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

2026년 11월 식단표

(영아형)

국공립 아르팰리스 물앤빛 어린이집

요 일	월	화	수	목	금	토
일 자	2	3	4	5	6	7
오전간식	쇠고기죽(5,6,16)	단감	배	사과	달걀채소죽(1)	우유(2)
점 심	백미밥 순두부백탕(1,5) 메추리알감자조림(1,5,6) 어묵볶음(5,6) 배추김치(9)	백미밥 다시마무챗국(5,6) 닭고기채소볶음(5,6,15) 오이나물(5,6) 백김치	하이라이스(5,6) 유부맑은국(5,6) 달걀스크램블(1,5) 배추김치(9)	백미밥 시금치국(5,6) 훈제오리찜 양배추나물(5,6) 백김치	백미밥 표고버섯된장국(5,6) 쇠불고기(5,6,16) 콩나물무침(5) 배추김치(9)	시래기영양밥+양념장(5,6) 북엇국(5,6) 깻잎완자전(1,5,6,10) 백김치
오후간식	바나나요거트샐러드 (2,14)	카스테라(1,2,6)/ 우유(2)	잔멸치주먹밥(5)	로제스파게티 (2,5,6,12,15,16,18)	찐고구마/보리차	
열량/단백질	400/16	419/16	415/15	427/14	420/14	351/17
일 자	9	10 그린DAY	11	12	13 ☆1단계 천천DAY	14
오전간식	누룽지죽	바나나	닭죽(15)	귤	장국죽(5,6,16)	우유(2)
점 심	백미밥 숙주맑은국 간장닭갈비(5,6,15) 청경채나물(5,6) 백김치	백미밥 우렁이된장찌개(5,6,18) 고구마당근치즈전(2,5,6) 도토리묵무침(5,6) 배추김치(9)	새우볶음밥(5,6,9) 맑은두부국(5) 얼갈이나물(5,6) 백김치	백미밥 황태미역국(5,6) 쇠고기연근조림(5,6,16) 느타리버섯볶음(5) 배추김치(9)	백미밥 무들깨국(5,6) 순살삼치구이(5,6) 단호박브로콜리조림(5,6) 백김치	백미밥 배추국 두부스테이크(1,5,6,12,16) 부추사과무침 깍두기(9)
오후간식	모닝빵+딸기잼(1,2,5,6)/ 우유(2)	달걀파프리카주먹밥(1,5)	잔치국수(1,5,6)	찐감자/ 마시는요구르트(2)	크림스프+자른식빵 (1,2,5,6,15,16)	
열량/단백질	430/18	427/11	403/19	396/17	437/17	305/11
일 자	16	17	18	19	20 ☆2단계	21
오전간식	배	두부채소죽(5,6)	떠먹는요구르트(2)	브로콜리죽	단감	우유(2)
점 심	백미밥 들깨감자국(5,6) 쇠고기양파볶음(5,6) 오이무침(5,6) 배추김치(9)	백미밥 시래기국 고구마찜닭(5,6,15) 애호박나물(5,6) 백김치	백미밥 조갯살맑은국(18) 표고버섯튀김(1,5,6) 메추리알케첩조림 (1,5,6,12) 백김치	돈까스+소스(1,5,6,10,12) 백미밥(小) 미역미소장국(5,6) 파프리카샐러드(1,5,6) 배추김치(9)	백미밥 콩나물국(5) 무돼지고기조림(5,6,10) 양배추무침(5,6) 배추김치(9)	시금치된장수제비(5,6) 백미밥(小) 잔멸치볶음(5,6) 백김치
오후간식	칼국수(5,6)	과일샐러드(1,5)	쇠고기당근주먹밥(5,16)	삶은달걀(1)/우유(2)	핫케이크(1,2,5,6)/우유(2)	
열량/단백질	393/13	392/12	436/16	438/22	409/17	277/12
일 자	23	24	25	26	27 ☆3단계	28
오전간식	사과	버섯죽	바나나	귤	흰살생선죽(5,6)	우유(2)
점 심	백미밥 맑은육개장(5,6,16) 참치두부조림(5,6) 채소전(5,6) 백김치	백미밥 사골팟국 돼지간장불고기(5,6,10) 브로콜리김무침(5,6) 배추김치(9)	잡채덮밥(5,6) 미역국(5,6) 달걀찜(1) 백김치	백미밥 새송이버섯맑은국(5,6) 순살고등어데리야끼조림 (5,6,7,15,18) 숙주나물 배추김치(9)	백미밥 청경채된장국(5,6) 쇠고기배추찜(5,6,16) 당근감자채볶음(5,6) 무생채	백미밥 닭곰탕(15) 새우살채소볶음(5,9) 참나물무침(5,6) 배추김치(9)
오후간식	순살치킨(1,5,6,15)	볶음우동(5,6)	소보로빵(1,2,4,6)/우유(2)	고구마범벅(1,5)/우유(2)	유부주먹밥(5,6)	
열량/단백질	417/19	418/15	402/14	403/15	418/16	334/18
일 자	30 삼삼DAY					
오전간식	청경채죽(5,6)					
점 심	닭고기덮밥(5,6,15) 팽이버섯맑은국(5,6) 시금치달걀말이(1,5) 백김치					
오후간식	간장비빔국수(5,6)					
열량/단백질	426/17					

알레르기 유발 식품 표시

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.

원산지						
쌀(밥, 죽, 누룽지) (찹쌀, 현미, 흑미)	콩(두부류)	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기
국내산	외국산	한우/국내산	국내산	국내산	국내산
배추김치	어육가공품		고등어		
배추 / 고춧가루	참치(다랑어)				
국내산 / 국내산	외국산	산	산	국내산	산	산
식육가공품					
훈제오리(오리고기)	완자(돼지고기)	돈까스(돼지고기)			
국내산	국내산	국내산	산	산	산

※식자재 수급 상황에 따라 원산지는 변경될 수 있습니다.

◆식단은 원내 사정에 따라 동일 식품군에서의 같은 조리법으로 변경될 수 있습니다.
◆식단안내문을 참고하여 특별식단 및 메뉴 안내 등의 내용을 확인할 수 있습니다.
◆식단작성 영양사: 안유진, 송주연, 박진영, 김서연

<카카오톡 채널>에서 식단정보 및 센터 소식을 확인할 수 있습니다.

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

2026년 11월 식단표

0세(이유식)

국공립 아르팰리스 물앤빛 어린이집

요 일		월	화	수	목	금	토
일 자		2	3	4	5	6	7
1주	초기	무미음	무미음	무미음	사과미음	사과미음	사과미음
	중기	두부부추죽(5)	흰살생선브로콜리죽	달걀노른자근대죽(1)	새우살표고버섯죽(9)	닭가슴살가지죽(15)	쇠고기시금치죽(16)
	후기 ·오전간식 ·점심 ·오후간식	누룽지죽 두부부추무른밥(5) 배퓨레	으깬감자 흰살생선브로콜리무른밥 아기플레인요구르트(2)	단호박매쉬 달걀노른자근대무른밥(1) 아기볶음우동(5,6)	연근죽 새우살표고버섯무른밥(9) 자른고구마전(5,6)	달걀노른자핑거푸드(1,5) 닭가슴살가지무른밥(15) 사과매쉬	연두부찜(5) 쇠고기시금치무른밥(16)
일 자		9	10	11	12	13	14
2주	초기	닭미음(15)	닭미음(15)	닭미음(15)	브로콜리미음	브로콜리미음	브로콜리미음
	중기	닭가슴살무죽(15)	달걀노른자연근죽(1)	흰살생선양배추죽	두부고구마죽(5)	쇠고기오이죽(16)	가자미버섯죽
	후기 ·오전간식 ·점심 ·오후간식	표고버섯죽 닭가슴살무무른밥(15) 아기두유(5)	으깬두부(5) 달걀노른자연근무른밥(1) 아기국수(1,6,9)	브로콜리스프(2) 흰살생선양배추무른밥 바나나매쉬	시금치죽 두부고구마무른밥(5) 자른느타리버섯전(5,6)	떠먹는요구르트(2) 쇠고기오이무른밥(16) 대구살완자핑거푸드(5)	사과퓨레 가자미버섯무른밥
일 자		16	17	18	19	20	21
3주	초기	감자미음	감자미음	감자미음	배추미음	배추미음	배추미음
	중기	두부청경채죽(5)	쇠고기감자죽(16)	닭가슴살숙주죽(15)	흰살생선표고버섯죽	달걀노른자브로콜리죽(1)	두부배추죽(5)
	후기 ·오전간식 ·점심 ·오후간식	양배추죽 두부청경채무른밥(5) 귤퓨레	당근매쉬 쇠고기감자무른밥(16) 아기채소비빔면(5,6)	아기온두부찜(5) 닭가슴살숙주무른밥(15) 자른단호박전(5)	무죽 흰살생선표고버섯무른밥 아기치즈(2)	으깬고구마 달걀노른자브로콜리무른밥(1) 채소핑거푸드	닭죽(15) 두부배추무른밥(5)
일 자		23	24	25	26	27	28
4주	초기	청경채미음	청경채미음	청경채미음	쇠고기미음(16)	쇠고기미음(16)	쇠고기미음(16)
	중기	달걀노른자양파죽(1)	흰살생선콩나물죽(5)	쇠고기단호박죽(16)	달걀노른자팽이버섯죽(1)	두부무죽(5)	닭가슴살당근죽(15)
	후기 ·오전간식 ·점심 ·오후간식	감자스프(2) 달걀노른자양파무른밥(1) 아기쌀과자	채소죽 흰살생선콩나물무른밥(5) 고구마볼핑거푸드(2)	으깬두부(5) 쇠고기단호박무른밥(16) 아기약밥	떠먹는요구르트(2) 달걀노른자팽이버섯무른밥(1) 아기쌀국수(16)	청경채죽 두부무무른밥(5) 배매쉬	바나나퓨레 닭가슴살당근무른밥(15)
일 자		30					
5주	초기	고구마미음					
	중기	쇠고기미역죽(16)					
	후기 ·오전간식 ·점심 ·오후간식	단호박매쉬 쇠고기미역무른밥(16) 잘게자른구운식빵(1,2,5,6)					

식단 안내문

구분	초기(4~5개월)	중기(6~8개월)	후기(9~11개월)
농도	유동식(미음, 채소즙, 과일즙) 10배죽(물:불린 쌀 = 10:1)	반고형식(부드러운 죽) 7배죽(물:불린 쌀 = 7:1)	고형식(무른밥) 5배죽(물:불린 쌀 = 5:1)
섭취량	60g, 하루 1번(오전) 모유 또는 분유 800~1000ml	120g, 하루 2번(오전, 오후) 모유 또는 분유 700~800ml	180g, 하루 3번(아침, 점심, 저녁) 모유 또는 분유 600~800ml

- **4~11개월 영아를 위한 이유식**은 1식/1일 제공하며, 초기(4~5개월), 중기(6~8개월), 후기(9~11개월)로 구분합니다.
- 영아의 상태 및 개인차를 고려하여 이유식을 제공합니다.
- 2~3일 같은 이유식을 제공하며 재료에 따른 알레르기 유무를 확인합니다.
- 알레르기 유발 가능성이 있는 식품은 3~4일 간격을 두어 관찰 후 추가 제공합니다.
- 찌고 삶는 조리법을 이용하며 소금, 설탕 등의 조미료를 사용하지 않습니다.

알레르기 유발 식품 표시

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 포함되어있습니다.

원산지	쌀(밥, 죽, 누룽지) (찹쌀, 현미, 흑미)	콩(두부류)	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산	외국산	한우/국내산	산	국내산	산
	김치	어육가공품		명태		
	배추 / 고춧가루	대구살 / 새우살		외국산	산	산
	산 / 산	국내산 / 외국산	산			
	식육가공품					
	산	산	산	산	산	산

※식자재 수급 상황에 따라 원산지는 변경될 수 있습니다.

◆식단은 원내 사정에 따라 동일 식품군에서의 같은 조리법으로 변경될 수 있습니다.
◆식단안내문을 참고하여 특별식단 및 메뉴 안내 등의 내용을 확인할 수 있습니다.
◆식단작성 영양사: 안유진, 송주연, 박진영, 김서연

<카카오톡 채널>에서 식단정보 및 센터 소식을 확인할 수 있습니다.