2026년 11월 식단표 (1~2세)

화정서 어린이사회복지급식관리지원센터

발행처 : 해피아이어린이집

일자	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목) 세계	6일(금)	7일(토)
오전간식	치즈파프리카죽②	누룽지죽	유부죽⑤	흑임자죽	배추된장죽⑤⑥	시리얼⑤/우유②
점 심	쌀밥 소고기양팟국⑤⑥⑯ 두부강정⑤⑥⑫ 브로콜리무침⑤⑥ 백김치⑨	보리밥 얼갈이된장국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 무챗국⑤⑥ 삼색달걀말이①⑤ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 된장찌개⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 백김치⑨	비빔밥⑤⑥ 설렁탕⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 깍두기⑨	우동⑤⑥ 참치볶음⑤⑥ 백김치⑨ 후식:플레인요구르트②
오후간식	후레쉬번①②⑤⑥ /우유②	찐단호박 /우유②	샤인머스켓/우유②	산 치킨누들스프⑥⑮	사과/우유②	골드키위/두유⑤
열량/단백질	486/17	412/19	433/16	386/20	396/15	413/19

일자	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금) 생일식단	14일(토)
오전간식	김가루죽⑤⑥	청경채죽	크림스프②⑤⑥⑮⑯	소고기죽⑤⑥⑯	바나나	들깨죽
점 심	쌀밥 순두부찌개①⑤⑥ 오리고기구이⑤ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 돼지고기카레볶음 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 무생채 백김치⑨	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 맛살채소전①⑤⑥⑧⑫ 우엉볶음⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥ 백김치⑨	치즈백김치볶음밥 ②⑤⑥⑨ 다시마챗국⑤⑥ 달걀프라이①⑤ 깍두기⑨
오후간식	삶은달걀① /우유②	찐고구마 /우유②	배/우유②	온메밀소바③⑤⑥	생일케이크①②⑤⑥ /우유②	방울토마토⑫/우유②
열량/단백질	424/24	469/17	421/19	470/18	529/19	426/18

일자	16일(월) 자체휴	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)	21일(토)
오전간식	브로콜리죽	열무된장죽⑤⑥	녹두찹쌀죽	타락죽②	동태살죽⑤⑥	두유현미죽⑤
점 심	쌀밥 애호박새우젓국⑨ 돼지불고기⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	보리밥 동태살맑은국⑤⑥ 달걀찜① 오이볶음⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 소고기당면국⑤⑥⑯ 두부피망조림⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 아욱된장국⑤⑥ 닭고기데리야끼볶음 ⑤⑥⑮⑱ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨	돼지고기장조림비빔밥 ⑤⑥⑩ 배추맑은국⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨	수제비⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 백김치⑨ 후식:플레인요구르트②
오후간식	양배추샌드위치①②⑤⑥ /보리차	찐감자/우유②	샤인머스켓/우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	배/우유②	사과/우유②
열량/단백질	399/16	401/18	402/15	400/19	373/18	412/15

일자	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금) 생일자 국 없는 날	28일(토)
오전간식	단호박죽	율무죽	채소죽	황태죽①	우엉죽	미숫가루⑤/우유②
점 심	쌀밥 맑은장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 무들깨나물⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 달걀탕①⑤⑥ 대구살조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 감잣국⑤⑥ 돼지고기구이⑤⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	새우살하이라이스 ②⑤⑥⑨⑫⑮⑯⑱ 숭늉 청포묵무침⑤⑥ 백김치⑨	소고기볶음밥⑤⑥⑯ 두부된장국⑤⑥ 김자반⑤ 백김치⑨
오후간식	연두부⑤	찐밤/우유②	배/우유②	버섯잡채⑤⑥	감귤/우유②	바나나/두유⑤
열량/단백질	326/16	388/19	365/16	408/17	368/15	410/19

일자	30일(월)
오전간식	달걀죽①
점 심	쌀밥 사골국⑯ 생선가스①⑤⑥ 배추된장나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	모닝빵①②⑤⑥/우유②
열량/단백질	502/22

이달의식재료 "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 : 산 치킨누들스프(닭고기국수)

* 영양사 : 임지연

* 식단 유형 : ㉮ 오전죽식형, 1~2세 식단

원산지 표시	쌀류	배추김치(백김치)		콩	돼지고기	닭고기	오리고기	소고기 (볶음·조림류)		소고기 (국·죽류)		수산물		
	국내산	배추	고춧가루	두부류	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	한우	고등어	명태·동태	오징어
		국내산	국내산	국산								국내산	러시아	국내산
	참치캔	맛살	가쓰오부시	생선가스										
	다랑어	명태	다랑어	명태										
	원양산	외국산	인도네시아	러시아										

* 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

2026년 11월 식단표 (9~11개월)

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

발행처 : 해피아이어린이집

일자	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)	7일(토)
오전간식	파프리카죽	누룽지죽	무죽	당근죽	배추죽	오트밀죽②
점심	닭고기브로콜리 무른밥⑮	닭고기얼갈이 무른밥⑮	닭고기연근 무른밥⑮	소고기감자 무른밥⑯	소고기콩나물 무른밥⑤⑯	소고기애호박 무른밥⑯
오후간식	식빵①②⑤⑥/현미차	찐단호박	배	단감퓨레	사과	바나나
열량/단백질	244/10	238/9	207/8	230/7	227/7	239/9
일자	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)	14일(토)
오전간식	김가루죽	청경채죽	애호박죽	소고기죽⑯	연두부죽⑤	치즈죽②
점심	순두부숙주 무른밥⑤	순두부미역 무른밥⑤	순두부시금치 무른밥⑤	노른자우엉 무른밥①	노른자근대 무른밥①	노른자양파 무른밥①
오후간식	플레인요구르트②	찐고구마	감귤	바나나퓨레	단감	배
열량/단백질	237/8	253/5	188/5	256/7	251/7	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	쌀식빵①②⑤⑥ [치즈식빵①②⑤⑥] /보리차	찐감자	바나나	단호박퓨레	배	사과
열량/단백질	262/9	240/8	241/9	225/10	210/9	229/8
일자	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)	28일(토)
오전간식	단호박죽	미역죽	치즈채소죽②	황태죽	우엉죽	플레인요구르트②
점심	대구살무 무른밥	대구살시금치 무른밥	대구살가지 무른밥	두부양파 무른밥⑤	두부감자 무른밥⑤	두부김가루 무른밥⑤
오후간식	연두부⑤	찐밤 [찐단호박]	단감	배퓨레	감귤	바나나
열량/단백질	187/8	249/9	207/9	211/8	203/5	223/8
일자	30일(월)					
오전간식	노른자죽①					
점심	닭고기배추 무른밥⑮					
오후간식	모닝빵①②⑤⑥ /옥수수차					
열량/단백질	280/11					

*** 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
	국내산	국내산	한우	국내산	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 (5~8개월)

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

일자	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)	7일(토)
초기	브로콜리미음	브로콜리미음	브로콜리미음	애호박미음	애호박미음	애호박미음
열량/단백질	27/1	27/1	27/1	27/1	27/1	27/1
중기	닭고기브로콜리죽⑮	닭고기얼갈이죽⑮	닭고기무죽⑮	소고기감자죽⑯	소고기배추죽⑯	소고기애호박죽⑯
열량/단백질	88/4	87/4	88/4	100/3	97/3	98/3
일자	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)	14일(토)
초기	찹쌀미음	찹쌀미음	찹쌀미음	고구마미음	고구마미음	고구마미음
열량/단백질	36/1	36/1	36/1	33/1	33/1	33/1
중기	순두부찹쌀죽⑤	순두부미역죽⑤	순두부시금치죽⑤	노른자고구마죽①	노른자근대죽①	노른자양파죽①
열량/단백질	82/2	82/2	82/2	100/2	93/2	94/2
일자	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)	21일(토)
초기	소고기미음⑯	소고기미음⑯	소고기미음⑯	당근미음	당근미음	당근미음
열량/단백질	36/1	36/1	36/1	27/1	27/1	27/1
중기	소고기새송이버섯죽⑯	소고기오이죽⑯	소고기피망죽⑯	닭고기단호박죽⑮	닭고기부추죽⑮	닭고기당근죽⑮
열량/단백질	97/3	97/3	98/3	88/4	88/4	88/4
일자	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)	28일(토)
초기	무미음	무미음	무미음	감자미음	감자미음	감자미음
열량/단백질	27/1	27/1	27/1	29/1	29/1	29/1
중기	대구살무죽	대구살시금치죽	대구살가지죽	두부양파죽⑤	두부감자죽⑤	두부김가루죽⑤
열량/단백질	90/4	90/4	90/4	87/2	89/2	90/3
일자	30일(월)					
초기	닭고기미음⑮					
열량/단백질	31/2					
중기	닭고기배추죽⑮					
열량/단백질	87/4					

*** 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

* 영양사 : 박은빈
* 식단 유형 : ⑦⑧ 이유식_초기, 중기, 5개월~8개월

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

*** 초기 이유식 (5~6개월) - 유동식**

· 생후 5개월 전후의 아기에게 적당한 미음류(한 가지 재료로 만든 10배 미음의 형태)로 구성하였습니다.
· 하루에 한번 일정한 시간에 한 스푼씩 천천히 이유식을 주는 것이 좋습니다.
· 알레르기가 거의 없는 곡류를 제일 처음 사용합니다.
· 한 끼 이유식 양은 50g 정도가 적당합니다.

*** 중기 이유식 (7~8개월) - 반고형식**

· 6배 죽으로 1일 2회 가능하며, 간식 섭취를 시작합니다.
· 쌀을 포함한 식재료의 크기는 대략 3mm 크기 정도로 해서 죽의 형태로 제공합니다.
· 식재료의 가짓수나 섭취 가능한 식품의 종류도 점점 늘어나며 어패류의 사용도 가능해집니다.
· 처음 포함하는 식품의 경우 아이의 상태를 주의 깊게 관찰합니다.
· 작은 알갱이로 씹는 연습을 시켜주며 이러한 씹는 활동은 영양보충은 물론 두뇌발달, 감성발달을 돕습니다.
· 한 끼 이유식양은 80-120g 정도가 적당합니다.