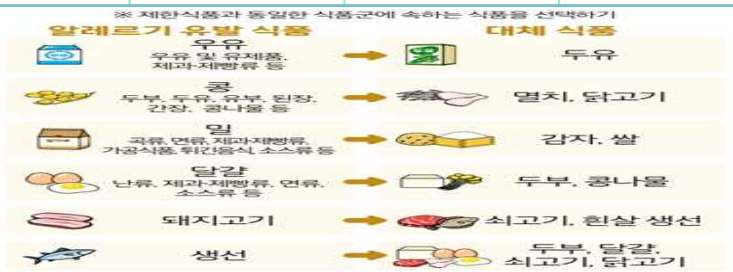
고양시립별빛어린이집

11월 식단표 (이유식)

작성자 : 영양사 유선주

	일자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
1주차	오전간식	닭살채소죽15	배퓨레	소고기채소죽16	배퓨레	두부채소죽5	치즈
	초기이유식						
	중기이유식						
	후기이유식	감자브로컬리죽	소고기미역죽06	노른자채소죽1	닭살두부죽5.15	대구살얼갈이죽	
	오후간식	소고기호박죽16	대구살콩나물죽5	감자당근죽	연두부버섯죽5	노른자호박죽1	
	일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
2주차	오전간식	누룽지죽	대구살양파죽	닭살버섯죽	버섯죽	대구살채소죽	연두부죽5
	초기이유식						
	중기이유식						
	후기이유식	닭살시금치죽15	순두부숙주죽15	호박감자죽	닭살고구마죽15	소고기배추죽16	
	오후간식	연두부양배추죽5	팽이버섯무죽	대구살가지죽	얼갈이당근죽	호박버섯죽	
	일자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
3주차	오전간식	버섯채소죽	배퓨레	노른자채소죽1	배퓨레	고구마죽	두부채소죽5
	초기이유식						
	중기이유식						
	후기이유식	연두부시금치죽5	숙주사과죽5	소고기양파죽16	대구살근대죽	소고기무죽16	
	오후간식	대구살양배추죽	고구마죽	닭살채소죽15	노른자아욱죽1	브로컬리죽	
	일자	23(월)	24(화)	25(수)	26목)	27(금)	28(토)
4주차	오전간식	누룽지죽	대구살채소죽	순두부채소죽5	노른자채소죽1	소고기미역죽16	노른자채소죽
	초기이유식						
	중기이유식						
	후기이유식	감자참나물죽	소고기얼갈이죽16	노른자호박죽1	연두부콩나물죽5	대구살시금치죽	
	오후간식	노른자숙주죽1	시금치당근죽	대구살버섯죽	호박당근죽	노른자콩나물죽5	
	일자	30(월)					
5주차	오전간식	콩비지채소죽5					
	초기이유식						
	중기이유식						
	후기이유식	닭살숙주죽15					
	오후간식	오이사과죽					

※ 제한식품과 동일한 식품군에 속하는 식품을 선택하기



원산지 표시							
닭고기	오리고기	쇠고기	돼지고기	배추김치		쌀 (백미.현미.흑미.찹쌀)	식육/포장육 식육가공품/수산가공품
국내산	국내산	국내산	국내산	배추 국내산	고춧가루 국내산	밥 국내산 죽 국내산 누룽지 국내산 차조,기장,현미,검은콩,흑미등의 잡곡류 국내산	등심돈까스: 돼지고기 국산 비프함박스테이크:소고기, 돼지고기 국산 미트볼: 돼지고기, 닭 국산 코코넛연어까스: 연어 칠레산 두부담은 동그랑땡: 대두 외국산, 돼지고기 국내산 떡갈비: 돼지고기,닭 국산 너비아니: 닭, 돼지고기 국산 어묵: 연육 중국산, 베트남산, 베이컨: 돼지고기 국산
콩 (두부류.콩비지.콩국수)	진미채	오징어					
국내산	페루산	국내산					

※메뉴명 옆에 표시된 숫자는 알레르기 유발 식품 표시입니다.
※기타 육류, 수산물 가공품 원산지표시는 식품제공 시 별도 표시 됩니다.

<알레르기 유발 식품>
①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어
⑱조개류(굴.전복.홍합포함)⑲잣
※ ⑬아황산류의 경우 많은 가공식품에 포함되어 있기에 별도 표시를 하지 않으니 제공 시 유의하여 주시기 바랍니다.

※ 위 식단은 식재수급이 불가한 사정에 따라 동일한 식품군내의 같은 조리법을 가진 다른 식품으로 변경할 수 있고 변경 될 시에는 변동사항(대체식품)에 기재합니다.

★단계별 먹일 수 있는 재료, 주의할 재료★		
식품	**후기(9~11개월)**	**완료기(12~18개월)**
곡류	녹두 등 대부분의 곡류 가능	대부분의 곡류 가능
육류	소고기, 닭고기 가능 *모든부위	대부분의 육류 가능
채소	대부분의 채소 가능	대부분의 채소 가능
과일	대부분의 과일 가능	대부분의 과일 가능
생선	흰살생선 가능 *일주일에 2번을 초과해서 주지 마세요. *새우, 멸치 등 반찬 및 간식으로 소량 제공가능.	흰살생선, 등푸른생선, 새우, 멸치 등 대부분 가능 *일주일에 2번을 초과하지 않습니다.
해조류	다시마, 김, 미역, 파래	대부분의 해조류 가능
유제품	플레인 요구르트 가능, 아기용치즈 *생우유는 돌 전에 주지 마세요.	생우유, 플레인 요구르트, 치즈 가능
달걀	노른자 가능(완숙)	노른자, 흰자 모두 가능
콩류	대부분의 콩류 가능	대부분의 콩류 가능
견과류, 유지류	견과류는 이상 반응에 주의하세요. 참기름과 올리브유, 양념 종류 소량 사용 가능	대부분의 견과류와 유지류 가능 *땅콩 주의, 땅콩버터는 덩어리째 주지 않습니다.

● 이유식 식단에서 '복숭아, 토마토, 땅콩, 달걀흰자'는 영아기 시기에 식품알레르기가 있는 경우를 대비해서 급식에서 제공하지 않습니다. 꿀은 보툴리늄균과 독소가 있어서 영아에게는 먹이지 않습니다.

고양시립별빛어린이집

11월 식단표 (야간연장형)

작성자 : 영양사 유선주

일자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	닭살채소죽15	배 경기지원과일 및 신선과일	소고기채소죽16	배 경기지원과일 및 신선과일	두부채소죽5	시리얼&우유2
점심	수수밥 감자계란국1 (알러지:감자국) 돼지고기브로컬리 채소볶음5.10 얼갈이된장무침5 깍두기9(백김치)	<생일잔치> 백미밥 소고기미역국16 돈육메추리알조림10.1 (알러지:돈육조림10) 크래미오이무침1 (알러지:오이무침) 배추김치9(백김치)	새우계란채소볶음밥 1.5.6.9.18 (알러지-새우제외) (알러지-계란제외) 유부무챗맑은국5 연근조림 배추김치9(백김치)	보리밥 두부호박된장국5 닭살토마토채소조림 5.6.12.15 상추사과무침 배추김치9(백김치)	백미밥 얼갈이된장국5 등심돈까스/2.5.6.10 돈까스소스 파인애플양상추샐러드/ 오리엔탈드레싱5.6 배추김치9(백김치)	잔치국수5.6 오이쑥갓무침5.6 신선과일(토마토12) 깍두기9(백김치)
오후간식	소고기채소주먹밥16	롤케익1&우유2 (알러지:딸기두부 도너츠5.6) (알러지:두유5)	자장면 2.5.6.10	찐빵만두	구운계란1&보리차 (알러지:두부과자5)	
저녁	백미밥 청경채두부된장국5 계란채소말이1 미역줄기당근볶음 배추김치9(백김치)	백미밥 콩나물맑은국5 고기산적 5.6.10.15.16.9 감자조림 배추김치9(백김치)	차조밥 소고기무국16 카레두부구이2.5. 아욱당근무침 배추김치9(백김치)	찹쌀밥 감자양파된장국5 돼지고기무조림10 피망버섯볶음 깍두기9(백김치)	백미밥 계란팟국1 닭살호박조림5.16 무나물 배추김치9(백김치)	
일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	누룽지죽	샤인머스캣 경기지원과일 및 신선과일	닭살버섯죽15	샤인머스캣 경기지원과일 및 신선과일	대구살채소죽	떠먹는(마시는)요구르트2
점심	차조밥 안매운육개장15 닭살두부조림5 시금치당근무침 배추김치9(백김치)	백미밥 순두부백탕5 비프함박스테이크 1.2.5.6.10.16 (알러지:식물성 함박스테이크5.6) 숙주당근무침5 배추김치9(백김치	카레라이스2.5.6.10 아욱된장국5 김가루도토리 채소무침5.6 배추김치9(백김치)	찹쌀밥 버섯된장국5 굴소스닭살고구마채소 조림5.15 청경채된장무침 깍두기9(백김치)	현미밥 다시마무챗국 소고기배추두부볶음 5.6.16 콩나물무침5 배추김치9(백김치)	채소볶음밥 5.10 미역국5.6 버섯나물5.6 배추김치9(백김치)
오후간식	꼬마메밀전병 5.6.10.16	슈크림빵1&우유2 (알러지 휘낭시에초코5, 두유5)	핫도그 1.5.6.10.16 (알러지:두유퐁당핫도그 5.6)	들깨수제비 5.6.	약과&보리차	
저녁	백미밥 열무된장국5 돈육채소볶음5.6.10 양배추찜/쌈장5 배추김치9(백김치)	돈육버터채소볶음밥 1.2.5.6.10 팽이버섯무된장국5 계란장조림1 배추김치9(백김치)	백미밥 청경채된장국5 마파두부5.6.10 가지당근무침 배추김치9(백김치)	보리밥 감자양파맑은국 미트볼케찹조림 5.6.10 얼갈이당근무침5 깍두기9(백김치)	백미밥 유부감자맑은국5 돈사태버섯조림 5.10 애호박양파볶음 배추김치9(백김치)	
일자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	버섯채소죽	배 경기지원과일 및 신선과일	계란채소죽1 (알러지:채소죽)	배 경기지원과일 및 신선과일	고구마죽	미숫가루&우유2
점심	보리밥 연두부시금치된장국5 돈육피망채소볶음10 미역오이초무침 배추김치9(백김치)	백미밥 숙주맑은국5 코코넛연어치즈까스 1.2.5.6./타르소스1 알러지:피시볼5.6./케찹 양배추사과샐러드1 알러지:오리엔탈드레싱 배추김치9(백김치)	소고기콩나물채소밥 5.6.16 유부양파된장국5 진미채우엉조림 배추김치9(백김치)	백미밥 콩가루배추국5 돈사태버섯무조림10 근대된장무침5 배추김치9(백김치)	차조밥 소고기무당면국5.6.16 계란채소찜1 (알러지:두부조림) 가지새송이볶음 배추김치9(백김치)	토마토스프게티2,6 모닝빵1,2,6 과일샐러드2 깍두기(백김치)9
오후간식	모닝빵1&딸기쨈&우유 2 (알러지:두유두유도너츠 5.6&두유6.)	찐고구마&보리차	닭살김가루채소주먹밥 15	어묵쑥갓우동 5.6	호빵2.5.6.&우유2 (알러지:두유5)	
저녁	백미밥 닭곰탕15 두부양파조림5 굴소스양배추맛살볶음 1.5.6 배추김치9(백김치)	현미밥 두부감자맑은국5 돼지고기가지볶음10 근대무침 배추김치9(백김치)	백미밥 다시마무채된장국5 치킨까스1.2.5.6.15 /타르소스1 과일샐러드1 배추김치9(백김치)	하이라이스2.5.6.10 아욱된장국5 잔멸치볶음 배추김치9(백김치)	백미밥 온청포묵국5.6 닭살바베큐채소조림 5.6.15 브러컬리무침 배추김치9(백김치)	

고양시립별빛어린이집

11월 식단표 (야간연장형)

작성자 : 영양사 유선주

일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	누룽지죽	샤인머스캣 경기지원과일 및 신선과일	순두부채소죽5	샤인머스캣 경기지원과일 및 신선과일	소고기미역죽16	시리얼&우유2
점심	백미밥 감자호박된장국5 콩나물돼지불고기 5.6.10 참나물당근무침 배추김치9(백김치)	흑미밥 소고기얼갈이맑은국16 두부강정5.12 건파래무침 깍두기9(백기미)	하이라이스 2.5.6.10 계란팟국1 (알러지:연두부맑은국5) 곤약어묵채소볶음5.6 배추김치9(백김치)	백미밥 콩나물된장국5 두부담은동그랑땡 5.6.10.15.16 (알러지:계란제외) 구이김 배추김치9(백김치)	현미밥 시금치된장국5 돈육폭찹 2.5.6.10.12 두부브로컬리무침5 배추김치9(백김치)	카레우동5.6 오이맛살샐러드1.5.6 신선과일(사과) 깍두기9(백김치)
오후간식	고구마튀김5	크림치즈빵1&우유2 (알러지:휘낭시에 초코5.6 두유5)	베이컨토마토스파게티 2.5.6.10.12	찐감자&보리차	만두굿1.5.610 (알러지:계란제외)	
저녁	수수밥 숙주된장국5 연두부채소계란찜1.5 소고기가지볶음16 배추김치9(백김치)	백미밥 미역국 돈사태애호박조림5 시금치당근무침 배추김치9(백김치)	보리밥 들깨감자국 닭살버섯조림 5.6.16 유부채소무침5 배추김치9(백김치)	소고기채소볶음밥 5.6.16 두부양파맑은국5 된장부추채소전5 배추김치9(백김치)	백미밥 크래미계란국1.5.6.8 떡갈비구이 2.5.6.10.15.18 콩나물무침5 배추김치9(백김치)	

일자	30(월)
오전간식	콩비지채소죽5
점심	백미밥 황태무국 닭살카레채소볶음 2.5.6.15 김가루숙주무침 배추김치9(백김치)
오후간식	참치마요채소주먹밥1 알러지:참치채소주먹밥
저녁	수수밥 어묵무국5.6 두부계란구이/양념장 1.5 사과오이무침 배추김치9(백김치)



원산지 표시							
닭고기	오리고기	쇠고기	돼지고기	배추김치		쌀 (백미.현미.흑미.찹쌀)	식육/포장육 식육가공품/수산가공품
국내산	국내산	국내산	국내산	배추 국내산	고춧가루 국내산	밥 국내산 죽 국내산 누룽지 국내산 차조,기장,현미,검은콩, 흑미등의 잡곡류 국내산	등심돈까스: 돼지고기 국산 비프함박스테이크:소고기, 돼지고기 국산 미트볼: 돼지고기, 닭 국산 코코넛연어까스: 연어 칠레산 두부담은 동그랑땡: 대두 외국산, 돼지고기 국내산 떡갈비: 돼지고기,닭 국산 고기산적: 닭, 돼지고기 국산 어묵: 연육 중국산, 베트남산 베이컨: 돼지고기 국산 치킨까스:닭 국산
콩(두부류.콩비지.콩국수)	진미채	오징어					
국내산	페루산	국내산					

※메뉴명 옆에 표시된 숫자는 알레르기 유발 식품 표시입니다.
※기타 육류, 수산물 가공품 원산지표시는 식품제공 시 별도 표시 됩니다.

<알레르기 유발 식품>

①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴.전복.홍합포함)⑲잣

※ ⑬아황산류의 경우 많은 가공식품에 포함되어 있기에 별도 표시를 하지 않으니 제공 시 유의하여 주시기 바랍니다.

※ 위 식단은 식재수급이 불가한 사정에 따라 동일한 식품군내의 같은 조리법을 가진 다른 식품으로 변경할 수 있고 변경 될 시에는 변동사항(대체식품)에 기재합니다.