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

11월 식단표

세부유형	이유식
기 관 명	참사랑어린이집
발 행 일	2026. 10. 20.
영 양 사	박재은, 김혜민, 손정화, 임민지, 최희선

〈식품 알레르기 유발물질 표기〉
①난류 ②우유② ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

구분		2(월)			3(화)			4(수)			5(목)			6(금)			7(토)		
1주	중기(7~8개월)	쇠고기우엉죽⑯			버섯오이죽			연두부당근죽⑤			닭가슴살브로콜리죽⑮			쇠고기무죽⑯			갈은황태파프리카죽		
	중·후기간식	배퓨레			아가용호상요구르트②			감자퓨레			아가용치즈②			당근퓨레			아가용호상요구르트②		
	열량/단백질	26.3	114.5	153.4	26.3	98.6	125.7	26.3	114	143.7	27.2	124.6	189.7	27.2	104.7	141.6	27.2	132.9	177.2
		0.2	3.3	4.9	0.2	3.9	4.6	0.2	3.2	4	0.6	7.3	10.9	0.6	4	5.4	0.6	11.6	16.1
구분		9(월)			10(화)			11(수)			12(목)			13(금)			14(토)		
2주	중기(7~8개월)	달걀노른자배추죽①			쇠고기청경채죽⑯			닭가슴살당근죽⑮			흰살생선감자죽			쇠고기시금치죽⑯			순두부애호박죽⑤		
	중·후기간식	사과퓨레			아가용치즈②			바나나퓨레			아가용호상요구르트②			귤퓨레			아가용치즈②		
	열량/단백질	26.4	130.4	174.4	26.4	132.3	168.7	26.4	80.3	112.8	29	110.4	143.4	29	105.8	143.2	29	116.8	145.4
		0.5	2.7	4.3	0.5	6.8	8.3	0.5	3.6	5.2	0.6	5.5	6.9	0.6	3.8	5.4	0.6	5.4	6.3
구분		16(월)			17(화)			18(수)			19(목)			20(금)			21(토)		
3주	중기(7~8개월)	닭가슴살애호박죽⑮			쇠고기배추죽⑯			달걀노른자숙주죽①			연두부브로콜리죽⑤			갈은잔멸치감자죽			달걀노른자양배추죽①		
	중·후기간식	오이퓨레			아가용호상요구르트②			배퓨레			아가용치즈②			단감퓨레			아가용호상요구르트②		
	열량/단백질	26.7	69.6	101.7	26.7	117.7	154.7	26.7	121.9	164.5	26	119	148.8	26	122.5	163.3	26	131.2	174.6
		0.5	3.8	5.5	0.5	5.6	7	0.5	2.9	4.3	0.6	5.5	6.3	0.6	5.9	8.7	0.6	5.2	6.6
구분		23(월)			24(화)			25(수)			26(목)			27(금)			28(토)		
4주	중기(7~8개월)	순두부미역죽⑤			흰살생선양파죽			쇠고기연근죽⑯			버섯감자죽			쇠고기청경채죽⑯			고구마찹쌀죽		
	중·후기간식	귤퓨레			아가용치즈②			바나나퓨레			아가용호상요구르트②			사과퓨레			아가용치즈②		
	열량/단백질	26.6	101.8	137.2	26.6	121.7	144.1	26.6	94.6	134.3	26.1	105.6	136.1	26.1	117.5	153.9	26.1	126	159.3
		0.5	4.2	6.1	0.5	6.5	5.5	0.5	3.3	4.8	0.5	4.2	4.9	0.5	3.2	4.7	0.5	4.8	5.3
구분		30(월)																	
5주	중기(7~8개월)	닭가슴살양배추죽⑮																	
	중·후기간식	단감퓨레																	
	열량/단백질	27.1	105.5	137.4															
		0.5	3.7	5.3															

[11월 제철 식재료]

배추, 시금치, 귤, 유자, 홍합, 삼치



★ 푸드브릿지란?

같은 재료를 이용하여 단계별로 다양한 음식을 제공, 싫어하는 식품과 친해지게 만드는 방법입니다.

step 1 : 재료의 형체를 알아볼 수 없게 하되 모양과 색 등으로 호기심 자극하기
step 2 : 거부하거나 골라내지 않도록 다른 재료와 섞어서 접하기
step 3 : 재료 본연의 맛을 느낄 수 있는 음식으로 만들어 주기

이달의 주인공은 ' 오징어 ' 입니다.

원 산 지 표 시

쌀	쇠고기		닭고기	배추	콩류			수산물		
국내산	국내산	한우	국내산	국내산	두부	순두부	연두부	명태(동태)		
					국내산	국내산	국내산	러시아 산		

구 분	초기(5~6개월)	중기(7~8개월)	후기(9~11개월)
형태 및 농도	숟가락을 기울이면 뚝뚝 떨어지는 농도의 10배 죽	밥알을 잘게 으깬 상태의 농도로 5~6배 죽	된죽이나 진밥의 형태인 고형식
하루 제공횟수 및 분량	하루에 1작은술 정도의 소량으로 시작하여 점점 양을 늘립니다	하루에 2~3회로, 1회 섭취량은 2~3스푼에서 25ml까지 점차 증가합니다.	하루에 3~4회로, 1회 섭취량은 1/2컵 정도입니다.
주의사항	- 초기 : 꿀꺽 삼키는 시기로써 대변, 식욕, 기분, 알레르기 등에 주의하며 차차 양과 종류를 늘립니다. - 중기 : 혀와 입천장으로 으깨는 시기로써 입 안에 들어온 식품을 바로 삼킬 수 있으므로 주의합니다. - 후기 : 잇몸으로 씹는 시기로써 이유식 비중의 증가로 질 좋은 영양섭취를 고려합니다.		
유의사항	* 퓨레: 각종 야채나 곡류 등을 삶아 걸쭉하게 만든 것을 말합니다. * 과실퓨레: 과실을 마쇄하여 껍질, 씨 등을 걸러낸 것을 말합니다.		

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

11월 식단표

세부유형	만1-2세 일반형
기 관 명	참사랑어린이집
발 행 일	2026. 10. 20.
영 양 사	박재은, 김혜민, 손정화, 임민지, 최희선

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

일자/요일	2(월)	3(화)	4(수)★일품 Day	5(목)	6(금)	7(토)★Family Day
오전간식	배	step1닭살배추죽⑮	키위	삶은달걀(구운달걀)①/우유②	파인애플	두유⑤
점 심	차조밥/배추김치⑨ 황태양파국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 무른우엉조림⑤⑥	기장밥/깍두기⑨ 모둠버섯국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 오이나물	함박스테이크 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱& 돈까스소스②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 쌀밥½/미소장국⑤⑥ 두부샐러드⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥/배추김치⑨ 애호박국 순살찜닭⑤⑥⑮ 브로콜리나물	수수밥/배추김치⑨ 쇠고기무국⑤⑥⑯ 고등어구이⑤⑦ 아욱나물⑤⑥	카레라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 쑥갓어묵국①②⑤⑥⑧⑨⑱ 파프리카샐러드①⑤⑥⑯ 배추김치⑨
오후간식	채소전①⑤⑥	파프리카잡채⑤⑥	도넛①②⑤⑥/우유②	김가루주먹밥	찐감자/우유②	
열량/단백질	390.5/14.8	384.8/14.3	415.3/13.1	447.8/20.5	399.7/18.1	352.6/12.5
일자/요일	9(월)	10(화)	11(수)★일품 Day	12(목)저탄소식단	13(금)제철식단	14(토)★Family Day
오전간식	사과	씨리얼⑤⑥(통밀빵①②⑤⑥)/우유②	바나나	호상요구르트②	귤	우유②
점 심	흑미밥/깍두기⑨ 맑은배추국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 숙주나물무침	차조밥/배추김치⑨ 쇠고기청경채국⑤⑥⑯ 달걀찜① 청포묵김무침⑤⑥	닭곰탕⑮&당면사리 쌀밥 두부구이⑤&양념장⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥/배추김치⑨ 흰살생선국 메추리알장조림①⑤⑥ 감자채볶음⑤	수수밥/깍두기⑨ 홍합살미역국⑤⑥⑱ 쇠고기배추볶음⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥	칼국수⑤⑥ 쌀밥½ 돈육완자전 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 배추김치⑨
오후간식	치즈스틱①②⑤⑥⑯/우유②	미니우동⑤⑥⑦⑨⑯⑱	만두탕수①②⑤⑥⑩⑯⑱	크림리조또 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱	찐고구마/유자차	
열량/단백질	407.8/16.4	473.9/19.4	428.9/23.9	437.3/19	363.4/11.8	401.8/16.5
일자/요일	16(월)	17(화)	18(수)★일품 Day	19(목)	20(금)	21(토)★Family Day
오전간식	키위	갈은옥수수죽	배	모닝빵①②⑤⑥/우유②	단감	두유⑤
점 심	흑미밥/배추김치⑨ 닭살무국⑮ 새우살버섯조림⑤⑥⑨ 애호박나물⑤	차조밥/깍두기⑨ step2배추순두부국⑤ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑯ 참나물무침	햄채소오므라이스 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 맑은숙주국 양상추샐러드② 배추김치⑨	수수밥/배추김치⑨ 채소육개장⑤⑥ 돈육브로콜리볶음⑤⑥⑩ 게맛살오이무침 ①②⑤⑥⑧⑫	기장밥/배추김치⑨ 감자된장국⑤⑥ 닭살굴소스조림⑤⑥⑨⑮⑱ 무른잔멸치볶음	짜장밥②⑤⑥⑩⑮⑯ 달걀파국① 양배추나물 깍두기⑨
오후간식	유부초밥⑤⑥	어묵탕①②⑤⑥⑧⑨⑱	호빵②⑤⑥/우유②	두부면잔치국수⑤⑥	찐단호박/우유②	
열량/단백질	414.8/19.1	365.7/14.2	384.3/13.4	445.3/22.2	392.5/19.4	340.1/12.7
일자/요일	23(월)	24(화)저탄소식단	25(수)★일품 Day	26(목)	27(금)전통식단	28(토)★Family Day
오전간식	귤	당근스틱/호상요구르트②	바나나	누룽지죽	사과	우유②
점 심	수수밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 돈육수육⑤⑥⑩ 무나물	기장밥/배추김치⑨ 콩비지찌개⑤⑨ 삼치데리야끼조림 ⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 김구이	다진쇠고기비빔밥①⑤⑥⑯ 가쓰오두부장국 ⑤⑥⑦⑨⑯⑱ 무른연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥/깍두기⑨ 시금치된장국⑤⑥ step3훈제오리배추찜 ①②⑤⑥⑫⑯ 감자조림⑤⑥	흑미밥/배추김치⑨ 콩나물국⑤ 쇠고기찹스테이크 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 청경채나물⑤⑥	돈육채소볶음밥⑤⑥⑨⑩⑱ 냉이된장국⑤⑥ 김자반⑤ 배추김치⑨
오후간식	미니핫도그①②⑤⑥⑧⑩⑯/우유②	후리카케주먹밥 ①②⑤⑥⑯⑱	로제스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	삶은달걀①/식혜	후레쉬번①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질	392.6/16.3	412.4/18.3	372.6/10.7	405.2/15.4	407.2/15.1	329.8/15.8
일자/요일	30(월)		[11월 제철 식재료] 배추, 시금치, 귤, 유자 홍합, 삼치			
오전간식	단감					
점 심	쌀밥/깍두기⑨ 팽이버섯장국⑤⑥ 닭살양배추볶음⑤⑮ 브로콜리참깨소스무침 ①⑤⑥⑯					
오후간식	고구마범벅②/우유②					
열량/단백질	387/15.4					

★ 푸드브릿지란?

같은 재료를 이용하여 단계별로 다양한 음식을 제공, 싫어하는 식품과 친해지게 만드는 방법입니다.
step 1 : 재료의 형체를 알아볼 수 없게 하되 모양과 색 등으로 호기심 자극하기
step 2 : 거부하거나 골라내지 않도록 다른 재료와 섞어서 접하기
step 3 : 재료 본연의 맛을 느낄 수 있는 음식으로 만들어 주기

이달의 주인공은 ' 배추 ' 입니다.

원 산 지 표 시

쌀(백미,찹쌀,현미,흑미 등)	쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	콩류				배추김치	
						두부	연두부	순두부	콩비지	배추(얼갈이포함)	고춧가루
국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

수산물		수산물가공품		식육가공품				
고등어	동태(명태)	어묵	맛살(게살)	함박스테이크	돈육완자전	햄	훈제오리	
국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	

* 만1-2세 식단의 배추김치는 백김치 제공을 권장함