발 행 일	26. 10. 15.
영 양 사	최수진, 윤수정
시립호반써밋어린이집	

2026년 11월 식단

식단 유형 : 후기 이유식

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

■ 영아 이유식 후기 제공 예시(소고기배무른밥) 가득 두 국자(180g)







- 돌 이전까지 이유식을 제공합니다.
- 식습관이 자리 잡아 하루 3회 이유식, 2회 간식을 섭취할 수 있습니다.

1주		2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)	7일(토)
후기	식사	소고기감자무른밥⑯	닭가슴살부추무른밥⑮	잔멸치버섯무른밥	소고기미역무른밥⑯	닭가슴살무무른밥⑮	흰살생선당근무른밥
	간식	아기두유⑤	당근퓨레	떠먹는요구르트②	으깬고구마	아기치즈②	-
열량/단백질		168kcal/ 7g	126kcal/ 7g	158kcal/ 8g	181kcal/ 6g	146kcal/ 9g	104kcal/ 5g
2주		**9일(월)**	**10일(화)**	**11일(수)**	**12일(목)**	**13일(금)**	**14일(토)**
후기	식사	닭가슴살버섯무른밥⑮	북어파프리카무른밥	소고기청경채무른밥⑯	닭가슴살애호박무른밥⑮	흰살생선미역무른밥	소고기채소무른밥⑯
	간식	떠먹는요구르트②	찐연두부⑤	바나나분유머핀①②	찐밤	아기두유⑤	-
열량/단백질		163kcal/ 10g	130kcal/ 8g	214kcal/ 9g	176kcal/ 7g	147kcal/ 8g	120kcal/ 5g
3주		**16일(월)**	**17일(화)**	**18일(수)**	**19일(목)**	**20일(금)**	**21일(토)**
후기	식사	닭가슴살청경채무른밥⑮	소고기양파무른밥⑯	닭가슴살오이무른밥⑮	소고기다시마무른밥⑯	북어무른밥	닭가슴살미역무른밥⑮
	간식	으깬고구마	떠먹는요구르트②	모닝빵①②⑥	아기두유⑤	치즈감자볼②	-
열량/단백질		163kcal/ 6g	182kcal/ 9g	179kcal/ 8g	161kcal/ 7g	144kcal/ 8g	99kcal/ 6g
4주		**23일(월)**	**24일(화)**	**25일(수)**	**26일(목)**	**27일(금)**	**28일(토)**
후기	식사	잔멸치애호박무른밥	닭가슴살배추무른밥⑮	소고기애호박무른밥⑯	흰살생선당근무른밥	소고기파프리카무른밥⑯	닭가슴살양파무른밥⑮
	간식	아기치즈②	으깬단호박	찐연두부⑤	아기두유⑤	떠먹는요구르트②	-
열량/단백질		142kcal/ 7g	133kcal/ 6g	144kcal/ 7g	147kcal/ 7g	184kcal/ 9g	102kcal/ 6g
5주		**30일(월)**					
후기	식사	소고기버섯무른밥⑯					
	간식	바나나퓨레					
열량/단백질		180kcal/ 6g					

원산지 표시

[식품알레르기 유발식품 표시] 해당되는 식품이 들어가는 메뉴에는 번호가 표시됩니다.

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

* 해당 번호에 알레르기가 있는 원아의 경우 다른 식품군으로 대체하여 제공하시기 바랍니다.
* 아황산류(⑬)는 표백제, 보존료, 산화방지제의 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

[원산지 표시품목] 농수산물의 원산지 표시에 관한 법률에 따라 식단표에 원산지를 반드시 기재해주시기 바랍니다.

쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)고기 (식육·포장육·식육가공품 포함), 쌀(밥,죽,누룽지), 배추김치(배추·고춧가루, 배추김치 가공품 포함), 콩(두부류·콩비지·콩국수, 콩가공품), 넙치, 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외/코다리, 동태는 표시), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세(해당 수산물 가공품 포함)

쌀, 흑미, 찹쌀(밥, 죽, 누룽지)	쇠고기(국내산)	닭고기	콩(두부, 순·연두부)	흰살생선(가자미)
국내산	한우	국내산	국내산	미국산

발 행 일	26. 10. 15.
영 양 사	이혜정, 윤수정
시립호반써밋어린이집	

2026년 11월 식단

식단 유형 : 0~2세 일반형, 오전·오후간식 점심

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

1주	2일(월) 488kcal 21g	3일(화) 439kcal 19g	4일(수) 390kcal 10g	5일(목) 460kcal 19g	6일(금) 419kcal 19g
오전	샤인머스캣	당근스틱/치즈②	키위	닭죽⑮	단감
점심	수수밥/배추김치⑨ 감잣국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 애호박볶음⑤⑨	쌀밥/배추김치⑨ **들깨부추국⑤⑥** 훈제오리구이 어린잎두부샐러드⑤	그린데이 표고버섯콩나물밥*양념장⑤⑥ 무채된장국⑤⑥ 감자고로케①②⑤⑥ 상추겉절이⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥/깍두기⑨ 달걀양파국①⑤⑥ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 해초무침⑤⑥	쌀밥/깍두기⑨ 미역국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑮ 양배추나물⑤⑥
오후	소보로빵①②④⑥/우유②	크림리조또②	군만두⑤⑥ /마시는요구르트②	찐고구마/과채주스	구운달걀①/우유②
2주	9일(월) 447kcal 20g	10일(화) 526kcal 21g	11일(수) 412kcal 13g	12일(목) 502kcal 20g	13일(금) 442kcal 18g
오전	배	시리얼⑤/우유②	바나나	달걀채소죽①	배
점심	기장밥/배추김치⑨ 닭곰탕⑤⑥⑮ 두부조림⑤⑥ ⭐햄감자채볶음⑤⑥⑩	수수밥/배추김치⑨ 된장찌개⑤⑥ **삼치구이⑤⑥** 들깨무나물⑤⑥	쌀밥/깍두기⑨ 애호박맑은국⑤⑥ 소고기청경채볶음⑤⑥⑯ 건파래자반	쌀밥/깍두기⑨ 미소된장국⑤⑥ 닭살허니버터조림②⑮ 깻잎나물⑤⑥	돼지고기카레라이스⑤⑥⑩ **쑥갓맑은국⑤⑥** 연두부찜*양념장⑤⑥ 배추김치⑨
오후	단호박튀김⑤⑥/우유②	⭐토마토스파게티⑤⑥⑩⑫	유부초밥⑤⑥/보리차	찐밤/우유②	꿀호떡①②⑥/우유②
3주	16일(월) 418kcal 14g	17일(화) 512kcal 27g	18일(수) 465kcal 18g	19일(목) 421kcal 17g	20일(금) 389kcal 19g
오전	샤인머스캣	오이스틱/떠먹는요구르트②	배	소고기죽⑯	귤
점심	쌀밥/깍두기⑨ 안매운육개장⑤⑥⑯ **어묵볶음⑤⑥** 오이무침⑤⑥	차조밥/배추김치⑨ 아욱된장국⑤⑥ 닭살브로콜리볶음⑤⑥⑮ **버섯조림⑤⑥**	차조밥/배추김치⑨ 근대국⑤⑥ 언양불고기⑤⑥⑯ 파프리카잡채⑤⑥	흑미밥/깍두기⑨ 콩비지찌개⑤⑥⑨⑩ 치즈달걀찜①②⑨ **연근조림⑤⑥**	쌀밥/배추김치⑨ 콩나물국⑤⑥ 소고기두부조림⑤⑥⑯ 구이김
오후	찐고구마/우유②	사골고기국수⑤⑥⑩⑯	모닝빵*딸기잼①②⑥/우유②	찐감자/둥글레차	삶은달걀①/우유②
4주	23일(월) 362kcal 14g	24일(화) 465kcal 15g	25일(수) 461kcal 16g	26일(목) 467kcal 20g	27일(금) 480kcal 17g
오전	배	파프리카스틱/치즈②	사과	당근죽	바나나
점심	쌀밥/배추김치⑨ 달걀실파국①⑤⑥ 두부짜장조림⑤⑥ 숙주맛살무침①⑤⑥⑧	흑미밥/배추김치 미역된장국⑤⑥ 돈육채소볶음⑩ 콩나물무침⑤⑥	쌀밥/배추김치⑨ 유부맑은국⑤⑥ ⭐치킨까스*소스①⑤⑥⑫⑮ 코울슬로①⑤	쌀밥/깍두기⑨ 설렁탕⑯ **두부굴소스볶음⑤⑥⑱** 시금치무침⑤⑥	수수밥/깍두기⑨ ⭐**오징어뭇국⑤⑥⑰** 토마토달걀볶음①⑤⑫ 배추나물⑤⑥
오후	잔치국수①⑤⑥	단호박수프②⑥ /식빵반쪽①②⑥	물만두⑤⑥⑩ /마시는요구르트②	과일샐러드①②⑤⑫/우유②	도넛①②⑥/우유②
5주	30일(월) 384kcal 13g				
오전	감귤				
점심	수수밥/배추김치⑨ 느타리버섯국⑤⑥ 닭살참깨무침①⑤⑮ 감자케첩조림⑫				
오후	소고기우엉주먹밥⑤⑥⑯/보리차				

[식품알레르기유발식품 표시] 해당되는 식품이 들어가는 메뉴에는 번호가 표시됩니다.
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
* '아황산류(⑬)'는 표백제, 보존료, 산화방지제의 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.
[식단표 대체메뉴 사용방법] 기존 메뉴에서 '1-2세 식단 메뉴'와 '수산물을 대체한 메뉴'는 괄호로 표시됩니다.
진한 글씨로 표시된 메뉴는 괄호에 있는 메뉴(1-2세 식단 메뉴), (수산물을 대체한 메뉴)로 대체할 수 있습니다. 식사로 제공하지 않을 메뉴는 삭제하고 가정으로 전달해 주시기 바랍니다.
* 수산물 대체 메뉴는 육수 조리 시 멸치, 다시마를 채소로 대체할 수 있습니다.

※ 11월 식단은 관내 원장님 5분과 학부모님 2분으로 구성된 식단감수위원 회의를 통해 검토과정을 거쳤습니다.

원산지 표 시

[⭐표시, 원산지 표시대상 품목 29종] 농수산물의 원산지 표시에 관한 법률에 따라 식단표에 식재료의 원산지를 반드시 기재해주시기 바랍니다.
*쌀, 배추김치, 소/돼지/닭/오리고기, 콩(두부, 순·연두부, 콩비지)는 제공 빈도가 높아 표시를 생략하였습니다.
쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)고기 (식육·포장육·식육가공품 포함), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추·고춧가루, 배추김치 가공품 포함), 콩(두부류·콩비지·콩국수, 콩가공품), 넙치, 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외/코다리, 동태는 표시), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세(해당 수산물 가공품 포함)

쌀, 흑미, 찹쌀 (밥, 죽, 누룽지)	배추김치		국거리용 쇠고기	불고기용 쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기 (훈제오리)	콩 (두부, 순·연두부, 콩비지)
	배추	고춧가루	국내산	국내산				
국내산	국내산	국내산	한우	한우	국내산	국내산	국내산	국내산

수산물	※ 식육·수산물 가공품의 원산지 표시는 '원재료 및 함량'(거래명세서, 식품표시사항)의 배합비율 3순위 안에 원산지 표시 대상 품목이 있는 경우 작성	
⭐오징어	9일(월) ⭐햄감자채볶음/ 햄	돼지고기: 국내산, 닭고기: 국내산
국내산	10일(화) ⭐토마토스파게티/ 베이컨	돼지고기: 외국산(스페인, 미국)
	25일(수) ⭐치킨까스	닭고기: 국내산

*경기도 건강과일지원으로 제공되는 과일은 수급 상황에 따라 다른 과일로 대체될 수 있으며, 변경된 내용은 당일 식단 사진을 통해 안내드립니다.

발 행 일	26. 10. 16.
영 양 사	윤수정
시립호반써밋어린이집	

2026년 11월 식단

식단 유형 : 0~2세 석식

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

1주	2일(월) 253kcal 9g / 101kcal 2g	3일(화) 289kcal 11g / 164kcal 7g	4일(수) 288kcal 10g / 94kcal 6g	5일(목) 253kcal 9g / 22kcal 0g	6일(금) 249kcal 12g / 76kcal 4g
저녁	수수밥/배추김치⑨ 소고기뭇국⑤⑥⑯ 애호박전①⑤⑥ 감자조림⑤⑥	쌀밥/배추김치⑨ 순두부찌개⑤⑥⑩ ⭐소시지파프리카볶음⑤⑥⑩⑮ 실곤약채소무침⑤⑥	쌀밥/배추김치⑨ 콩나물국⑤⑥ 소고기버섯볶음⑤⑥⑯ 무생채	기장밥/깍두기⑨ 들깨미역국⑤⑥ 스크램블에그①⑤⑥ 브로콜리숙회*참깨소스①⑤	쌀밥/깍두기⑨ 두부된장국⑤⑥ 돼지고기카레볶음⑤⑥⑩ 구이김
2주	9일(월) 213kcal 12g / 116kcal 5g	10일(화) 265kcal 13g / 22kcal 1g	11일(수) 236kcal 11g / 176kcal 7g	12일(목) 280kcal 7g / 27kcal 0g	13일(금) 263kcal 12g / 25kcal 1g
저녁	기장밥/배추김치⑨ 아욱국⑤⑥ 닭살장조림⑤⑥⑮ 숙주나물무침⑤⑥	수수밥/배추김치⑨ 달걀감잣국①⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 양배추찜*쌈장⑤⑥	쌀밥/깍두기⑨ 들깨뭇국⑤⑥ **돼지고기찹쌀구이⑤⑥⑩** 상추오이무침	쌀밥/깍두기⑨ 두부양념조림⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 마시는요구르트②	쌀밥/배추김치⑨ 팽이버섯맑은국⑤⑥ ⭐돈까스*소스①⑤⑥⑩ 쑥갓두부무침⑤⑥
3주	16일(월) 300kcal 11g / 180kcal 7g	17일(화) 275kcal 12g / 54kcal 0g	18일(수) 250kcal 11g / 98kcal 4g	19일(목) 284kcal 11g / 16kcal 0g	20일(금) 253kcal 12g / 106kcal 2g
저녁	짜장라이스⑤⑥⑩ **순두부맑은국⑤⑥** 군만두①⑤⑥⑩ 깍두기⑨	차조밥/배추김치⑨ 소고기숙주국⑤⑥⑯ 오이달걀볶음①⑤ 새송이버섯볶음⑤⑥	차조밥/배추김치⑨ 미역된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 바나나	흑미밥/깍두기⑨ 두부부침*양념장⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 과채주스	쌀밥/배추김치⑨ 유부맑은국⑤⑥ ⭐동그랑땡전⑤⑥⑩⑯ 콩나물무침⑤⑥
4주	23일(월) 266kcal 10g / 203kcal 7g	24일(화) 285kcal 7g / 145kcal 9g	25일(수) 317kcal 8g / 42kcal 1g	26일(목) 243kcal 8g / 20kcal 0g	27일(금) 291kcal 11g / 90kcal 3g
저녁	쌀밥/배추김치⑨ 애호박된장국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑮ 당근라페	⭐김치볶음밥⑤⑥⑩⑮ 미니우동⑤⑥ 깍두기⑨ 배	쌀밥/배추김치⑨ 들깨버섯국⑤⑥ 돈육배추찜*폰즈소스⑤⑥⑩ 마시는요구르트②	쌀밥/깍두기⑨ 시금치맑은국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤⑥ 들깨양배추볶음⑤⑥	수수밥/깍두기⑨ 미소된장국⑤⑥ 훈제오리양파볶음⑤⑥ 건파래자반
5주	30일(월) 245kcal 10g / 73kcal 3g				
저녁	⭐돈까스카레덮밥①⑤⑥⑩ 순두부맑은국⑤⑥ 배추김치⑨ 귤				

[식품알레르기유발식품 표시] 해당되는 식품이 들어가는 메뉴에는 번호가 표시됩니다.

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

* '아황산류(⑬)'는 표백제, 보존료, 산화방지제의 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

[식단표 대체메뉴 사용방법] 기존 메뉴에서 '1-2세 식단 메뉴'와 '수산물을 대체한 메뉴'는 괄호로 표시됩니다.

진한 글씨로 표시된 메뉴는 괄호에 있는 메뉴(1-2세 식단 메뉴), (수산물을 대체한 메뉴)로 대체할 수 있습니다. 식사로 제공하지 않을 메뉴는 삭제하고 가정으로 전달해 주시기 바랍니다.

* 수산물 대체 메뉴는 육수 조리 시 멸치, 다시마를 채소로 대체할 수 있습니다.

원산지 표 시

[⭐표시, 원산지 표시대상 품목 29종] 농수산물의 원산지 표시에 관한 법률에 따라 식단표에 식재료의 원산지를 반드시 기재해주시기 바랍니다.

*쌀, 배추김치, 소/돼지/닭/오리고기, 콩(두부, 순·연두부, 콩비지)는 제공 빈도가 높아 표시를 생략하였습니다.

쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)고기 (식육·포장육·식육가공품 포함), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추·고춧가루, 배추김치 가공품 포함), 콩(두부류·콩비지·콩국수, 콩가공품), 넙치, 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외/코다리, 동태는 표시), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세(해당 수산물 가공품 포함)

쌀, 흑미, 찹쌀 (밥, 죽, 누룽지)	배추김치		국거리용 쇠고기	불고기용 쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기 (훈제오리)	콩 (두부, 순·연두부)
	배추	고춧가루	국내산	국내산				
국내산	국내산	국내산	한우	한우	국내산	국내산	국내산	국내산

※ 식육·수산물 가공품의 원산지 표시는 '원재료 및 함량'(거래명세서, 식품표시사항)의 배합비율 3순위 안에 원산지 표시 대상 품목이 있는 경우 작성

3일(화)⭐소시지파프리카볶음/ 소시지	돼지고기:국내산, 닭고기:국내산	24일(화)⭐김치볶음밥/ 햄	돼지고기:국내산, 닭고기:국내산
13일(금)⭐돈까스	돼지고기:국내산	30일(화) ⭐돈가스카레덮밥/ 돈까스	돼지고기:국내산
20일(금)⭐동그랑땡전	돼지고기:국내산		