이천시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

영아 11월 혼합형 식단표 (0~2세)

국공립 장호원 우방 어린이집
발행일: 2026. 10. 15. (목)
영양사: 김솔미, 유소정, 김지영

* 열량/단백질 단위: Kcal/g

요일	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)	7일(토)
오전간식	두부양파죽⑤, 단감	가지죽	얼갈이된장죽⑤⑥ 씨없는포도	달걀죽①	새우살무죽⑨, 바나나	귤, 두유⑤
중식	백미밥 무챗국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 얼갈이나물 백김치⑨	차조밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 새우살애호박볶음⑤⑥⑨ 건파래자반⑤ 백김치⑨	백미밥 순두부백탕⑤⑨⑱ 찜닭⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 콩가루배춧국⑤ 돈육채볶음⑤⑥⑩ 비름나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 육개장⑤⑥⑯ 두부두루치기⑤⑥ 감자볶음⑤ 백김치⑨	깍두기섞음밥⑤⑨⑩ 팽이버섯미소장국⑤⑥ 오징어숙회⑰ 백김치⑨
오후간식	찐고구마, 우유②	삶은달걀①, 우유②	참치주먹밥⑤, 치즈②⑤	연근전⑤⑥, 우유②	머핀①②⑤⑥, 우유②	
열량/단백질	486/17	409/22	508/22	410/18	466/18	267/13
후기 이유식	소고기얼갈이된죽⑯	노른자파래된죽①	닭가슴살시금치된죽⑮	순두부배추된죽⑤	소고기감자된죽⑯	대구살당근된죽
열량 / 단백질	145/6	193/9	135/7	121/3	160/6	130/6
요일	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)	14일(토)
오전간식	배추당근죽, 배	강낭콩죽⑤	누룽지죽, 토마토⑫	느타리버섯죽	고구마죽, 사과	홍시, 두유⑤
중식	백미밥 달걀팟국①⑤⑥ 훈제오리찜②⑤⑥⑬ 우엉조림⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 두부된장국⑤⑥ 순살갈치구이⑤⑥ 양배추나물 깍두기⑨	돼지고기숙주덮밥①⑤⑥⑩ 미역국⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨	현미밥 소고기감잣국⑤⑥⑯ 두부강정⑤⑥⑫ 오이무침 백김치⑨	백미밥 만둣국①②⑤⑥⑧⑩⑯⑱ 달걀찜① 명엽채무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 김칫국⑤⑨ 닭살크림소스조림②⑮ 브로콜리무침 깍두기⑨
오후간식	온메밀국수③⑤⑥, 우유②	찐감자, 우유②	크래미달걀전①⑤⑥⑧⑫, 우유②	치킨너겟⑤⑥⑮, 우유②	핑거스틱빵①②⑤⑥, 우유②	
열량/단백질	474/18	401/16	394/19	464/16	492/18	328/15
후기 이유식	노른자애호박된죽①	두부당근된죽⑤	소고기청경채된죽⑤⑯	닭가슴살양파된죽⑮	노른자양배추된죽①	닭안심살브로콜리된죽⑮
열량 / 단백질	175/5	134/4	151/6	134/7	177/5	154/6
요일	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)	21일(토)
오전간식	애호박죽, 귤	낙지죽⑥	들깨무죽, 배	시금치죽	김가루당근죽, 샤인머스켓	단감, 두유⑤
중식	백미밥 북엇국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 닭곰탕⑮ 두부스테이크①⑤⑥⑫ 김구이 백김치⑨	백미밥 배추당면국⑤⑥ 한우장조림⑤⑥⑯ 새송이버섯볶음⑤ 깍두기⑨	차조밥 애호박된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 유부쑥갓국⑤ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 무나물 백김치⑨	소고기콩나물밥⑤⑥⑯ &양념장⑤⑥ 새우살맑은국⑤⑥⑨ 콘샐러드①⑤ 백김치⑨
오후간식	파래새우살전①⑤⑥⑨, 우유②	단호박찜, 우유②	어묵탕⑤⑥, 치즈②⑤	바나나, 플레인요거트②	밤식빵①②④⑤⑥⑭, 우유②	
열량/단백질	413/21	402/18	429/20	380/18	464/17	296/11
후기 이유식	북어포가지된죽	두부김가루된죽⑤	소고기새송이버섯된죽⑯	노른자애호박된죽①	닭가슴살무된죽⑮	소고기양배추된죽⑤⑯
열량 / 단백질	190/16	137/7	142/7	175/5	134/7	153/6
요일	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)	28일(토)
오전간식	감자죽, 사과	들깨연두부죽⑤	근대죽, 귤	대구살당근죽⑤	닭가슴살양파죽⑮, 홍시	배, 두유⑤
중식	백미밥 돈목살우거지국⑤⑥⑩ 스크램블에그①⑤ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 근대된장국⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 청포묵무침⑤⑥ 백김치⑨	로제스파게티②⑤⑥⑫⑮⑯ 미트볼구이⑤⑥⑩⑯ 양상추샐러드② 깍두기⑨	흑미밥 콩비지백탕⑤⑩ 닭살단호박구이⑤⑮ 깻잎순나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ 돈육장조림⑤⑥⑩ 맛살파프리카볶음①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	백미밥 감잣국⑤⑥ 소고기청경채볶음⑤⑥⑯ 고사리나물⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	물만두①②⑤⑥⑧⑩⑭⑱, 우유②	찐고구마, 우유②	유부초밥①②⑤⑥, 치즈②⑤	구운식빵②⑤⑥, 우유②	삶은달걀①, 우유②	
열량/단백질	449/17	424/16	530/21	411/18	458/27	314/12
후기 이유식	노른자연근된죽①	동태살근대된죽	연두부양파된죽⑤	닭가슴살당근된죽⑮	노른자파프리카된죽①	소고기감자된죽⑯
열량 / 단백질	181/5	128/5	123/3	136/7	179/5	160/6

6요일	30일(월)
오전간식	게살죽①⑤⑥⑧, 샤인머스켓
중식	백미밥 수제비국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 숙주나물무침⑤ 백김치⑨
오후간식	바나나, 우유②
열량/단백질	460/17
후기 이유식	소고기애호박된죽⑤⑯
열량 / 단백질	153/6

※ '노란색 표시'가 있는 날은 이 달의 '삼삼한 메뉴'입니다.
저염 식생활을 실천하여 성장기 어린이의 바람직한 식습관 형성에 도움을 주고자 합니다.
※ 오른쪽 QR코드로 접속하여 식단에 대한 의견을 보내주세요.
보내주신 의견은 식단 작성 시 반영하도록 하겠습니다.

<식단의견 QR>

원산지 표시								
쌀(밥,죽,누룽지)	국산	콩(두부류,콩국수,콩비지)	국내산	배추김치	배추 국내산 / 고춧가루 국내산	소고기 (한우/젖소/육우)	한우·육우 국내산	돼지고기	국내산	닭고기	국내산	오리고기	국내산
수산물								
고등어	국내·노르웨이산	명태	러시아산	갈치	국내산	오징어	국내산	주꾸미	베트남산	다랑어(참치)	원양산	전복	국내산	낙지	국내산
식육·어육가공품								
함박스테이크	소: 국내산		돼지: 국내산	훈제오리찜	오리: 국내산	미트볼구이	소: 국내산		돼지: 국내산	치킨너겟	닭: 국내산		

알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

■ 위 식단은 이천시어린이•사회복지급식관리지원센터의 식단감수를 통해 변경된 식단입니다. 감수 일자 : 2026. 10. 22. 영양사 : 송보경

국공립 장호원우방 어린이집

2026년
11월
가정통신문

Recipe #11

돼지고기숙주덮밥





재료

가다랑어포 3g, 돼지고기 30g, 양파 10g, 표고버섯 3g, 팽이버섯 3g, 쪽파 1g, 달걀 10g, 쌀 50g, 숙주 15g, 소금 0.1g, 후춧가루 0.1g, 다시마 1g, 저염간장 1g, 물 30ml

만드는 방법



01 다시마 우린 물에 가다랑어포를 넣고 10분간 담갔다가 체에 거르고, 쌀로 밥을 짓는다.



02 돼지고기는 소금과 후춧가루로 밑간을 한 뒤 굽는다.



03 양파, 표고버섯, 팽이버섯은 채 썰고, 쪽파는 버섯 길이로 썬다.



04 육수에 저염간장을 넣어 한소끔 끓이다가 양파와 버섯을 넣고 끓인다.



05 다시 한 번 끓어오르면 쪽파와 달걀을 고루 풀어 넣고 젓지 말고 그대로 끓인다.



06 그릇에 밥을 담고, 돼지고기와 숙주를 올린 뒤 뜨거운 육수를 부어 마무리한다.

TiP. 다시마와 가다랑어포로 만든 육수를 사용하여 소금 사용량은 줄이고 맛은 살린다.

TiP. 쌀은 깨끗이 헹궈 물에 30분 동안 불린 뒤 냄비에 넣고 밥물을 맞춰 15분간 밥을 조리한다.

TiP. 부추, 꽈리고추와 같은 채소를 더해도 좋다.

[출처] 우리 몸이 원하는 삼삼한 밥상 XI

이천시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

2026년
11월
활동지

Recipe #11 돼지고기숙주덮밥

색칠하기

돼지고기숙주덮밥 요리를 색칠해봐요.





