

2026년 11월 은하수어린이집 식단

(1-2세 죽식형)

어린이식생활안전관리특별법

영양사: 김도희 (☎033-738-8045)

일자	2(월)		3(화)		4(수)		5(목)		6(금)		7(토)	
오전간식	단감&모듬채소죽		게살죽①⑤⑥⑧		포도&부추당근죽		브로콜리죽⑤⑥		배&참깨죽		우유②	
점심	백미밥 수제비국⑥ 돈육연근조림⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨		현미밥 열무된장국⑤⑥ 닭살당면볶음⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 육개장⑤⑥⑯ 들기름두부구이⑤ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨		수수밥 대구살맑은국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 느타리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 우거지된장국⑤⑥ 소고기오이볶음⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨		하와이안볶음밥⑤⑱ 달걀국① 배추김치⑨	
오후간식	모닝빵①②⑤⑥&우유②		단호박튀김⑤⑥&우유②		메추리알어묵볶이①⑤⑥&우유②		찐고구마&우유②		후리가케주먹밥⑤⑥&우유②			
열량 단백질	460	16	439	16	474	18	431	17	460	16	187	7
일자	9(월)		10(화)		11(수)_국없는날		12(목)		13(금)		14(토)	
오전간식	사과&잣죽⑱		누룽지죽		버섯죽		새우죽⑨		(방울)토마토⑫&연근채소죽⑤⑥		우유②	
점심	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 파프리카달걀말이①⑤ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨		흑미밥 조갯살된장국⑤⑥⑱ 제육볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨		카레라이스⑤⑥ [대:짜장밥⑤⑥⑩] 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 브로콜리무침 배추김치⑨		기장밥 달걀실팟국① 소고기채소볶음⑤⑥⑯ 김구이 깍두기⑨		백미밥 두부된장국⑤⑥ 고등어양념조림⑤⑥⑦ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		꼬마김밥⑤⑬ 가쓰오장국⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	맘모스빵①②④⑥&우유②		배추전①⑤⑥&우유②		잔치국수⑤⑥&우유②		찐단호박&호상요구르트②		핫도그①②⑥⑩&우유②			
열량 단백질	519	16	435	17	531	16	388	19	511	21	201	5
일자	16(월)		17(화)		18(수)		19(목)		20(금)		21(토)	
오전간식	바나나&달걀죽①		소고기장국죽⑤⑥⑯		귤&오트밀죽②		두부죽⑤		단감&애호박죽⑤⑥		우유②	
점심	백미밥 오징어뭇국⑰ 두부케찹조림⑤⑥⑫ 우엉채볶음⑤⑥ 배추김치		(조각)콩밥⑤ 버섯맑은국⑤⑥ 훈제오리부추볶음⑤⑥ 오이무침 배추김치⑨		백미밥 미소장국⑤⑥ 돈까스&(소스)①⑤⑥⑩⑫⑯ 양상추샐러드①⑤ 깍두기⑨		현미밥 황태국⑤⑥ 닭살버터구이②⑮ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 들깨배춧국⑤⑥ 소고기숙주볶음⑤⑥⑯ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨		칼국수⑥ 추가밥 배추김치⑨	
오후간식	머핀①②⑤⑥&우유②		참치주먹밥⑤&우유②		토마토푸실리파스타②⑤⑥⑫⑮⑯⑱&우유②		찐감자&우유②		(물)찐만두⑤⑥⑩&우유②			
열량 단백질	531	21	485	21	453	14	401	19	410	17	261	8
일자	23(월)		24(화)		25(수)		26(목)		27(금)		28(토)	
오전간식	배&닭살채소죽		시금치된장죽⑤⑥		치즈죽②		콩나물죽⑤⑥		사과&단호박죽		우유②	
점심	백미밥 아욱국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 양배추볶음⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥 (들깨)미역국⑤⑥ 버섯소불고기⑤⑥⑯ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨		닭갈비덮밥⑤⑥⑮ 유부맑은국⑤⑥ 잔멸치(견과)볶음⑤⑥ 깍두기⑨		차조밥 시래깃국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 달걀버섯장조림①⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 소고기감잣국⑯ 두부양념조림⑤⑥ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨		단호박크림리조또② 실파장국⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	롤케이크①②⑤⑥&우유②		짜장면①⑤⑥⑩⑮⑯⑱&우유②		새우채소전①⑤⑥⑨&우유②		찐고구마&호상요구르트②		어묵핫바⑤⑥⑧&우유②			
열량 단백질	440	15	398	14	473	25	454	18	407	16	180	5
일자	30(월)											
오전간식	귤&연두부죽⑤											
점심	백미밥 팽이버섯뭇국 닭살카레볶음⑤⑥⑮ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨											
오후간식	핑거스틱빵①②⑤⑥&우유②											
열량 단백질	464	16										

☞ 단위: 열량(Kcal)&단백질(g)

☞ **알레르기 유발식품**

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

✱19개 식품 외에 알레르기 반응을 보이는 식품이 있을 경우, 섭취 시 주의 부탁드립니다.

☞ 푸드레인보우: 배추(초록색)

원산지 표시

쌀(백미, 현미, 찹쌀)		돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기(국내산일 경우 육종 기입 – 한우&육우&젖소)				콩		
밥	누룽지				불고기용	장조림용	국거리용	볶음용	두부	연두부	순두부
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	한우	한우	한우	국내산	국내산	국내산

배추김치		수산물			식육&어육 가공품(소시지, 돈까스, 해물완자전, 치킨너겟 등)					
배추	고춧가루	고등어	오징어		너비아니구이	치킨너겟	핫도그	훈제오리부추볶음	참치주먹밥	돈까스
국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산

• 식단표의 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경 되는 즉시 재안내 해드리도록 하겠습니다.



2026년 11월 어린이 식단

(식단 참고사항)

√ 평가제 및 영양기준, 센터 가이드라인

☞ 자연식 간식(🍎)을 주 3회 이상 제공합니다.
- 매주 3회 이상 신선한 과일 또는 채소를 제공합니다.

☞ 우유(🥛) 및 유제품(🥛) 1일 1회 제공합니다.
- 어린이는 하루 우유 섭취량을 400ml로 권장합니다. 한 컵은 기관에서 한 컵은 집에서 섭취하도록 해 주세요^^

☞ 튀김류 주 2회 이하 제공합니다.

☞ 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침에 의거 어린이식단에는 영양성분(열량, 단백질)을 표시하여 제공합니다.

☞ 식단 제공 시 "어린이 기호식품 품질인증", "나트륨·당류 저감 식품" 우선 사용을 권장합니다.(식품안전나라 www.foodsafetykorea.go.kr)

☞ 알레르기 유발식품 표시 식단을 제공합니다.
- 아래 식품은 알레르기를 유발할 수 있는 식품들이며 개인마다 알레르기를 유발할 수 있는 식품이 다르므로 사전에 알레르기 조사를 하고 해당 식품은 주의하여 제공하시기 바랍니다.
  ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
- 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

√ 원주시센터 특화 식단

☞ 중식형 식단은 주 2회(화, 목) 오전간식을 '죽'으로 제공합니다.

☞ 푸드레인보우 식단을 제공합니다.
- 푸드레인보우 식단: 매월 다른 색의 제철 식재료를 이용한 2가지 메뉴를 제공합니다.
- **배추**: 식이섬유와 비타민C가 풍부해 장 건강과 면역 기능 유지에 도움이 됩니다.

☞ 월 1회 어린이들의 저염식 섭취를 위해 '**국없는 날**'로 식단을 제공합니다.

☞ **밥류**, **김치류**, **유제품류**, **과일류**, **빵류**, **떡류**는 기관 사정에 따라 동일 식품군 내에서 변경 가능합니다.

√ 간식 제공 시 유의 사항

☞ 떡 배식의 경우 배식 전 굳어짐이 없는지 확인

☞ 배식 및 식사 시간 동안 반드시 해당 시설 관계자의 모니터링 필요

☞ 연령에 맞는 배식 관리 필요
- 관리시설에 급식 및 간식으로 제공되는 음식은 영유아가 씹고 삼키는데 지장이 없도록 작은 크기로 잘라서 제공
- 떡류 간식 변경 시, 식단감수 요청(떡 종류 변경 시, 감수 없이 변경 가능)

√ 원산지 표시 대상

☞ 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용되는 백미, 현미, 찹쌀

☞ 배추김치: 사용한 배추(얼갈이배추, 봄동배추 포함), 고춧가루

☞ 콩: 두부류(가공두부, 유바는 제외), 콩비지, 콩국수

☞ 육류(가공품 포함): 쇠고기(한우·육우·젖소), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)고기

☞ 수산물(가공품 포함): 명태(북어채, 황태 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 낙지, 뱀장어, 다랑어, 주꾸미, 아귀, 가리비, 멍게, 방어, 전복, 부세

☞ 식육&어육 가공품(완제품) 사용 시, 해당 제품의 알레르기 성분을 확인해주세요.

√ 생일식단(생일 행사로 인해 추가로 메뉴를 더 급식하는 경우, 적정 급식량에서 10-20% 급식량을 줄여 급식해 주세요☺)

☞ 생일식단_4가지 식단 중 택1 하여 사용(기관 내 사정에 맞게 변경 가능)
- 식단 사용 시 **제철과일명은 원에서 제공하는 과일명으로 명확하게 표기**해주시기 바랍니다.

일자	생일식단1		생일식단2		생일식단3		생일식단4	
오전간식	🍎제철과일		🍎제철과일		🍎제철과일		🍎제철과일	
점심	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 닭강정①⑤⑥⑫⑮ 과일샐러드②⑫ 배추김치⑨		백미밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 잡채⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 돈육불고기⑤⑥⑩ 오이샐러드①⑤ 배추김치⑨		백미밥 (들깨)미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 동태전①⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	케이크①②⑥&우유②		케이크①②⑥&우유②		케이크①②⑥&우유②		케이크①②⑥&우유②	
유아 / 영아 / 열량/단백질	772/23	502/15	717/18	466/12	628/19	443/12	762/26	495/17

* 영유아 연령별 조리법 및 배식법은 표준레시피를 참고하세요.



2026년 11월 은하수어린이집 식단

(3-5세 죽식형)

어린이식생활안전관리특별법

영양사: 김도희 (☎033-738-8045)

일자	2(월)		3(화)		4(수)		5(목)		6(금)		7(토)	
오전간식	단감&모듬채소죽		게살죽①⑤⑥⑧		포도&부추당근죽		브로콜리죽⑤⑥		배&참깨죽		우유②	
점심	백미밥 수제비국⑥ 돈육연근조림⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨		현미밥 열무된장국⑤⑥ 닭살당면볶음⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 육개장⑤⑥⑯ 들기름두부구이⑤ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨		수수밥 대구살맑은국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 느타리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 우거지된장국⑤⑥ 소고기오이볶음⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨		하와이안볶음밥⑤⑱ 달걀국① 배추김치⑨	
오후간식	모닝빵①②⑤⑥&우유②		단호박튀김⑤⑥&우유②		떡볶이⑤⑥&우유②		찐고구마&우유②		바람떡&우유②			
열량 단백질	708	25	675	25	735	22	663	26	699	25	287	11
일자	9(월)		10(화)		11(수)_국없는날		12(목)		13(금)		14(토)	
오전간식	사과&잣죽⑲		누룽지죽		버섯죽		새우죽⑨		(방울)토마토⑫&연근채소죽⑤⑥		우유②	
점심	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 파프리카달걀말이①⑤ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨		흑미밥 조갯살된장국⑤⑥⑱ 제육볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨		카레라이스⑤⑥ [대:짜장밥⑤⑥⑩] 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 브로콜리무침 배추김치⑨		기장밥 달걀실팟국① 소고기채소볶음⑤⑥⑯ 김구이 깍두기⑨		백미밥 두부된장국⑤⑥ 고등어양념조림⑤⑥⑦ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		꼬마김밥⑤⑬ 가쓰오장국⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	맘모스빵①②④⑥&우유②		배추전①⑤⑥&우유②		잔치국수⑤⑥&우유②		찐단호박&호상요구르트②		핫도그①②⑥⑩&우유②			
열량 단백질	798	24	669	26	817	25	597	29	786	32	308	8
일자	16(월)		17(화)		18(수)		19(목)		20(금)		21(토)	
오전간식	바나나&달걀죽①		소고기장국죽⑤⑥⑯		귤&오트밀죽②		두부죽⑤		단감&애호박죽⑤⑥		우유②	
점심	백미밥 오징어뭇국⑰ 소세지케찹조림⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 우엉채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		(조각)콩밥⑤ 버섯맑은국⑤⑥ 훈제오리부추볶음⑤⑥ 오이무침 배추김치⑨		백미밥 미소장국⑤⑥ 돈까스&(소스)①⑤⑥⑩⑫⑯ 양상추샐러드①⑤ 깍두기⑨		현미밥 황태국⑤⑥ 닭살버터구이②⑮ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 들깨배춧국⑤⑥ 소고기숙주볶음⑤⑥⑯ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨		칼국수⑥ 추가밥 배추김치⑨	
오후간식	머핀①②⑤⑥&우유②		참치주먹밥⑤&우유②		토마토푸실리파스타②⑤⑥⑫⑮⑯⑱&우유②		찐감자&우유②		절편&우유②			
열량 단백질	907	34	746	32	697	22	617	30	699	24	402	12
일자	23(월)		24(화)		25(수)		26(목)		27(금)		28(토)	
오전간식	배&닭살채소죽⑮		시금치된장죽⑤⑥		치즈죽②		콩나물죽⑤⑥		사과&단호박죽		우유②	
점심	백미밥 아욱국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 양배추볶음⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥 (들깨)미역국⑤⑥ 버섯소불고기⑤⑥⑯ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨		닭갈비덮밥⑤⑥⑮ 유부맑은국⑤⑥ 잔멸치(견과)볶음⑤⑥ 깍두기⑨		차조밥 시래깃국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 달걀버섯장조림①⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 소고기감잣국⑯ 두부양념조림⑤⑥ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨		단호박크림리조또② 실파장국⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	롤케이크①②⑤⑥&우유②		짜장면①⑤⑥⑩⑮⑯⑱&우유②		새우채소전①⑤⑥⑨&우유②		찐고구마&호상요구르트②		어묵핫바⑤⑥⑧&우유②			
열량 단백질	677	23	612	21	728	39	698	28	626	25	278	8
일자	30(월)											
오전간식	귤&연두부죽⑤											
점심	백미밥 팽이버섯뭇국 닭살카레볶음⑤⑥⑮ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨											
오후간식	핑거스틱빵①②⑤⑥&우유②											
열량 단백질	714	25										

☞ 단위: 열량(Kcal)&단백질(g)

☞ **알레르기 유발식품**

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

*19개 식품 외에 알레르기 반응을 보이는 식품이 있을 경우, 섭취 시 주의 부탁드립니다.

☞ 푸드레인보우: 배추(초록색)

원산지 표시

쌀(백미, 현미, 찹쌀)		돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기(국내산일 경우 육종 기입 – 한우&육우&젖소)				콩		
밥	누룽지				불고기용	장조림용	국거리용	볶음용	두부	연두부	순두부
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	한우	한우	한우	국내산	국내산	국내산

배추김치		수산물			식육&어육 가공품(소시지, 돈까스, 해물완자전, 치킨너겟 등)						
배추	고춧가루	고등어	오징어		너비아니구이	치킨너겟	핫도그	소세지케찹조림	훈제오리부추볶음	참치주먹밥	돈까스
국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산

• 식단표의 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경 되는 즉시 재안내 해드리도록 하겠습니다.



2026년 11월 어린이 식단

(식단 참고사항)

√ 평가제 및 영양기준, 센터 가이드라인

☞ 자연식 간식(🍎)을 주 3회 이상 제공합니다.
- 매주 3회 이상 신선한 과일 또는 채소를 제공합니다.

☞ 우유(🥛) 및 유제품(🥛) 1일 1회 제공합니다.
- 어린이는 하루 우유 섭취량을 400ml로 권장합니다. 한 컵은 기관에서 한 컵은 집에서 섭취하도록 해 주세요^^

☞ 튀김류 주 2회 이하 제공합니다.

☞ 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침에 의거 어린이식단에는 영양성분(열량, 단백질)을 표시하여 제공합니다.

☞ 식단 제공 시 "어린이 기호식품 품질인증", "나트륨·당류 저감 식품" 우선 사용을 권장합니다.(식품안전나라 www.foodsafetykorea.go.kr)

☞ 알레르기 유발식품 표시 식단을 제공합니다.
- 아래 식품은 알레르기를 유발할 수 있는 식품들이며 개인마다 알레르기를 유발할 수 있는 식품이 다르므로 사전에 알레르기 조사를 하고 해당 식품은 주의하여 제공하시기 바랍니다.
  ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
- 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

√ 원주시센터 특화 식단

☞ 중식형 식단은 주 2회(화, 목) 오전간식을 '죽'으로 제공합니다.

☞ 푸드레인보우 식단을 제공합니다.
- 푸드레인보우 식단: 매월 다른 색의 제철 식재료를 이용한 2가지 메뉴를 제공합니다.
- **배추**: 식이섬유와 비타민C가 풍부해 장 건강과 면역 기능 유지에 도움이 됩니다.

☞ 월 1회 어린이들의 저염식 섭취를 위해 '**국없는 날**'로 식단을 제공합니다.

☞ **밥류**, **김치류**, **유제품류**, **과일류**, **빵류**, **떡류**는 기관 사정에 따라 동일 식품군 내에서 변경 가능합니다.

√ 간식 제공 시 유의 사항

☞ 떡 배식의 경우 배식 전 굳어짐이 없는지 확인

☞ 배식 및 식사 시간 동안 반드시 해당 시설 관계자의 모니터링 필요

☞ 연령에 맞는 배식 관리 필요
- 관리시설에 급식 및 간식으로 제공되는 음식은 영유아가 씹고 삼키는데 지장이 없도록 작은 크기로 잘라서 제공
- 떡류 간식 변경 시, 식단감수 요청(떡 종류 변경 시, 감수 없이 변경 가능)

√ 원산지 표시 대상

☞ 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용되는 백미, 현미, 찹쌀

☞ 배추김치: 사용한 배추(얼갈이배추, 봄동배추 포함), 고춧가루

☞ 콩: 두부류(가공두부, 유바는 제외), 콩비지, 콩국수

☞ 육류(가공품 포함): 쇠고기(한우·육우·젖소), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)고기

☞ 수산물(가공품 포함): 명태(북어채, 황태 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 낙지, 뱀장어, 다랑어, 주꾸미, 아귀, 가리비, 멍게, 방어, 전복, 부세

☞ 식육&어육 가공품(완제품) 사용 시, 해당 제품의 알레르기 성분을 확인해주세요.

√ 생일식단(생일 행사로 인해 추가로 메뉴를 더 급식하는 경우, 적정 급식량에서 10-20% 급식량을 줄여 급식해 주세요☺)

☞ 생일식단_4가지 식단 중 택1 하여 사용(기관 내 사정에 맞게 변경 가능)
- 식단 사용 시 **제철과일명은 원에서 제공하는 과일명으로 명확하게 표기**해주시기 바랍니다.

일자	생일식단1		생일식단2		생일식단3		생일식단4	
오전간식	🍎제철과일		🍎제철과일		🍎제철과일		🍎제철과일	
점심	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 닭강정①⑤⑥⑫⑮ 과일샐러드②⑫ 배추김치⑨		백미밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 잡채⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 돈육불고기⑤⑥⑩ 오이샐러드①⑤ 배추김치⑨		백미밥 (들깨)미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 동태전①⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	케이크①②⑥&우유②		케이크①②⑥&우유②		케이크①②⑥&우유②		케이크①②⑥&우유②	
유아 / 영아 / 열량/단백질	772/23	502/15	717/18	466/12	628/19	443/12	762/26	495/17

* 영유아 연령별 조리법 및 배식법은 표준레시피를 참고하세요.



2026년 11월 은하수어린이집 식단

(이유식)

영양사: 김도희 (☎033-738-8045)

	일자		2(월)		3(화)		4(수)		5(목)		6(금)		7(토)	
중식	초기(4-5개월)		무미음		무미음		무미음		브로콜리미음		브로콜리미음		브로콜리미음	
	열량	단백질	27	1	27	1	27	1	27	1	27	1	27	1
	중기(6-8개월)		두부연근죽⑤		닭살단호박죽⑮		소고기무죽⑯		흰살생선버섯죽		달걀노른자가지죽①		소고기브로콜리죽⑯	
	열량	단백질	68	2	72	4	74	3	67	3	89	3	75	3
	후기(9-11개월)		두부연근무른밥⑤		닭살단호박무른밥⑮		소고기무무른밥⑯		흰살생선버섯무른밥		달걀노른자가지무른밥①		소고기브로콜리무른밥⑯	
	열량	단백질												
중식	일자		9(월)		10(화)		11(수)		12(목)		13(금)		14(토)	
	초기(4-5개월)		닭고기미음⑮		닭고기미음⑮		닭고기미음⑮		단호박미음		단호박미음		단호박미음	
	열량	단백질	48	3	48	3	48	3	29	1	29	1	29	1
	중기(6-8개월)		달걀노른자미역죽①		두부애호박죽⑤		닭살당근죽⑮		소고기콩나물죽⑯		달걀노른자감자죽①		흰살생선부추죽	
	열량	단백질	85	3	63	2	70	4	76	3	91	3	67	3
	후기(9-11개월)		달걀노른자미역무른밥①		두부애호박무른밥⑤		닭살당근무른밥⑮		소고기콩나물무른밥⑯		달걀노른자감자무른밥①		흰살생선부추무른밥	
	열량	단백질												
중식	일자		16(월)		17(화)		18(수)		19(목)		20(금)		21(토)	
	초기(4-5개월)		쌀미음		쌀미음		쌀미음		소고기미음⑯		소고기미음⑯		소고기미음⑯	
	열량	단백질	48	1	48	1	48	1	41	1	41	1	41	1
	중기(6-8개월)		두부양파죽⑤		소고기오이죽⑯		달걀노른자찹쌀죽①		닭살채소죽⑮		소고기배추죽⑯		두부시금치죽⑤	
	열량	단백질	64	2	73	3	82	3	69	4	73	3	64	2
	후기(9-11개월)		두부양파무른밥⑤		소고기오이무른밥⑯		달걀노른자찹쌀무른밥①		닭살채소무른밥⑮		소고기배추무른밥⑯		두부시금치무른밥⑤	
	열량	단백질												
중식	일자		23(월)		24(화)		25(수)		26(목)		27(금)		28(토)	
	초기(4-5개월)		양배추미음		양배추미음		양배추미음		고구마미음		고구마미음		고구마미음	
	열량	단백질	27	1	27	1	27	1	33	1	33	1	33	1
	중기(6-8개월)		달걀노른자청경채죽①		소고기버섯죽⑯		닭살양배추죽⑮		달걀노른자완두콩죽①		두부고구마죽⑤		흰살생선채소죽	
	열량	단백질	85	3	74	3	69	4	71	3	76	2	69	3
	후기(9-11개월)		달걀노른자청경채무른밥①		소고기버섯무른밥⑯		닭살양배추무른밥⑮		달걀노른자완두콩무른밥①		두부고구마무른밥⑤		흰살생선채소무른밥	
	열량	단백질												
중식	일자		30(월)											
	초기(4-5개월)		사과미음											
	열량	단백질	28	1										
	중기(6-8개월)		닭살근대죽⑮											
	열량	단백질	68	4										
	후기(9-11개월)		닭살근대무른밥⑮											
	열량	단백질												

☞ 단위: 열량(Kcal)/단백질(g)

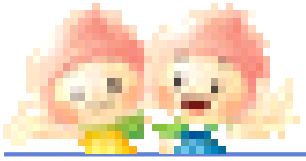
☞ 돌 전에 피해야 할 식품: 땅콩, 생우유, 달걀흰자, 등푸른생선, 꿀, 토마토, 복숭아, 향이 강한 채소, 섬유질이 많은 채소

원산지 표시				
쌀(백미,찹쌀)		콩	수산물	
밥	진밥	두부	명태	전복
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
쇠고기				육류
국내산			외국산	닭고기
한우 ■	젖소 ▢	육우 ▢	국가명( )	국내산

알레르기 유발식품
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함) ⑲잣
✱19개 식품 외에 알레르기 반응을 보이는 식품이 있을 경우, 섭취 시 주의 부탁드립니다.

*** 식단표의 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경 되는 즉시 재안내 해드리도록 하겠습니다.**

✱영유아 연령별 조리법 및 배식법은 표준레시피를 참고하세요.



2026년 11월 어린이 식단

(식단 참고사항)

√ 월령별 수유와 이유식 권장 횟수

	1주-1개월 이하	1-5개월	4-5개월	6-8개월	9-11개월	12-23개월
아침	대략 3시간 간격	1일 5-6회	수유	수유	수유	아침식사
			이유식	**이유식**	**이유식**	간식
점심			수유	수유	**이유식**	점심식사
			수유	수유	수유	간식
저녁			수유	**이유식**	**이유식**	저녁식사
			수유	수유	수유	간식

* 월령별 권장 수유량은 아이가 먹는 이유식의 양에 따라 개인차가 있을 수 있다.
* 이유식을 먹는 양에 따라 이유식만으로 1회 수유가 대체되기도 하고, 이유식을 먹은 후 보충 수유가 필요한 경우도 있다.

(자료) 안 먹는아이 잘 먹는아이(한영신, 박수회, 2018), 영·유아영양 중 일부 발췌(이상일, 최혜미, 2002)

√ 영아기 월령별 이유식 조리

구분	4-5개월(이유준비기 및 초기)	6-8개월(이유 중기)	9-11개월(이유 후기)
제공 형태	미음, 채소즙, 과일즙과 같은 유동식	죽 또는 으깨거나 갈은 반고형식	무른 밥 형태의 고형식
재료	**불린 쌀 20g, 물 200mL**	**불린 쌀 20g, 물 140mL**	**불린 쌀 30g, 물 150mL**
죽의 농도	곱게 갈아 만든 10배 죽에서 8배 죽으로, '주르륵'흘러내리는 묽은 수프 정도의 농도	덩어리진 형태의 7배죽. 부드러운 덩어리가 약간 있으며 '뚝뚝'떨어지는 농도	밥알의 형태가 있으면서 잇몸으로 으깰 수 있는 농도
조리	소금, 설탕 등 조미료는 후기까지 사용 금지		
	10배 미음(불린쌀:물=1:10)	7배 죽(불린쌀:물=1:7)	5배 죽(불린쌀:물=1:5)

√ 영아기 월령별 사진 및 목측량

4-5개월(이유준비기 및 초기)	6-8개월(이유 중기)	9-11개월(이유 후기)
약 0.6국자 (60 g) 쇠고기미음	가득 1국자 (120 g) 쇠고기배죽	가득 2국자 (180 g) 쇠고기배무른밥
		

*영유아 연령별 조리법 및 배식법은 표준레시피를 참고하세요.