.2 | 225 | 10.3 | 229 | 7.9 | 215 | 7.7 |
| 일자 | | 9일(월) | | 10일(화) | | 11일(수) | | 12일(목) | | 13일(금) | |
| 저녁 | | 수수밥<br>버섯찌개⑤⑥⑬<br>두부잡채⑤⑥<br>아욱나물무침⑤⑥⑬<br>깍두기⑬ | | 쌀밥<br>애호박맑은국⑤⑬<br>돈채배추볶음⑤⑥⑩⑬<br>우엉조림⑤⑥<br>깍두기⑬ | | 기장밥<br>북엇국①⑤⑥⑬<br>함박스테이크<br>①⑤⑥⑩⑫⑬⑯<br>사과무침<br>배추김치⑬ | | 쌀밥<br>미역장국⑤⑬<br>쇠고기고구마조림<br>⑤⑥⑬⑯<br>콩나물무침⑤⑬<br>배추김치⑬ | | 찹쌀밥<br>안매운순두부찌개<br>⑤⑨⑬<br>치킨너겟①⑤⑥⑮<br>무나물볶음⑬<br>배추김치⑬ | |
| 열량(kcal) | 단백질(g) | 184 | 5.4 | 257 | 9.2 | 249 | 12.7 | 234 | 11.5 | 253 | 8.9 |
| 일자 | | 16일(월) | | 17일(화) | | 18일(수) | | 19일(목) | | 20일(금) | |
| 저녁 | | 기장밥<br>근대된장국⑤⑥⑬<br>두부구이⑤<br>맛살채소무침⑤⑥<br>배추김치⑬ | | 쌀밥<br>감잣국⑬<br>달걀말이①⑤⑬<br>멸치조림⑤⑥⑬<br>배추김치⑬ | | 찹쌀밥<br>청국장찌개⑤⑬<br>돈육브로콜리볶음<br>⑤⑥⑩⑬<br>취나물무침⑤⑥⑬<br>깍두기⑬ | | 쌀밥<br>두부숙주국⑤⑨⑬<br>스크램블에그①②⑤⑬<br>가지볶음⑤⑥⑬<br>배추김치⑬ | | 차조밥<br>김파국⑤⑥<br>훈제오리배추찜⑬<br>고구마범벅①⑤<br>깍두기⑬ | |
| 열량(kcal) | 단백질(g) | 221 | 11.9 | 258 | 12.4 | 273 | 10.3 | 257 | 9.2 | 294 | 8.9 |
| 일자 | | 23일(월) | | 24일(화) | | 25일(수) | | 26일(목) | | 27일(금) | |
| 저녁 | | 찹쌀밥<br>만둣국①⑤⑥⑩⑬<br>두부완자전①⑤⑥⑬<br>도토리묵무침⑤⑥⑬<br>배추김치⑬ | | 쌀밥<br>*바지락미역국⑤⑥⑬⑱<br>찹스테이크⑤⑥⑫⑬⑯<br>브로콜리무침<br>깍두기⑬ | | 수수밥<br>쇠고기청경채국<br>⑤⑥⑬⑯<br>달걀카레조림<br>①②⑤⑥⑫⑬⑯⑱<br>연근참깨소스무침①⑤<br>배추김치⑬ | | 쌀밥<br>콩나물국⑤⑬<br>돈사태무찜⑤⑥⑩⑬<br>버섯나물볶음⑬<br>깍두기⑬ | | 기장밥<br>된장찌개⑤⑥⑬<br>닭살양배추볶음⑤⑬⑮<br>김구이⑤⑥⑬<br>배추김치⑬ | |
| 열량(kcal) | 단백질(g) | 290 | 10.7 | 276 | 12.9 | 285 | 12.3 | 214 | 11.7 | 195 | 12.8 |
| 일자 | | 30일(월) | | | | | | | | | |
| 저녁 | | 차조밥<br>어묵탕⑤⑥⑬<br>쇠고기오이볶음<br>⑤⑥⑬⑯<br>감자조림⑤⑥<br>배추김치⑬ | | | | | | | | | |
| 열량(kcal) | 단백질(g) | 259 | 15.8 | | | | | | | | |

국없는날 나트륨 섭취를 줄이기 위해 1째 주 수요일은 국 없는 날로 제공하고 있습니다.
(국 없이 급식을 섭취하기 어려운 영아를 위해 별도의 국을 표시하였으니, 제공해도 무관합니다.)

**[이달의 제철 식재료]** 연근, 배추, 무, 배, 귤, 사과, 고등어, 삼치 등

※ 수산물 제공이 어려운 기관은 괄호의 대체 메뉴를 사용해 주세요.

**[식품 알레르기 유발물질]**
①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복포함) ⑲잣
※ 식품 알레르기 유발물질 중'⑬아황산류'는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로, 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

| 원산지 표시 | 밥, 죽, 누룽지 | | 배추김치 | | 콩 | | 쇠고기 | 돼지고기 | 닭고기 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 쌀 | 찹쌀 | 배추 | 고춧가루 | 두부 | 순두부 | 국내산 | | |
| | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 한우, 육우 | 국내산 | 국내산 |
| | 식육 · 수산물 가공품 | | | | | | | | |
| | 맛살 | | 동그랑땡 | 함박스테이크 | | 치킨너겟 | 훈제오리 | 어묵 | |
| | 연육(미국,인도네시아,베트남산) | | 돈육-국내산 | 돈육,계육,우육-국내산 | | 계육-국내산 | 오리고기(국내산) | 연육-중국산,베트남산 | |

국 공 립 범 박 주 공 어 린 이 집

발행처 : 부천시어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일 : 2026. 10. 15.
작성자 : 이지은, 김미나 영양사

# 2026년 11월 식단표

이유식 후기 (9~11개월)

부천시 어린이·사회복지 급식관리지원센터

**i. 이유식의 농도 및 형태** : 5~3배죽, 물 : 쌀 = 5~3 : 1
**ii. 식품제공 참고사항** – 고형식(무른밥)
- 채소류 : 잘게 잘라 삶은 형태
- 과일 : 잘게 자른 형태
- 고기, 생선, 달걀, 콩류 : 잘게 잘라 조리한 형태 (쇠고기, 닭고기, 흰살생선, 달걀노른자, 두부)

**iii. 제공횟수** : 1일 3~4회(이유식 3회+간식 1회)
**iv. 조미** : 소금, 설탕 등 조미료 사용 안함
**v. 주의사항**
- 우유, 어른용과자, 사탕, 등푸른생선, 지방이 많은 육류 등 금지
- 수저 사용, 핑거푸드 제공: 스스로 먹는 습관 형성 도움
- 수산물 제공이 어려운 기관을 괄호의 대체 메뉴를 사용해 주세요

**※ 식품 알레르기 유발물질**

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

- 이들 식품을 사용하거나 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품첨가물을 이용한 식품이 사용된 음식에는 해당 식품 번호가 표시됩니다.
- 알레르기 반응을 보이는 영아에게는 해당 식품을 제한하도록 합니다.
- 식품 알레르기 유발식품 중 '⑬아황산류'는 표백제, 보존료, 산화 방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

| 일 자 | 2일(월) | | | 3일(화) | | | 4일(수) | | | 5일(목) | | | 6일(금) | | | 7일(토) | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 오이퓨레/아기두유⑤ | | | 치즈죽② | | | 바나나 | | | 누룽지죽 | | | 배 | | | 유아치즈② | |
| 점심 | 닭가슴살 얼갈이무른밥⑮ | | | 쇠고기 버섯무른밥⑯ | | | 카레라이스 ②⑤⑥⑫⑬⑯⑱ | | | 시래기 감자무른밥⑯ | | | 두부연근무른밥⑤ | | | 달걀노른자 무무른밥①⑬ | |
| 오후간식 | 아기쌀과자/옥수수차 | | | 단호박범벅/아기두유⑤ | | | 간장비빔국수 ⑤⑥⑬ | | | 잘게썬모닝빵 ①②⑥/아기두유⑤ | | | 김가루주먹밥/보리차 | | | | |
| 열량(kcal) | 53 | 91 | 54 | 65 | 107 | 72 | 40 | 127 | 77 | 70 | 138 | 112 | 40 | 96 | 68 | 49 | 111 |
| 단백질(g) | 3.5 | 4.8 | 0.5 | 1.7 | 4.6 | 3.7 | 0.6 | 4.0 | 2.0 | 1.1 | 6.4 | 4.9 | 0.4 | 2.9 | 4.8 | 2.9 | 2.8 |

| 일 자 | 9일(월) | | | 10일(화) | | | 11일(수) | | | 12일(목) | | | 13일(금) | | | 14일(토) | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 당근퓨레/아기플레인요구르트② | | | 애호박죽 | | | 사과 | | | 고구마죽 | | | 귤 | | | 아기요구르트② | |
| 점심 | 쇠고기 아욱무른밥⑯ | | | 달걀노른자 배추무른밥① | | | 닭가슴살 브로콜리무른밥⑮ | | | 두부 콩나물무른밥⑤ | | | 쇠고기 가지무른밥⑯ | | | 아기온메밀국수 ③⑤⑥⑬⑯ | |
| 오후간식 | 아기쌀국수⑬⑯ | | | 으깬감자/아기두유⑤ | | | 소보로빵①②④⑥/아기두유⑤ | | | 요거트과일범벅② | | | 핫케이크①②⑤⑥/아기두유⑤ | | | | |
| 열량(kcal) | 65 | 71 | 96 | 51 | 110 | 68 | 22 | 94 | 161 | 67 | 91 | 42 | 30 | 96 | 115 | 42 | 98 |
| 단백질(g) | 2.2 | 3.2 | 4.5 | 0.9 | 2.9 | 3.9 | 0.1 | 5.4 | 5.7 | 1.2 | 3.4 | 0.7 | 0.6 | 4.5 | 5.1 | 1.0 | 5.2 |

| 일 자 | 16일(월) | | | 17일(화) | | | 18일(수) | | | 19일(목) | | | 20일(금) | | | 21일(토) | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 오이퓨레/유아치즈② | | | 참깨죽 | | | 바나나 | | | 채소죽⑯ | | | 사과 | | | 아기두유⑤ | |
| 점심 | 닭가슴살 근대무른밥⑮ | | | 잔멸치감자무른밥 | | | *새우살당근무른밥⑨ (닭가슴살당근무른밥⑮) | | | 쇠고기 참나물무른밥⑯ | | | 달걀노른자 파프리카무른밥① | | | 두부 다시마무른밥⑤ | |
| 오후간식 | 노른자스크램블 ①⑤/아기두유⑤ | | | 카스테라①②⑥/아기두유⑤ | | | 브로콜리채소전 ⑤⑥⑬/둥글레차 | | | 오트밀요거트② | | | 아기칼국수①⑥⑬ | | | | |
| 열량(kcal) | 53 | 92 | 122 | 111 | 119 | 113 | 40 | 119 | 35 | 74 | 108 | 69 | 22 | 113 | 54 | 49 | 118 |
| 단백질(g) | 3.3 | 5.0 | 6.2 | 2.5 | 8.0 | 4.4 | 0.6 | 5.0 | 1.4 | 2.7 | 4.7 | 2.4 | 0.1 | 3.0 | 2.4 | 3.1 | 3.5 |

| 일 자 | 23일(월) | | | 24일(화) | | | 25일(수) | | | 26일(목) | | | 27일(금) | | | 28일(토) | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 당근퓨레/짜먹는요구르트② | | | 브로콜리죽 | | | 귤 | | | 멸치영양죽⑬ | | | 배 | | | 아기 플레인요구르트② | |
| 점심 | 애호박 양파무른밥⑬ | | | 닭가슴살 단호박무른밥⑮ | | | 순두부 김가루무른밥⑤ | | | 쇠고기 콩나물무른밥⑤⑯ | | | 감자버섯무른밥 | | | 아기우동⑤⑥ | |
| 오후간식 | 쇠고기우엉주먹밥⑯/옥수수차 | | | 식빵②⑤⑥/아기두유⑤ | | | 아기국수①⑥ | | | 으깬고구마/아기두유⑤ | | | 양배추달걀전 ①⑤⑥⑬/사과주스 | | | | |
| 열량(kcal) | 51 | 82 | 86 | 52 | 99 | 91 | 30 | 84 | 105 | 66 | 108 | 87 | 40 | 86 | 86 | 51 | 52 |
| 단백질(g) | 1.9 | 1.6 | 4.5 | 1.3 | 4.9 | 4.3 | 0.6 | 3.2 | 3.8 | 3.0 | 5.1 | 3.5 | 0.4 | 1.9 | 1.6 | 1.8 | 1.7 |

| 일 자 | 30일(월) | | |
|---|---|---|---|
| 오전간식 | 오이퓨레/아기요구르트② | | |
| 점심 | 닭가슴살 미역무른밥⑮ | | |
| 오후간식 | 물만두⑤⑥⑩⑬/둥글레차 | | |
| 열량(kcal) | 46 | 90 | 42 |
| 단백질(g) | 1.4 | 4.8 | 1.9 |

| 원산지 표시 | 밥, 죽, 누룽지 | 콩 | | 쇠고기 | 닭고기 |
|---|---|---|---|---|---|
| | 쌀 | 두부 | 순두부 | 국내산 | |
| | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 |

# 이유식 안내사항

<2026.01.15.>

## ▶ 이유식 농도 및 조리법

| 구분 | 만 4~5개월(이유 준비기 및 초기) | 만 6~8개월(이유 중기) | 만 9~11개월(이유 후기) |
|---|---|---|---|
| 제공 형태 | 미음, 채소즙, 과일즙과 같은 유동식 | 죽 또는 으깨거나 갈은 반고형식 | 무른 밥 형태의 고형식 |
| 죽의 농도 | 곱게 갈아 만든 10배 죽에서 8배 죽 '주르륵' 흘러내리는 묽은 수프 정도의 농도 | 덩어리진 형태의 7배 죽 부드러운 덩어리가 약간 있으며 '뚝뚝' 떨어지는 농도 | 밥알의 형태가 있으면서 잇몸으로 으깰 수 있는 농도 |
| 조리 | **소금, 설탕 등 조미료는 후기까지 사용 금지** | | |
| | 10배 미음(불린 쌀:물=1:10) | 7배 죽(불린 쌀:물=1:7) | 5배 죽(불린 쌀:물=1:5) |
| 재료 크기 | 믹서기에 갈거나 체에 걸러 건더기가 없도록 조리 | 사방 0.3cm 정도 크기로 잘게 다지거나 으깬 상태 | 사방 0.3~0.5cm 크기로 썰어 작은 덩어리가 있는 상태 |

## ▶ 월령별 이유식 제공 가능 식재료

| 구분 | 만 4~5개월(이유 준비기 및 초기) | 만 6~8개월(이유 중기) | 만 9~11개월(이유 후기) |
|---|---|---|---|
| 곡류 | 쌀, 찹쌀 | 현미, 차조, 옥수수, 보리, 수수 | 녹두 |
| 육류 | 쇠고기, 닭고기(기름기가 적은 부위) | | 쇠고기, 닭고기(모든 부위) |
| 어패류 | - | 흰살생선 | |
| 난류 | - | 달걀노른자(완숙) | |
| 콩류 | - | 완두콩, 강낭콩, 검은콩, 대두, 두부 | |
| 채소류 | 감자, 고구마, 애호박, 양배추, 브로콜리, 무, 단호박, 오이, 청경채 | 배추, 양파, 아욱, 버섯, 당근, 시금치 | 숙주, 콩나물, 우엉, 가지, 연근 |
| 해조류 | - | 다시마, 김, 미역 | 파래 |
| 과일류 | 사과, 바나나, 배 | 수박 | 멜론, 참외, 귤, 오렌지 |
| 유지 | - | | 올리브유, 참기름 |
| 유제품 | - | | 짜지 않은 치즈, 플레인요구르트 |
| 기타 | - | 대추, 건포도 | 깨 |

* 이유식 식단에서 **'복숭아, 토마토, 땅콩, 달걀흰자'**는 영아기 시기에 식품 알레르기가 있는 경우를 대비하여 급식에서 제공하지 않습니다. **'꿀'**은 보툴리늄균과 독소가 있어서 영아에게는 먹이지 않도록 합니다.
* **'생우유'**는 조제분유보다 철분이나 비타민이 부족하므로 이유기 보충식으로 대부분의 영양 섭취가 가능한 돌 이후에 제공하는 것이 좋습니다.
* 돌(만 12개월) 이후 저작 및 소화 등 영아 개별 성장 발달을 고려하여 후기 이유식(무른 밥)을 연장하거나 저작이 부드럽고 소화가 용이한 메뉴를 유아식으로 제공할 수 있습니다.
* **12개월 이전에는 섭식 기술이 완전하지 않아 기도폐색이나 이물 흡입으로 인한 위험이 높으므로 식사 시 모니터링은 필수적으로 동반되어야 합니다.**
* 매끄럽고 동글동글한 음식(방울토마토, 포도 등), 딱딱한 음식(콩, 견과류 등), 찰기 있는 음식(떡 등)은 제외합니다.

<출처: 2025년 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침>

부천시 어린이·사회복지급식관리지원센터