발행처:의왕시어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일:2026.10.19.
작성자:영양기획팀

힐스테이트어린이집 11월 식단표 (이유식 중기)

의왕시 어린이·사회복지급식관리지원센터

	월	화	수	목	금	토
	2	3	4	5	6	7
중식	두부참나물죽⑤	노른자우엉죽①	소고기배추죽⑯	닭살깻잎죽⑮	노른자열무죽①	채소분유타락죽
열량/단백질	94/3	143/4	137/4	99/6	139/4	176/3
원산지	두부(콩):국내산	-	소:국내산 한우	닭:국내산	-	-
	9	10	11	12	13	14
중식	두부파프리카죽⑤	노른자채소죽①	닭살애호박죽⑮	두부브로콜리죽⑤	소고기근대죽⑯	노른자무죽①
열량/단백질	84/2	141/4	96/6	95/3	114/5	138/4
원산지	두부(콩):국내산	-	닭:국내산	두부(콩):국내산	소:국내산 한우	-
	16	17	18	19	20	21
중식	닭살양배추죽⑮	두부당근죽⑤	노른자연근죽①	소고기청경채죽⑯	두부숙주죽⑤	닭살부추죽⑮
열량/단백질	96/6	95/3	182/5	136/4	98/3	94/5
원산지	닭:국내산	두부(콩):국내산	-	소:국내산 한우	두부(콩):국내산	닭:국내산
	23	24	25	26	27	28
중식	노른자시금치죽①	닭살얼갈이죽⑮	두부버섯죽⑤	소고기감자죽⑯	닭살채소죽⑮	두부양파죽⑤
열량/단백질	139/4	95/6	84/2	142/4	97/6	132/4
원산지	-	닭:국내산	두부(콩):국내산	소:국내산 한우	닭:국내산	두부(콩):국내산
	30					
중식	노른자미역죽①					
열량/단백질	137/4					
원산지	-					

<원산지 일괄 표시>

쌀(멥쌀·찹쌀)	
죽:	국내산

※수급 상황에 따라 원산지가 변경될 수 있습니다.
(소고기는 국내산을 사용할 경우 한우, 육우, 젖소 중 선택하여 표기해야 함)

<중기 이유식 주요 내용 및 조리 시 주의 사항>

▶ 주요사항
- 시판 우유, 꿀, 어른용 과자, 사탕, 등푸른생선, 과일주스, 지방이 많은 육류(돼지 등), 라면 등의 제공을 금지
- **핑거푸드 형태** 이유식 제공(스스로 먹는 습관 형성 도움), 수저 사용 가능
- 소금, 설탕 등 조미료는 후기까지 사용 금지

▶ 단계별 권장 시기
- 중기 이유식: 생후 7~8개월경
- 이유식 단계는 일반적인 권장 시기로, 영아의 성장 및 섭식 발달 상태에 따라 시작 시기와 음식의 형태·농도 및 입자 크기 등을 조절하여 제공

▶ 식재료의 선택
- 채소류: 삶아서 잘게 썬 형태
- 과일류: 잘게 자른 형태
- 고기류: 잘게 잘라 조리한 형태
- 생선, 달걀, 콩류: 잘게 잘라 조리한 형태
- 우유·유제품류: 영·유아용 치즈, 플레인요구르트(무첨가)

▶ 형태 및 농도
- 부드러운 죽 형태의 반고형식, **7배 죽**(불린 쌀:물=1:7)
- **0.2cm정도 크기**로 잘게 썰어 부드럽게 조리

▶ 알레르기 유발 가능 식품
- 알레르기를 유발할 수 있는 식품인 **[①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복, 홍합포함) ⑲잣]**의 19가지 식품 중 식단에 포함되는 식품은 메뉴 옆에 표기하였습니다. 식단표를 참고하여 식품알레르기가 있는 영유아에게는 주의하여 급·간식을 제공하시기 바랍니다.
- 알레르기 반응 시 **해당 이유식을 중단**하고 다른 식품의 이유식으로 대체하며, 알레르기 반응이 일어난 식품은 완료기 이후 활용하는 것을 권장합니다.
- 단, **달걀노른자**는 철분의 주요 급원이므로 흰자와 구분하여 이유식에 적극 활용하는 것이 좋습니다.
- **⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.**

발행처:의왕시어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일:2026.10.19.
작성자:영양기획팀

힐스테이트어린이집 11월 식단표 (1-2세 운이_죽식형)

의왕시 어린이·사회복지급식관리지원센터

	월	화	수	목	금	토
	2	3	4	저열DAY 5 튼튼DAY	6	7
오전간식	청경채죽	잔멸치죽	닭살채소죽⑮ NEW /과일(단감)or채소스틱	당근양파죽 /치즈②	유부파프리카죽⑤	흰우유②(두유⑤)
중식	백미밥(기장밥) 맑은미역국⑤⑥ 돈육열무볶음⑤⑥⑩ 무배유자청무침 백김치⑨	백미밥(수수밥) 달걀파국①⑤⑥ 두부참치조림⑤⑥ 청경채나물 깍두기⑨	백미밥(렌틸콩밥) 맑은배추국⑤⑥ 소고기채소찜⑤⑥⑭⑱ 크랜베리잔멸치볶음⑤⑥ 동치미⑨ or 깍두기⑨	닭살깻잎볶음밥⑤⑥⑮ (미소장국⑤⑥) 어묵케첩조림⑤⑥⑧⑫ 과일(샤인머스캣) 백김치⑨	백미밥(차조밥) 돈육백김치찌개⑤⑨⑩ 당근달걀말이①⑤ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	나물비빔밥⑤⑥⑯ 맑은부추국 후식(과일) 백김치⑨
오후간식	채소전①⑤⑥ /흰우유②	과일(사과) /호상요구르트②	찐감자 /흰우유②	우동⑤⑥⑧	빵류(미니와플①②⑤⑥) /흰우유②	
열량/단백질	486/18	413/20	518/24	419/18	539/23	323/10
원산지	돼지:국내산	두부(콩):국내산 참치캔(다랑어): 원양산(태평양)	닭:국내산 소:국내산 한우	닭:국내산 (두부(콩): 국내산)	돼지:국내산 두부(콩):국내산	소:국내산 한우
	9 튼튼DAY	10	11	12	13	14
오전간식	달걀채소죽①	김치콩나물죽⑤⑨	시금치죽 /과일(사과)or채소스틱	근대된장죽⑤⑥ /치즈②	게살죽①⑤⑥⑧	흰우유②(두유⑤)
중식	NEW 백미밥(기장밥) 유부된장국⑤⑥ 생선까스&소스①⑤⑥ 파프리카콘샐러드①⑤ 백김치⑨	백미밥(수수밥) 사골파국⑯ 치즈스크램블에그①②⑤ 건파래자반 백김치⑨	백미밥(렌틸콩밥) 애호박양파국⑨ 찜닭⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 백김치⑨	백미밥 감잣국⑤⑥ 돈육찹스테이크⑤⑥⑩⑫ 브로콜리버섯볶음⑤⑥ 백김치⑨	백미밥(차조밥) 맑은두부국⑤⑨ 도라지소불고기⑤⑥⑯ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	오므라이스①⑤⑥⑩⑫ 들깨무채국 후식(저당요구르트②) 백김치⑨
오후간식	상추오이비빔국수⑤⑥ /흰우유②	과일(귤) /호상요구르트②	찐고구마 /흰우유②	채소찐빵⑥ /둥굴레차	과일(배) /흰우유②	
열량/단백질	586/20	366/13	504/22	467/19	468/20	350/12
원산지	생선까스(명태): 러시아산	사골(소):국내산 한우	닭:국내산	돼지:국내산	두부(콩):국내산 소:국내산 한우	햄:돼지(국내산)
	16 튼튼DAY	17	18	저열DAY 19	20	21
오전간식	미역죽⑤⑥	황태죽	소고기죽⑤⑥⑯ /과일(배)or채소스틱	부추찹쌀죽 /치즈②	시금치달걀죽①	흰우유②(두유⑤)
중식	NEW 백미밥(기장밥) 우동장국⑤⑥ 닭살로제소스조림 ②⑤⑫⑮ 과일샐러드①⑤ 백김치⑨	백미밥(수수밥) 청국장찌개⑤⑥ 돈육숙주찜⑤⑥⑩ 미역줄기당근볶음⑤⑥ 백김치⑨	백미밥(렌틸콩밥) 황태국 메추리알연근조림 ①⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 백김치⑨	소고기짜장밥⑤⑥⑯ (숭늉) 새우살청경채볶음⑤⑨⑱ 과일(단감) 깍두기⑨	백미밥(차조밥) 아욱국⑤⑥ 돈육마파두부⑤⑥⑩ 부추무침⑤⑥ 백김치⑨	콩나물밥&양념장⑤⑥ 어묵국⑤⑥⑧ 후식(과일) 백김치⑨
오후간식	맛살깻잎전①⑤⑥⑧ /흰우유②	과일(샤인머스캣) /호상요구르트②	찐단호박 /흰우유②	잔치국수①⑤⑥	빵류(카스테라①②⑤⑥) /흰우유②	
열량/단백질	555/22	438/20	455/19	480/24	508/20	287/10
원산지	닭:국내산	두부(콩):국내산 돼지:국내산	소:국내산 한우	소:국내산 한우	돼지:국내산 두부(콩):국내산	-
	23	24	25 튼튼DAY	26	27	28
오전간식	브로콜리죽	순두부죽⑤	애호박무죽 /과일(귤)or채소스틱	카레죽⑤⑥ /치즈②	애호박죽	흰우유②(두유⑤)
중식	백미밥(기장밥) 오징어국⑤⑥⑰ 시금치달걀찜① 오이무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥(수수밥) 버섯된장국⑤⑥ 훈제오리브로콜리볶음 잔멸치조림⑤⑥ 백김치⑨	백미밥(렌틸콩밥) 순두부백탕⑤ 돈육된장주물럭⑤⑥⑩ 상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 소고기무국⑤⑥⑯ 임연수감자조림⑤⑥ 김구이 백김치⑨	백미밥(차조밥) 안매운닭개장⑮ 너비아니구이⑤⑥⑯ 뿌리채소카레볶음⑤⑥ 백김치⑨	두부소보로볶음밥⑤⑥ 북엇국 후식(저당요구르트②) 백김치⑨
오후간식	치즈스틱②⑤ /흰우유②	과일(바나나) /호상요구르트②	찐고구마 /흰우유②	스파게티⑤⑥⑫ /둥굴레차	과일(샤인머스캣) /흰우유②	
열량/단백질	450/22	422/23	477/20	548/24	513/23	351/15
원산지	오징어:국내산	순두부(콩):국내산 오리:국내산	순두부(콩):국내산 돼지:국내산	소:국내산 한우	닭:국내산 너비아니:돼지 (국내산)	두부(콩):국내산
	30					
오전간식	누룽지죽					
중식	백미밥(기장밥) 미역국⑤⑥ 돈육굴소스조림 ⑤⑥⑩⑱ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨					
오후간식	양배추달걀토스트 ①②⑤⑥⑫/흰우유					
열량/단백질	522/20					
원산지	돼지:국내산					

<원산지 일괄 표시>

쌀(멥쌀·찹쌀·현미·흑미)	
밥·죽·누룽지: 국내산	
김치	
배추: 국내산	고춧가루: 국내산

※수급 상황에 따라 원산지가 변경될 수 있습니다.

<알레르기유발식품>
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
※⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

