SIHEUNG CITY 시흥

2026년 11월 1~2세 식단표 죽미포함 일반형

시흥시 어린이·사회복지급식관리지원센터

날짜(요일)	11월 2일(월)	11월 3일(화)	11월 4일(수)	11월 5일(목)	11월 6일(금)	11월 7일(토)
오전간식	제철과일	구운달걀①, 우유②	제철과일	곡물씨리얼⑤⑥, 우유②	제철과일	슬라이스치즈②
중식	수수밥/깍두기⑨ 황태국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 숙주나물무침	흰쌀밥/깍두기⑨ 안매운어묵김칫국⑤⑥⑨ 쇠고기깻잎볶음⑤⑥⑯ 건곤드레나물⑤⑥	돼지고기숙주덮밥⑤⑥⑩ 무채국⑤⑥ 가지무침⑤⑥ 배추김치⑨ 요구르트②	차조밥/깍두기⑨ 두부배춧국⑤ 삼치매실청구이⑤⑥ 시금치나물⑤⑥	기장밥/배추김치⑨ 채소게살탕①⑤⑥⑧ 오리고기주물럭⑤⑥ 참나물무침⑤⑥	흑미밥/(백)배추김치⑨ 모듬버섯국⑤⑥ 떡갈비볶음⑤⑥⑩⑯ 김자반
오후간식	옥수수당근전⑤⑥	머핀①②⑤⑥, 보리차	크림스파게티①②⑤⑥⑩⑮⑭	찐단호박, 둥굴레차	물만두⑤⑥⑩	-
열량/단백질	348/19	465/18	406/15	452/18 483/16	378/17	318/11
날짜(요일)	11월 9일(월)	11월 10일(화)	루트데이 11월 11일(수)	11월 12일(목)	11월 13일(금)	11월 14일(토)
오전간식	제철과일	유기농쌀과자, 우유②	제철과일	떠먹는요구르트②	제철과일	양송이스프②⑤⑥⑮⑯
중식	흰쌀밥/깍두기⑨ 얼갈이된장국⑤⑥ 순살동태찜⑤⑥ 반달오이무침	흑미밥/깍두기⑨ 순두부백탕⑤ 김달걀말이①⑤ 건취나물볶음⑤⑥	닭고기하이라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑭⑬ 맑은애호박국⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 배추김치⑨ 짜먹는요구르트②	수수밥/깍두기⑨ 북엇국⑤⑥ 쇠고기배추조림⑤⑥⑭ 콩나물무침⑤⑥	차조밥/배추김치⑨ 유부팟국⑤⑥ 선택메뉴 안매운깐풍돼지고기볶음 ⑤⑥⑩⑱ 브로콜리샐러드①⑤⑥	기장밥/깍두기⑨ 취나물된장국⑤⑥ 쇠고기완자전①⑤⑥⑯ 우거지나물⑤⑥
오후간식	영양주먹밥⑤	치즈빵①②⑤⑥, 과채주스	미니우동⑤⑥	감자사과범벅①⑤, 우유②	잼샌드위치①②⑤⑥, 옥수수차	-
열량/단백질	366/19 401/15	481/19	404/19	484/23	391/16	316/11
날짜(요일)	11월 16일(월)	11월 17일(화)	11월 18일(수)	11월 19일(목)	11월 20일(금)	11월 21일(토)
오전간식	제철과일	모닝빵①②⑤⑥, 우유②	제철과일	채소스틱, 슬라이스치즈②	제철과일	두유⑤
중식	차조밥/배추김치⑨ 저염연두부국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥	흰쌀밥/배추김치⑨ 삼색수제비국⑥ 가자미무조림⑤⑥ 고사리볶음⑤⑥	쇠고기연근볶음밥⑤⑥⑭ 가지된장국⑤⑥ 파프리카콘샐러드①⑤ 깍두기⑨ 요구르트②	기장밥/깍두기⑨ 맑은채개장국⑤⑥ 짜장찜닭②⑤⑥⑩⑮⑯ 선택메뉴 알배추맛살전①⑤⑥⑧	수수밥/깍두기⑨ 들깨미역국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥	흑미밥/(백)배추김치⑨ 맑은근대국⑤⑥ 참치채소볶음⑤ 깻잎나물⑤⑥
오후간식	잔치국수⑤⑥	찐고구마, 둥굴레차	잔멸치주먹밥⑤	크로와상①②⑤⑥, 우유②	삶은달걀①, 식혜	-
열량/단백질	379/14	459/19 493/19	409/14	475/20	376/18	339/19
날짜(요일)	11월 23일(월)	11월 24일(화)	루트데이 11월 25일(수)	11월 26일(목)	11월 27일(금)	11월 28일(토)
오전간식	제철과일	떠먹는요구르트②	제철과일	두부과자①⑤⑥, 우유②	제철과일	당근스프②⑤⑥⑮⑭
중식	흰쌀밥/배추김치⑨ 쑥갓유부국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 감자채볶음⑤	흑미밥/배추김치⑨ 애호박채국⑤⑥ 생선까스+허니머스타드소스 ①⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥	안매운마파두부덮밥⑤⑥ 돈육부추국⑤⑥⑩ 브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑨ 짜먹는요구르트②	차조밥/깍두기⑨ 매생이국⑤⑥ 저당쇠고기불고기⑤⑥⑭ 배추나물⑤⑥	기장밥/깍두기⑨ 콩나물국⑤ 파프리카달걀부침①⑤ 볼어묵버섯조림⑤⑥	수수밥/(백)배추김치⑨ 아욱된장국⑤⑥ 닭고기브로콜리볶음⑤⑥⑮ 도라지양념무침⑤⑥
오후간식	부추채소전①⑤⑥	곡물씨리얼⑤⑥, 우유②	쑥갓어묵탕⑤⑥	우유스틱빵①②⑤⑥, 보리차	우엉주먹밥⑤	-
열량/단백질	364/16	496/18	373/17	456/16	376/16	333/19
날짜(요일)	11월 30일(월)	식단 작성자 : 김현정, 김희선 영양사 / 발행일 2026.10.20.(화)				
오전간식	제철과일	[식단 내 유색 글자 및 표시]				
중식	기장밥/배추김치⑨ 물만둣국⑤⑥⑩ 두부부침⑤⑥ 근대무침⑤⑥	① 빨간색 글자 : 자연식품 ② 초록색 글자 : 원산지 의무 표기 대상 식품 ③ 제철과일 : 제철과일 또는 채소스틱으로 선택 제공 후 세부 메뉴명 작성 필요 ④ (백)배추김치로 표기하오니 어린이 급식소에서 선택 제공 후 세부 메뉴명 작성 필요				
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥, 옥수수차	[대체 메뉴 제공] 식단표 내 수산물 대체 제공을 위한 (수산물 대체식품)을 안내하오니 참고 후 변경하여 제공할 수 있으며 수산물 대체 메뉴 제공 시 별도로 산출된 열량, 단백질 및 해당 식재료의 원산지를 확인하시기 바랍니다.				
열량/단백질	420/14					

토요 중식 선택식	11월 7일(토)	11월 14일(토)	11월 21일(토)	11월 28일(토)
	떡갈비볶음밥⑤⑥⑩⑭ 모듬버섯국⑤⑥ (백)배추김치⑨ 요구르트②	쇠고기오므라이스①⑤⑥⑫⑭ 취나물된장국⑤⑥ 깍두기⑨ 요구르트②	참치채소비빔밥⑤⑥ 맑은근대국⑤⑥ (백)배추김치⑨ 요구르트②	닭고기브로콜리볶음밥⑤⑥⑮ 아욱된장국⑤⑥ (백)배추김치⑨ 요구르트②
열량/단백질	303/12	279/14	333/14	338/14

밥		배추김치		백김치	콩류		쇠고기(국내산은 종류도 함께 표기)			돼지고기
쌀(백미,흑미)	배추	고춧가루		배추	두부	순두부	연두부	볶음용	조림용	전용	
국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내(한우)산	국내(한우)산	국내(한우)산	국내산
닭고기	오리고기	수산물		식육 가공품	떡갈비		치킨너겟	수산물 가공품		참치	
		동태			돼지고기	쇠고기	닭고기			다랑어	
국내산	국내산	러시아산			국내산	국내산	국내산			원양어산	

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

▤ 알레르기 유발 식품 번호는 사용하는 제품에 따라 다를 수 있으니 구입·사용 시 확인해 주시고, 어린이집의 장은 식품알레르기 유발 식품 정보 및 응급조치 체계를 게시판 등에 공지해야 합니다.
(근거 지표 : 식약처 고시 「식품 등의 표시기준」)

2026년 11월 이유식 식단표 (후기)

시흥시 어린이·사회복지급식관리지원센터

날짜	11월 2일(월)	11월 3일(화)	11월 4일(수)	11월 5일(목)	11월 6일(금)	11월 7일(토)
오전간식	쇠고기가지죽⑯	미역죽	들깨배추죽	숙주당근죽	황태무죽	닭살시금치죽⑮
중식	숙주당근무른밥	황태무진밥	노른자시금치진밥①	두부버섯무른밥⑤	기장가지무른밥	단호박진밥
오후간식	제철과일+유제품②	제철과일+유제품②	유기농쌀과자	으깬 단호박	다진채소+유제품②	-
열량(kcal) / 단백질(g)	211 / 5	242 / 15	298 / 8	242 / 6	222 / 11	213 / 6
날짜	11월 9일(월)	11월 10일(화)	11월 11일(수)	11월 12일(목)	11월 13일(금)	11월 14일(토)
오전간식	두부감자죽⑤	애호박양파죽	노른자청경채죽①	닭살아욱죽⑮	모듬채소죽	흑미브로콜리죽
중식	콩나물김무른밥⑤	닭살아욱진밥⑮	오이감자무른밥	브로콜리사과진밥	두부애호박진밥⑤	노른자무른밥①
오후간식	영양주먹밥⑤	제철과일+유제품②	잘게 썬 미니우동⑤⑥	다진채소+유제품②	제철과일+유제품②	-
열량(kcal) / 단백질(g)	274 / 7	212 / 8	286 / 7	210 / 6	209 / 5	253 / 7
날짜	11월 16일(월)	11월 17일(화)	11월 18일(수)	11월 19일(목)	11월 20일(금)	11월 21일(토)
오전간식	고구마죽	두부가지죽⑤	참깨무죽	수수연근죽	쇠고기파프리카죽⑭	닭살버섯죽⑮
중식	흰살생선진밥 (노른자파프리카진밥①)	모듬버섯무른밥	닭가슴살진밥⑮	두부근대무른밥⑤	고구마양파무른밥	시금치참깨진밥
오후간식	잘게 썬 잔치국수⑤⑥	제철과일+유제품②	제철과일+유제품②	다진채소+유제품②	스크램블에그①②	-
열량(kcal) / 단백질(g)	330/11 338/8	198 / 5	211 / 7	214 / 5	294 / 12	217 / 7
날짜	11월 23일(월)	11월 24일(화)	11월 25일(수)	11월 26일(목)	11월 27일(금)	11월 28일(토)
오전간식	브로콜리죽	닭살청경채죽⑮	애호박죽	노른자오이죽①	두부당근죽⑤	차조배추죽
중식	노른자애호박진밥①	차조배추진밥	쇠고기우엉무른밥⑯	감자청경채무른밥	브로콜리진밥	닭살콩나물무른밥⑤⑮
오후간식	제철과일+유제품②	제철과일+유제품②	다진채소+유제품②	잘게 썬 우유스틱빵①②③⑥	김가루주먹밥	-
열량(kcal) / 단백질(g)	241 / 6	197 / 6	213 / 5	290 / 6	261 / 6	211 / 8
날짜	11월 30일(월)					
오전간식	쇠고기죽⑯					
중식	흑미근대진밥					
오후간식	제철과일+유제품②					
열량(kcal) / 단백질(g)	216 / 6					

밥·죽			
쌀(백미,흑미)	국내산	쇠고기(국내산은 종류도 함께 표기)	국내(한우)산
닭고기	국내산	두부	국내산

■ 식단 작성자 : 순회지원2팀 김현정, 오민경 영양사 / 발행일 : 2026.10.20.(화)

■ **후기 이유식은 오전 간식, 중식, 오후 간식으로 나누어져 있습니다.**

■ 위 식단은 영·유아의 개월 수 기준으로 작성된 식단이므로 개인차를 고려하여 발달단계에 맞춰 진행하도록 합니다.

■ 후기 이유식 식단 내 열량 및 단백질 산출표에는 제철 과일, 다진 채소, 유제품의 열량 및 단백질 함량이 제외되어 있습니다. 아래 산출표 확인 후 제공되는 제철 과일, 다진 채소, 유제품의 영양소 함유량을 더하여 초록색칸에 표기하시기 바랍니다.

■ 수산물 대체 식품(메뉴)을 안내하오니 참고 후 변경하여 제공할 수 있으며, 제공 시 해당 식재료의 원산지를 확인하시기 바랍니다.

품목	1회 제공량(g)	열량(kcal)	단백질(g)	품목	1회 제공량(g)	열량(kcal)	단백질(g)	품목	1회 제공량(g)	열량(kcal)	단백질(g)
감귤	20	7.4	0.1	샤인머스캣	20	13.2	0.1	플레인요거트	56	50	2.9
단감	20	10.2	0.1	포도	20	11.4	0.1	다진고구마	20	15	0.2
바나나	20	15.8	0.2	홍시	20	11	0.1	다진당근	20	5	0.2
배	20	8.6	0.1	치즈	14	42	2.7	다진오이	20	2.4	0.2
사과	20	9.8	0.1	요구르트	70	46	0.1	다진파프리카	20	4	0.2

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

- 알레르기 유발 식품 번호는 시흥시어린이·사회복지급식관리지원센터의 조리법을 기준으로 작성하였으며, 식재료 사용 시 반드시 확인하시기 바랍니다.
- 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있음

이유식 후기 (9~11개월)

농도		숟가락으로 떠서 기울여도 떨어지지 않는 정도의 된죽 (4~2배죽, 물:불린쌀 = 4~2:1)
횟수 및 분량		하루 3회 (조식+중식+간식 1회+석식), 플레인요구르트(호상) 용기로 최소 1통(100g)~최대 1+1/2통(120~150g)
사용 가능한 식품	곡류	녹두 등 거의 모든 종류 가능, 밀가루는 식품 알레르기 반응이 없는 경우에 사용 가능
	채소	가지, 도라지, 숙주, 우엉, 콩나물 등 대부분의 종류 가능, 토마토와 파프리카는 첫돌 이후부터 사용
	과일	멜론, 살구, 참외, 포도즙, 귤즙(신맛이 나는 과일은 첫돌 이후부터 사용하는 것이 좋습니다)
	육류,콩류	쇠고기, 닭고기(기름기 제거 후 사용), 두부
	어·패류	갈치, 동태, 멸치, 병어
	난류	노른자(완전히 익혀서 제공)
	해조류	김, 다시마, 미역, 파래(짠맛에 주의하여 사용)
	간식류	- 잘게 썬 식빵이나 떡 같은 핑거푸드, 으깬 채소나 곡류(감자, 고구마, 단호박, 옥수수 등) - 영아용 치즈, 설탕이 들어있지 않은 플레인요거트(호상), 잘게 썬 과일, 잘게 썬 면 등
주의사항		① 식재료는 3~5mm 정도 크기로 잘게 썰어 조리합니다. ② 일일 3끼는 모두 다른 메뉴로 제공합니다. ③ 꿀, 게, 달걀흰자, 돼지고기, 등푸른생선, 새우, 생우유, 조개류, 토마토 등 식품알레르기를 유발할 수 있는 식품은 제한합니다. 특히 꿀과 생우유는 절대 제공하지 않습니다. ④ 천연 조미료나 육수를 적극 활용하여 이유식을 조리합니다.