《 식단이용 안내사항 》

양주시
어린이.사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

■ 영아 체위 및 1일 섭취기준

연령	신장(cm)	체중(kg)	에너지(kcal)	단백질(g)
0~5개월	58.3	5.5	500	10
6~11개월	70.3	8.4	600	15

출처: 한국인영양섭취기준,(2020년 한국영양학회)

※ 제공되는 이유식은 초기, 중기, 후기·완료기 각 단계별 점심 1회 섭취비율이 1일 에너지 제공 목표량의 약 6%, 11%, 20%를 충족시킬 수 있도록 작성되었습니다.

■ 이유식 단계별 사용 가능식품

식품	초기 (4~5개월)	중기(6~8개월)	후기(9~11개월)	완료기(12~15개월)	비고
곡류	쌀·찹쌀·감자·고구마	잡곡·밤·옥수수	밀가루 음식 (종류와 형태 유의)	대부분의 곡류 가능	메밀은 12개월 이후 시도
육류	5개월부터 쇠고기·닭고기(살코기)	쇠고기·닭고기(살코기)	쇠고기·닭고기(살코기)	대부분의 육류 가능	
어패류		흰살생선(조기·명태·가자미·대구)	멸치	대부분의 생선류 가능	참치,고등어, 꽁치 식품알레르기 주의
난류		달걀노른자	달걀노른자	달걀노른자·흰자 가능	달걀흰자는 12개월 이후 제공
채소류	애호박·단호박·양배추·브로콜리·시금치·당근·오이·청경채·무 등	버섯류·연근	콩나물·숙주·가지·우엉 등	대부분의 채소류 가능	
해조류		다시마(육수용)·김·미역	다시마(육수용)·김·미역	대부분의 해조류 가능	조미되지 않은 것 사용
과일류	사과·배·바나나·수박	단감·홍시	멜론·참외·포도즙	대부분의 과일류 가능	키위,딸기,토마토는 식품알레르기 주의
콩류		두부·완두콩·강낭콩	두부·완두콩·강낭콩	대부분의 콩류 가능	
유제품		떠먹는 요구르트	짜지 않은 치즈	생우유	저지방 우유는 권장하지 않음
유지류			식물성 기름(참기름 등) 소량 가능	대부분의 견과류와 유지류 가능	견과류는 식품알레르기 주의
당류				꿀	꿀은 보툴리누스 식중독 주의

※ 영아의 개인차를 고려하여 부모님과 협의 후 이유식을 제공하시기 바랍니다.

■ 원산지표시 미표시 및 표시방법 위반 시 과태료 부과

농축산물	①쌀(밥, 죽, 누룽지) ②배추김치(배추, 고춧가루) ③쇠고기 ④돼지고기 ⑤닭고기 ⑥오리고기 ⑦양(염소, 산양)고기 ⑧콩(가공두부, 유바제외), 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩 ※ 배추김치를 직접 담가 사용하는 경우 배추, 고춧가루 원산지 각각 표기 [예: 배추김치(배추: 국내산, 고춧가루: 국내산)]
수산물	①넙치 ②조피볼락 ③참돔 ④미꾸라지 ⑤뱀장어 ⑥낙지 ⑦명태(동태, 코다리) ⑧고등어 ⑨갈치 ⑩참조기 ⑪오징어 ⑫꽃게 ⑬다랑어 ⑭아귀 ⑮주꾸미 ⑯가리비 ⑰우렁쉥이(멍게) ⑱방어 ⑲전복 ⑳부세

발행처: 양주시어린이사회복지급식관리지원센터
발행일: 2026년 10월 15일
작성자: 어린이급식팀



11월 식단표
(이유식_후기, 완료기)



양주시
어린이.사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management
공립 디아뜰어린이집

날짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	두부양파죽5	감자죽	흰살생선무죽	버섯죽	닭살미역죽15	노른자채소죽1
점심	닭살양배추무른밥15	노른자아욱무른밥1	쇠고기당근무른밥16	두부오이무른밥5	흰살생선애호박무른밥	쇠고기사과무른밥16
오후간식	떠먹는요구르트2	사과	으깬단호박	사과	배	
열량/단백질	194/8	231/6	208/8	167/5	202/10	250/7
날짜	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	단호박죽	두부버섯죽5	삼색채소죽	쇠고기아욱죽16	배추들깨죽	쇠고기죽16
점심	노른자근대무른밥1	쇠고기무무른밥16	노른자양파무른밥1	두부시금치무른밥5	닭살감자무른밥15	두부콩나물무른밥5
오후간식	사과퓨레	배	으깬고구마	바나나	샤인머스켓	
열량/단백질	251/6	189/7	264/6	210/8	190/7	183/8
날짜	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	청경채죽	닭살콩나물죽15	두부무죽5	당근죽	쇠고기채소죽16	누룽지죽
점심	노른자감자무른밥1	쇠고기파프리카무른밥16	노른자브로콜리무른밥1	닭살버섯무른밥15	두부애호박무른밥5	노른자배추무른밥1
오후간식	떠먹는요구르트2	배	으깬 감자	샤인머스켓	사과	
열량/단백질	221/6	208/10	234/7	166/7	189/6	186/5
날짜	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	두부양배추죽5	흰살생선당근죽	시금치찹쌀죽	쇠고기숙주죽16	미역죽	고구마죽
점심	쇠고기양파무른밥16	노른자김무른밥1	두부채소무른밥5	흰살생선무무른밥	닭살오이무른밥15	두부청경채무른밥5
오후간식	바나나퓨레	귤	영아용치즈2	배	바나나	
열량/단백질	214/7	217/9	185/6	195/8	165/6	164/4
날짜	30(월)					
오전간식	닭살애호박죽15					
점심	쇠고기버섯무른밥16					
오후간식	떠먹는요구르트2					
열량/단백질	207/9					

※ 개월 수 기준으로 작성된 식단으로 아이 상태 및 개인차를 고려하여 부모님과 협의하여 이유식을 제공하시기 바랍니다.

※ 알레르기 유발식품 표기: 식단표에 빨간색글씨는 알레르기를 유발할 수 있는 식품으로 알레르기 증상이 나타나면 즉시 이유식을 중단하도록 합니다.

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

원산지 표기 (당월 사용 식재료 표기)	쌀 (밥,죽,누룽지)	쇠고기	닭고기	콩 (두부,비지,콩국수)	명태·동태
	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산

▶후기 이유식(9~11개월) - 고형식(무른밥)

- 5배 죽(불린 쌀 : 물 = 1 : 5)
- 한 끼 이유식 양은 100~150g정도가 적당
- 핑거푸드 형태 이유식 제공(스스로 먹는 습관 형성 도움)

▶완료기 이유식(12~15개월) - 고형식(진밥)

- 2배 밥(불린 쌀 : 물 = 1 : 2)
- 본격적인 유아식을 시작하기 전에 적응하는 단계
- 소금, 설탕 등 조미료는 성인분량의 1/2분량 이하로 최대한 줄여서 사용

발행처: 양주시어린이사회복지급식관리지원센터
발행일: 2026년 10월 15일
작성자: 어린이급식팀

11월 식단표

(오전죽식형 만1~2세)

양주시 어린이·사회복지급식관리지원센터
공립 디아뜰어린이집

날짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	두부양파죽5,6	감자죽5,6	흰살생선무죽5,6	양송이스프2,5,6,15,16	닭살미역죽5,6,15	과일바나나&유제품(우유)2
점 심	백미밥 애호박맑은국5,6 닭볶음탕5,6,15 콩나물무침5,6 배추김치9	수수밥 아욱된장국5,6 돼지고기수육&쌈장 5,6,10 상추사과무침5,6 배추김치9	쇠불고기덮밥5,6,16 미역국5,6 콘샐러드1,2,5,6 배추김치9	기장밥 달걀양팟국1,5,6 두부간장조림5,6 오이나물5,6 배추김치9	백미밥 감자된장국5,6 흰살생선구이5,6 세발나물무침5,6 배추김치9	양지쌀국수5,6,16 배추김치9
오후간식	모닝1,2,5,6 &우유2	사과&우유2	찐단호박 &우유2	사과 &핫도그1,2,6,10,15,16	배 &치즈주먹밥2,5,6	
열량(kcal)	429	393	410	443	455	363
단백질(g)	21	18	13	14	16	14
날짜	9(월)	10(화)	11(수)♥세계의맛♥	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	단호박죽	두부버섯죽5,6	삼색채소죽5,6	쇠고기아욱죽5,6,16	배추들깨죽5,6	단감&우유2
점 심	백미밥 근대된장국5,6 돈육채소볶음5,6,10 김구이5 깍두기9	자조밥 쇠고기탕국5,6,16 메추리알장조림1,5,6 배추나물5,6 깍두기9	나시고렝 (새우살숙주볶음밥) 1,5,6,9,18 미소장국5,6 춘권튀김5,6,10 배추김치9	수수밥 두부찌개5,6 훈제오리단호박조림5,6 시금치나물5,6 배추김치9	백미밥 버섯맑은국5,6 돈육짜장볶음 2,5,6,10,15,16 하얀무생채5,6 배추김치9	삼색나물비빔밥&양념장 5,6 배추김치9
오후간식	핫케이크1,2,5,6 &우유2	배&우유2	찐고구마 &우유2	바나나&보리차 &삶은달걀	샤인머스켓 &머핀1,2,5,6	
열량(kcal)	461	445	468	408	439	249
단백질(g)	16	17	15	18	16	8
날짜	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	청경채죽5,6	닭살콩나물죽5,6,15	두부무죽5,6	당근스프2,5,6,15,16	쇠고기채소죽5,6,16	귤&우유2
점 심	백미밥 쑥갓어묵국5,6 삼색달걀찜1,5,6 유채나물된장무침5,6 배추김치9	기장밥 안매운김치국5,6,9 쇠고기파프리카잡채 5,6,16 우엉조림5,6 깍두기9	백미밥 팽이된장국5,6 돈까스&소스 1,5,6,10,12,16,18 브로콜리꽃마늘샐러드 1,2,5,6,8 배추김치9	흑미밥 콩나물국5,6 닭살양파볶음5,6,15 청경채나물5,6 깍두기9	백미밥 무채된장국5,6 두부부침&양념장5,6 잔멸치볶음5,6 배추김치9	카레라이스 2,5,6,10,12,16,18 실파장국5,6 배추김치9
오후간식	마들렌1,2,5,6 &우유2	배&우유2	찐감자 &우유2	샤인머스켓 &호빵1,2,5,6&우유2	사과 &홍리가케주먹밥5,6	
열량(kcal)	405	437	467	437	440	307
단백질(g)	16	16	18	14	16	12
날짜	23(월)	24(화)	25(수)-국없는날-	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	두부양배추죽5,6	흰살생선당근죽5,6	시금치찹쌀죽5,6	쇠고기숙주죽5,6,16	미역죽5,6	단감&우유2
점 심	백미밥 시금치된장국5,6 쇠고기애호박조림5,6,16 숙주나물5,6 배추김치9	수수밥 순살감자탕5,6,10 달걀채소볶음1,5,6 김자반5,6 배추김치9	하이라이스 2,5,6,10,12,15,16,18 치킨텐더1,2,5,6,15 양배추샐러드&드레싱 1,2,5,6 배추김치9	자조밥 두부된장국5,6 가자미무조림5,6 취나물볶음5,6 배추김치9	백미밥 황탯국5,6 고구마닭갈비5,6,15 오이배무침5,6 배추김치9	안매운깍두기볶음밥 5,6,9 유부장국5,6 배추김치9
오후간식	잼샌드위치1,2,5,6 &우유2	귤&우유2	시리얼5,6 &우유2	배 &감자버터구이2,5,6	바나나 &슈크림빵1,2,5,6	
열량(kcal)	444	450	465	398	477	332
단백질(g)	15	18	17	19	18	10
날짜	30(월)					
오전간식	닭살애호박죽5,6,15					
점 심	백미밥 배추된장국5,6 떡갈비구이5,6,10,16 느타리버섯나물5,6 깍두기9					
오후간식	크로와상1,2,5,6 &우유2					
열량(kcal)	426					
단백질(g)	20					

<11월 제철식품>

▶ 배추, 무, 늙은호박, 대파, 브로콜리, 연근, 우엉, 당근, 양배추, 시금치, 감자, 양상추, 고구마, 느타리버섯, 사과, 유자, 배, 감, 대하, 홍합, 파래, 꽃게

※ 과일류·빵류·유제품은 시설에서 제공하는 구체적인 메뉴명으로 수정하신 후 사용해 주세요.
예: 과일(사과), 빵류(단팥빵), 유제품(요구르트)

※ 추가메뉴(+메뉴)·대체메뉴(or메뉴) 희망하지않는 시설은 식단에서 삭제하여 사용하시기 바랍니다.

※ 금요일 오후간식이 제공되는 날에는 음료를 추가 제공 권장드립니다. (예: 매실차, 보리차, 우유)

※ 매주 수요일 제공되는 유제품 및 과채주스는 어린이기호식품품질인증을 받은 제품으로 제공해 주시기 바랍니다.

※ 12-35개월 유아는 매끄럽고 동글동글한 음식 제공 시 세로 방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공 및 제공 시 주의하여 주시기 바랍니다.

원산지표시	쌀, 잡쌀, 흑미, 현미			콩	배추김치		육류				수산물		
	밥	죽	누룽지	두부비지	배추	고춧가루	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	명태·동태	오징어	고등어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아	국내산	국내산

식육·어육가공품

치킨너겟(생일식단)	돈까스	치킨텐더	떡갈비	어묵/꽃맛살
닭고기:국내산	돼지고기:국내산	닭고기:국내산	쇠고기:국내산 돼지고기:국내산	양송일경유제외

알레르기 유발식품

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·홍합·전복 등) ⑲잣

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

※ 카레·짜장·하이라이스 가루 및 소스류는 사용하는 제품에 따라 우유, 토마토, 닭고기, 소고기 등이 포함되어 있으므로, 식단표 확인 후 그외 추가로 사용되는 식재료는 알레르기 번호를 별도로 확인하여 표기 후 제공해주시기 바랍니다.