2026년 11월 식단표 (9~11개월)

화성시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

발행처 : 시립호반라온어린이집

일자	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)	7일(토)
오전간식	치즈파프리카죽②	누룽지죽	오트밀죽②	당근죽	배추죽	무죽
점심	닭고기브로콜리 무른밥⑮	닭고기얼갈이 무른밥⑮	닭고기연근 무른밥⑮	소고기감자 무른밥⑯	소고기콩나물 무른밥⑤⑯	소고기애호박 무른밥⑯
오후간식	찐단호박	샤인머스캣	단감퓨레	바나나	우유식빵①②⑤⑥ /옥수수차	바나나
열량/단백질	234/10	224/8	211/8	230/7	265/9	239/9
일자	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)	14일(토)
오전간식	김가루죽	청경채죽	바나나	소고기죽⑯	연두부죽⑤	치즈죽②
점심	순두부숙주 무른밥⑤	순두부미역 무른밥⑤	순두부시금치 무른밥⑤	노른자우엉 무른밥①	노른자근대 무른밥①	노른자양파 무른밥①
오후간식	찐고구마	배	우리쌀케이크①②⑤⑥	감귤	탕종식빵①②⑤⑥ /보리차	배
열량/단백질	225/5	186/5	201/5	250/7	288/8	246/7
일자	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)	21일(토)
오전간식	브로콜리죽	열무죽	녹두찹쌀죽	오트밀죽②	동태살죽	누룽지죽
점심	소고기새송이버섯 무른밥⑯	소고기오이 무른밥⑯	소고기피망 무른밥⑯	닭고기콩나물 무른밥⑤⑮	닭고기부추 무른밥⑮	닭고기당근 무른밥⑮
오후간식	찐감자	바나나	단호박퓨레	배	모닝빵①②⑤⑥ /옥수수차	사과
열량/단백질	241/8	231/7	244/9	212/9	258/11	229/8
일자	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)	28일(토)
오전간식	단호박죽	미역죽	채소죽	황태죽	우엉죽	플레인요구르트②
점심	대구살무 무른밥	대구살시금치 무른밥	대구살가지 무른밥	두부양파 무른밥⑤	두부감자 무른밥⑤	두부김가루 무른밥⑤
오후간식	[찐단호박]	단감	배퓨레	감귤	옥수수식빵①②⑤⑥ /보리차	바나나
열량/단백질	251/9	189/7	186/7	208/8	247/7	223/8
일자	30일(월)					
오전간식	노른자죽①					
점심	닭고기배추 무른밥⑮					
오후간식	찐감자					
열량/단백질	251/10					

*** 알레르기 유발식품 표시제**

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게
⑨새우⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두
⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣

* 영양사 : 박은빈
* 식단 유형 : ㉮㉯ 이유식_후기, 9개월~11개월

원산지 표시	쌀류	소고기		닭고기	오리고기	콩(두부)	수산물
	국산	국내산	한우	국내산	-	두부류	명태·동태
						국산	러시아산

*** 후기 이유식 (9~11개월) - 고형식**

- 식재료의 크기는 5mm-7mm(쌀알 그대로 사용)정도, 농도도 되직한 5배죽(무른밥 형태)으로 제공합니다.
- 1일 3회 제공이 가능하며 수유횟수를 줄이고 이유식이 하루 세끼 주식이 될 수 있도록 습관을 들입니다.
- 반드시 숟가락을 사용 합니다.
- 1회 적정량은 최소 100g, 최대 120g-150g이 적당합니다.
- 어른 밥, 반찬의 섭취는 피해주세요.
- **간식: 과일류-익혀서 제공하는 것이 기본이며, 작게 자르거나 과일즙 형태로 제공**
  빵류, 면류, 전류-0.5cm 크기로 제공, 감자 등-으깨서 제공

2026년 11월 식단표 (1~2세)

화성시 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행처 : 시립호반라온어린이집

일자	2일(월)	3일(화)	4일(수) 세계	5일(목)	6일(금)	7일(토)
오전간식	치즈파프리카죽②	누룽지죽	오트밀죽⑤	[당근죽]	배추된장죽⑤⑥	시리얼⑤/우유②
점 심	쌀밥 소고기양팟국⑤⑥⑯ 두부강정⑤⑥⑫ 브로콜리무침⑤⑥ 백김치⑨	보리밥 얼갈이된장국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 무챗국⑤⑥ 삼색달걀말이①⑤ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 된장찌개⑤⑥ [돼지고기찜⑤⑥⑩] 감자채볶음⑤ 백김치⑨	비빔밥⑤⑥ 설렁탕⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 깍두기⑨	우동⑤⑥ 참치볶음⑤⑥ 백김치⑨ 후식:플레인요구르트②
오후간식	찐단호박/우유②	샤인머스캣/우유②	신)치킨누들스프⑥⑮ (닭고기국수⑥⑮)	바나나/우유②	우유식빵①②⑤⑥ /두유②	골드키위/두유⑤
열량/단백질	455/16	397/18	416/17	407/19	438/17	413/19
일자	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)	14일(토)
오전간식	김가루죽⑤⑥	청경채죽	바나나	소고기죽⑤⑥⑯	연두부죽⑤	들깨죽
점 심	쌀밥 순두부찌개①⑤⑥ 오리고기구이⑤ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 돼지고기카레볶음 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 무생채 백김치⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 달걀오믈렛①②⑤ 우엉볶음⑤⑥ 백김치⑨	닭고기덮밥 ①⑤⑥⑫⑮⑯ 근대청국장국⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤ 백김치⑨	치즈백김치볶음밥 ②⑤⑥⑨ 다시마챗국⑤⑥ 달걀프라이①⑤ 깍두기⑨
오후간식	찐고구마/우유②	배/우유②	우리쌀케이크①②⑤⑥/ 우유②	감귤/우유②	탕종식빵①②⑤⑥ /우유②	방울토마토⑫/우유②
열량/단백질	451/19	402/17	529/19	470/17	485/25	426/18
일자	16일(월) 차차	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)	21일(토)
오전간식	브로콜리죽	열무된장죽⑤⑥	녹두찹쌀죽	타락죽②	[참깨죽]	두유현미죽⑤
점 심	쌀밥 애호박새우젓국⑨ 돼지불고기⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	보리밥 오징엇국⑤⑥⑰ 달걀찜① 오이볶음⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 [소고기당면국⑤⑥⑯] 두부피망조림⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 아욱된장국⑤⑥ 닭고기볶음 ⑤⑥⑮⑱ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨	돼지고기장조림비빔밥 ⑤⑥⑩ 배추맑은국⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨	[칼국수⑤⑥] 어묵볶음⑤⑥ 백김치⑨ 후식:플레인요구르트②
오후간식	찐감자/우유②	샤인머스캣/우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	배/우유②	모닝빵①②⑤⑥/우유②	사과/우유②
열량/단백질	399/18	391/17	415/15	377/19	420/19	412/15
일자	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금) 상상 국 없는 날	28일(토)
오전간식	단호박죽	율무죽	채소죽	황태죽①	우엉죽	미숫가루⑤/우유②
점 심	쌀밥 맑은장국⑤⑥ 소고기바싹불고기 ⑤⑥⑯ 무들깨나물⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 달걀탕①⑤⑥ 대구살조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 감잣국⑤⑥ 돼지고기구이⑤⑩ [얼갈이나물⑤⑥] 깍두기⑨	새우살하이라이스 ②⑤⑥⑨⑫⑮⑯⑱ [도토리묵무침⑤⑥] 백김치⑨	소고기볶음밥⑤⑥⑯ 두부된장국⑤⑥ 김자반⑤ 백김치⑨
오후간식	[찐단호박]/우유②	배/우유②	버섯잡채⑤⑥	감귤/우유②	옥수수식빵①②⑤⑥ /우유②	바나나/두유⑤
열량/단백질	455/19	323/17	363/13	408/20	410/17	410/19
일자	30일(월)					
오전간식	달걀죽①					
점 심	쌀밥 사골국⑯ 생선가스①⑤⑥ 배추된장나물⑤⑥ 깍두기⑨					
오후간식	찐감자/우유②					
열량/단백질	476/21					

이달의 식재료 "미역"



▶ 철분이 풍부한 식품으로 정상적인 혈액 생성과 산소 운반을 돕고 건강 회복에 도움을 줌.

▶ 미끌거리는 알긴산 성분이 변비 예방 외에도 암세포의 증식을 막아줌.

▶ 미역 식단 : 소고기미역국

25년 세계문화 레시피콘테스트 수상작 : 신)치킨누들스프(닭고기국수)

* 영양사 : 박은빈

* 식단 유형 : ㉮ 오전죽식형, 1~2세 식단

라-1 오전죽식형, 1~2세식단(화성시어린이급식관리원센터에서는 만12개월 미만을 만 0세로 구분합니다.)

원산지 표시	쌀류	배추김치(백김치)		콩	돼지고기	닭고기	오리고기	소고기 (볶음·조림류)		소고기 (국·죽류)		수산물		
	국산	배추	고춧가루	두부류	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	한우	대구	명태·동태	오징어
		국산	국산	국산								국내산	러시아	국내산
	수산물	생선가스												
	새우	민대구												
	국산	국내산												

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