사설명 : 월명어린이집
[영아용] 만0세 이유식

2026년 11월 식단표

작성 : 유 선 영

군산시 어린이·사회복지급식관리지원센터

1주	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
초기	소고기미음⑯	소고기미음⑯	소고기미음⑯	청경채미음	청경채미음	청경채미음
중기	연근채소죽	녹두찹쌀죽⑤	소고기부추죽⑯	두부미역죽⑤	청경채수수죽	잔멸치채소죽
후기	연근채소무른밥	녹두찹쌀무른밥⑤	소고기부추무른밥⑯	두부미역무른밥⑤	청경채수수무른밥	잔멸치채소무른밥
완료기	연근채소진밥	녹두찹쌀진밥⑤	소고기부추진밥⑯	두부미역진밥⑤	청경채수수진밥	잔멸치채소진밥
변경사항						
2주	**9(월)**	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)**	**14(토)**
초기	당근미음	당근미음	당근미음	닭살미음⑮	닭살미음⑮	닭살미음⑮
중기	검은콩타락죽②⑤	모듬채소죽	현미무죽	버섯영양죽	닭살당근죽⑮	브로콜리채소죽
후기	검은콩타락무른밥②⑤	모듬채소무른밥	현미무무른밥	버섯영양무른밥	닭살당근무른밥⑮	브로콜리채소무른밥
완료기	검은콩타락진밥②⑤	모듬채소진밥	현미무진밥	버섯영양진밥	닭살당근진밥⑮	브로콜리채소진밥
변경사항						
3주	**16(월)**	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)**	**21(토)**
초기	감자미음	감자미음	감자미음	돼지고기미음⑩	돼지고기미음⑩	돼지고기미음⑩
중기	김가루양파죽	배추된장죽⑤⑥	감자비트죽	돈육파프리카죽⑩	단호박죽	흰살생선찹쌀죽
후기	김가루양파무른밥	배추된장무른밥⑤⑥	감자비트무른밥	돈육파프리카무른밥⑩	단호박무른밥	흰살생선찹쌀무른밥
완료기	김가루양파진밥	배추된장진밥⑤⑥	감자비트진밥	돈육파프리카진밥⑩	단호박진밥	흰살생선찹쌀진밥
변경사항						
4주	**23(월)**	**24(화)**	**25(수)**	**26(목)**	**27(금)**	**28(토)**
초기	두부미음⑤	두부미음⑤	두부미음⑤	시금치미음	시금치미음	시금치미음
중기	두부채소죽⑤	달걀노른자참깨죽①	양배추치즈죽②	소고기기장죽⑯	견과류영양죽④⑭	시금치무죽
후기	두부채소무른밥⑤	달걀노른자참깨무른밥①	양배추치즈무른밥②	소고기기장무른밥⑯	견과류영양무른밥④⑭	시금치무무른밥
완료기	두부채소진밥⑤	달걀참깨진밥①	양배추치즈진밥②	소고기기장진밥⑯	견과류영양진밥④⑭	시금치무진밥
변경사항						
5주	**30(월)**	**[알레르기 유발식품]**				
초기	애호박미음	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣 * 아황산류는 표백제, 보존제, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.				
중기	돈육애호박죽⑩					
후기	돈육애호박무른밥⑩					
완료기	돈육애호박진밥⑩					
변경사항						

원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)	소고기 (한우/젖소/육우)	돼지고기	닭고기	콩 (두부, 콩국, 비지)	수산물	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	산	산

<참고하세요>

구 분	초 기 (4~6개월)	중 기 (7~8개월)	후 기 (9~11개월)	완 료 기 (12~15개월)
농 도	유동식(미음, 채소즙, 과일즙) 10배죽(물 : 불린 쌀 = 10 : 1)	반고형식(부드러운 죽) 7배죽(물 : 불린 쌀 = 7 : 1)	고형식(무른밥, 진밥) 5배죽(물 : 불린 쌀 = 5 : 1)	고형식(진밥) 3배죽(물 : 불린 쌀 = 3 : 1)
섭 취 량	30~80g, 하루1번(오전) 모유 또는 분유 800~1000ml	70~100g, 하루2번(오전, 오후) 모유 또는 분유 700~800ml	100~150g, 하루3번(아침, 점심, 저녁) 모유 또는 분유 600~800ml	150~180g, 하루3번(아침, 점심, 저녁) 모유 또는 분유 400ml 이하
주의사항	• 영아의 상태 및 개인차를 고려하여 이유식 제공 • 2~3일 같은 이유식을 제공하여 재료에 따른 알레르기 유무 확인 • 알레르기 유발 가능성이 있는 단백질 식품은 3~4일 간격을 두어 관찰 후 추가 • 찌고 삶는 조리법을 이용하며 소금, 설탕 등의 조미료를 사용하지 않음			
알레르기 유발가능식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯ 소고기 ⑰ 오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 *알레르기 반응 시 해당 이유식을 중단하고 다른 이유식으로 대체			

※ 식자재 수급상황에 따라 원산지는 변경될 수 있습니다.

시설명 : 월명어린이집
[영아용] 만1-2세 죽식형

2026년 11월 식단표

작성 : 유 선 영

군산시 어린이·사회복지급식관리지원센터

1주	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	연근채소죽⑤⑬	녹두찹쌀죽⑤⑬	소고기부추죽⑬⑯	전복죽⑬⑱	누룽지죽⑬	우유②
점 심	잡곡밥 돈육된장찌개⑤⑥⑩⑬ 두부구이+양념장⑤⑥⑬ 들깨무나물⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬ 파인애플	백미밥 소고기탕국⑤⑥⑬⑯ (고추가루제외) 순살삼치조림⑤⑥⑬ 시금치무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬ 미니약과①②⑤⑥⑬	소보로덮밥①⑤⑥⑩⑬ 감자국⑤⑥⑬ (고추가루제외) 도토리묵무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬ 바나나	백미밥 근대맑은국⑤⑥⑬ 돼지고기피망볶음 ⑤⑥⑩⑬ 새송이버섯나물⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬ 두유⑤	차조밥 수제비국⑥⑬ 닭봉양념조림⑤⑥⑬⑮ 얼갈이나물⑤⑥⑬ 백김치⑬ 방울토마토⑫	(고추장제외) 나물비빔밥⑤⑥⑬ 청경채된장국⑤⑥⑬ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑬⑭ 배추김치⑨⑬
오후간식	채소주먹밥⑤⑬ /♠(방물)토마토⑫	♠찐단호박/우유②	잡채⑤⑥⑩⑬	구운달걀①/♠파인애플	피자빵②⑥⑩⑫⑬⑭ /우유②	떠먹는요구르트②
열량/단백질	498/17	530/23	491/21	487/22	585/24	490/19
변경사항	군산예이 배					
2주	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	검은콩타락죽②⑤⑬	모듬채소죽⑬	현미무죽⑬	버섯영양죽⑬	닭살당근죽⑬⑯	우유②
점 심	기장밥 조갯살미역국⑤⑥⑬⑱ 동그랑땡전①⑤⑥⑩⑬ 콩나물무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬ 마시는요구르트②	백미밥 아욱된장국⑤⑥⑬ (순)오리주물럭⑤⑥⑬ 브로콜리무침⑬ 배추김치⑨⑬ 미니마들렌①②⑥⑬	새우살채소볶음밥 ⑤⑥⑨⑬ (순)순두부찌개①⑤⑬ 애호박나물⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬ 감	백미밥 시래기된장국⑤⑥⑬ 소불고기⑤⑥⑬⑮ 양배추나물⑤⑥⑬ 백김치⑬ 스틱치즈②	수수밥 (순)동태찌개⑤⑥⑬ 베이컨스크램블에그 ①②⑩⑬ 참나물무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬ 키위	쌀국수⑬⑮ 백미밥(소량) 미니돈까스+소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 배추김치⑨⑬
오후간식	미니우동⑤⑥⑬ /♠배	♠찐감자/우유②	깻잎채소전①⑤⑥⑬ /과채주스⑬	♠과일샐러드②⑫⑬	머핀①②⑤⑥⑬/우유②	도너츠①②⑤⑥⑬
열량/단백질	553/26	590/20	459/18	415/16	542/25	597/23
변경사항		특별식단 고구마				
3주	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	김가루양파죽⑬	배추된장죽⑤⑥⑬	감자비트죽⑬	돈육파프리카죽⑩⑬	단호박죽⑬	우유②
점 심	찹쌀현미밥 무채국⑤⑥⑬ 목살채소볶음⑤⑥⑩⑬ 오이나물⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬ 사과	백미밥 달걀국①⑬ (고추장제외) 마파두부⑤⑥⑩⑬ 잔멸치볶음⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬ 곡물쿠키①②⑤⑥⑬	토마토스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑬ 백미밥(소량) 미소된장국⑤⑥⑬ 팝콘치킨①②⑤⑥⑬⑯ 배추김치⑨⑬ 귤	백미밥 들깨버섯국⑤⑥⑬ 다진오징어볶음⑤⑥⑬⑰ 메추리알장조림①⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬ 짜먹는요구르트②	흑미밥 시금치된장국⑤⑥⑬ 너비아니구이 ①⑤⑥⑩⑬⑭ 연근조림⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬ 바나나	닭가슴살볶음밥⑤⑬⑮ 맑은장국⑤⑥⑬ 단배추나물⑤⑥⑬ 백김치⑬
오후간식	참치주먹밥⑤⑬ /♠귤	♠찐고구마/우유②	미니핫도그①②⑤⑥⑩⑬ /♠사과	물만두+양념장⑤⑥⑩⑬	미니치즈롤빵①②⑤⑥⑬ /우유②	과일푸딩⑬
열량/단백질	516/21	640/24	602/22	554/29	563/21	467/17
변경사항					군산예이 배	
4주	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	두부채소죽⑤⑬	달걀참깨죽①⑬	양배추치즈죽②⑬	소고기기장죽⑬⑯	견과류영양죽④⑬⑭	우유②
점 심	차조밥 청국장찌개⑤⑥⑬ 순살가자미구이⑤⑥⑬ 감자채당근볶음⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬ 방울토마토⑫	백미밥 북엇국⑤⑥⑬ 차돌박이채소볶음 ⑤⑥⑬⑯ (고추가루제외) 상추무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬ 모나카①②⑤⑥⑬	자장라이스②⑤⑥⑩⑬ 콩나물국⑤⑬ 어묵볶음⑤⑥⑬ 단무지무침⑬ 키위	백미밥 배추된장국⑤⑥⑬ (순)닭볶음탕⑤⑥⑬⑮ 팽이버섯나물⑤⑥⑬ 백김치⑬ 김부각⑤⑬	잡곡밥 건새우맑은국⑤⑥⑨⑬ 돼지갈비찜⑤⑥⑩⑬ 청경채나물⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬ 떠먹는요구르트②	햄마요덮밥 ①⑤⑥⑩⑬⑤⑱ 실파장국⑤⑥⑬ 우엉채볶음⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬
오후간식	간장비빔국수⑤⑥⑬ /♠바나나	♠찐단호박/우유②	딸기잼샌드위치 ①②⑥⑬	시리얼⑤⑥⑬+우유②	밤만주②⑤⑥⑬/♠배	고로케①⑤⑥⑬
열량/단백질	509/20	591/20	506/18	534/21	606/25	544/19
변경사항	특별식단 고구마					
5주	30(월)	[알레르기 유발식품]				[생일식단]
오전간식	돈육애호박죽⑩⑬					♠사과
점 심	수수밥 소고기무국⑤⑥⑬⑯ 고구마달걀찜①⑬ 맛살숙주무침①⑤⑥⑧⑬ 배추김치⑨⑬ 사각치즈②	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣 * 아황산류는 표백제, 보존제, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.				백미밥 소고기미역국⑤⑥⑬⑯ 닭가슴살찹스테이크 ⑤⑥⑫⑬⑮⑲ 양상추치즈샐러드②⑫⑬ 무피클⑬
오후간식	다진유부초주먹밥⑤⑬ /♠귤					케이크①②⑥⑬/우유②
열량/단백질	500/20					520/21
변경사항						

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)	소고기 (한우/젖소/육우)	돼지고기	닭고기	오리고기	김치	
						배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	콩 (두부/콩국/비지)	가공품	수산물(고등어,명태,낙지,갈치,오징어,꽃게,참조기,광어,우럭,참돔,미꾸라지,뱀장어, 아귀,주꾸미,다랑어,가리비,우렁쉥이(멍게),전복,방어,부세)				
			고등어	명태	갈치	오징어	낙지, 주꾸미
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

※ 식자재 수급상황에 따라 원산지는 변경될 수 있습니다.

시설명 : 월명어린이집
[유아용] 만3-5세 죽식형

2026년 11월 식단표

작성 : 유 선 영

군산시 어린이·사회복지급식관리지원센터

1주	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	연근채소죽⑤⑬	녹두찹쌀죽⑤⑬	소고기부추죽⑬⑮	전복죽⑬⑱	누룽지죽⑬	우유②
점 심	잡곡밥⑤ 돈육된장찌개⑤⑥⑩⑬ 두부구이+양념장⑤⑥⑬ 들깨무나물⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬ 파인애플	백미밥 소고기탕국⑤⑥⑬⑯ 순살삼치조림⑤⑥⑬ 시금치무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬ 미니약과①②⑤⑥⑬	소보로덮밥①⑤⑥⑩⑬ 감자국⑤⑥⑬ 도토리묵무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬ 바나나	백미밥 근대맑은국⑤⑥⑬ 돼지고기피망볶음 ⑤⑥⑩⑬ 새송이버섯나물⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬ 두유⑤	차조밥 수제비국⑥⑬ 닭봉양념조림⑤⑥⑬⑯ 얼갈이나물⑤⑥⑬ 깍두기⑨⑬ 방울토마토⑫	나물비빔밥⑤⑥⑬ 청경채된장국⑤⑥⑬ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑬⑭ 배추김치⑨⑬
오후간식	채소주먹밥⑤⑬ /♠(방울)토마토⑫	♠찐단호박/우유②	잡채⑤⑥⑩⑬	구운달걀①/♠파인애플	피자빵②⑥⑩⑫⑬⑭ /우유②	떠먹는요구르트②
열량/단백질	711/24	715/31	702/29	696/32	794/32	628/24
변경사항	군산데이 배					
2주	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	검은콩타락죽②⑤⑬	모듬채소죽⑬	현미무죽⑬	버섯영양죽⑬	닭살당근죽⑬⑮	우유②
점 심	기장밥 조갯살미역국⑤⑥⑬⑲ 동그랑땡전①⑤⑥⑩⑬ 콩나물무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬ 마시는요구르트②	백미밥 아욱된장국⑤⑥⑬ (순)오리주물럭⑤⑥⑬ 브로콜리무침⑬ 배추김치⑨⑬ 미니마들렌①②⑥⑬	새우살채소볶음밥 ⑤⑥⑨⑬ (순)순두부찌개①⑤⑬ 애호박나물⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬ 감	백미밥 시래기된장국⑤⑥⑬ 소불고기⑤⑥⑬⑭ 양배추나물⑤⑥⑬ 깍두기⑨⑬ 스틱치즈②	수수밥 (순)동태찌개⑤⑥⑬ 베이컨스크램블에그 ①②⑩⑬ 참나물무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬ 키위	쌀국수⑬⑭ 백미밥(소량) 미니돈까스+소스 ①⑤⑥⑨⑫⑬ 배추김치⑨⑬
오후간식	미니우동⑤⑥⑬ /♠배	♠찐감자/우유②	깻잎채소전①⑤⑥⑬ /과채주스⑬	♠과일샐러드②⑫⑬	머핀①②⑤⑥⑬/우유②	도넛츠①②⑤⑥⑬
열량/단백질	763/36	801/27	656/26	593/23	722/33	798/30
변경사항		특별식단 고구마				
3주	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	김가루양파죽⑬	배추된장죽⑤⑥⑬	감자비트죽⑬	돈육파프리카죽⑩⑬	단호박죽⑬	우유②
점 심	찹쌀현미밥 무채국⑤⑥⑬ 목살채소볶음⑤⑥⑩⑬ 오이나물⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬ 사과	백미밥 달걀국①⑬ 마파두부⑤⑥⑩⑬ 잔멸치볶음⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬ 곡물쿠키①②⑤⑥⑬	토마토스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑬ 백미밥(소량) 미소된장국⑤⑥⑬ 팝콘치킨①②⑤⑥⑬⑮ 배추김치⑨⑬ 귤	백미밥 들깨버섯국⑤⑥⑬ 오징어볶음⑤⑥⑬⑰ 메추리알장조림①⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬ 짜먹는요구르트②	흑미밥 시금치된장국⑤⑥⑬ 너비아니구이 ①⑤⑥⑩⑬⑭ 연근조림⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬ 바나나	닭가슴살볶음밥⑤⑬⑯ 맑은장국⑤⑥⑬ 단배추나물⑤⑥⑬ 깍두기⑨⑬
오후간식	참치주먹밥⑤⑬ /♠귤	♠찐고구마/우유②	미니핫도그①②⑤⑥⑩⑬ /♠사과	물만두+양념장⑤⑥⑩⑬	미니치즈롤빵①②⑤⑥⑬ /우유②	과일푸딩⑬
열량/단백질	737/29	873/32	860/31	754/39	763/28	613/22
변경사항					군산데이 배	
4주	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	두부채소죽⑤⑬	달걀참깨죽①⑬	양배추치즈죽②⑬	소고기기장죽⑬⑯	견과류영양죽④⑬⑭	우유②
점 심	차조밥 청국장찌개⑤⑥⑬ 순살가자미구이⑤⑥⑬ 감자채당근볶음⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬ 방울토마토⑫	백미밥 북엇국⑤⑥⑬ 차돌박이채소볶음 ⑤⑥⑬⑯ 상추무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬ 모나카①②⑤⑥⑬	자장라이스②⑤⑥⑨⑬ 콩나물국⑤⑬ 어묵볶음⑤⑥⑬ 단무지무침⑬ 키위	백미밥 배추된장국⑤⑥⑬ (순)닭볶음탕⑤⑥⑬⑯ 팽이버섯나물⑤⑥⑬ 깍두기⑨⑬ 김부각⑤⑬	잡곡밥⑤ 건새우맑은국⑤⑥⑨⑬ 돼지갈비찜⑤⑥⑬⑱ 청경채나물⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬ 떠먹는요구르트②	햄마요덮밥 ①⑤⑥⑩⑬⑮⑲ 실파장국⑤⑥⑬ 우엉채볶음⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬
오후간식	간장비빔국수⑤⑥⑬ /♠바나나	♠찐단호박/우유②	딸기잼샌드위치 ①②⑥⑬	시리얼⑤⑥⑬+우유②	밤만주②⑤⑥⑬/♠배	고로케①⑤⑥⑬
열량/단백질	727/29	802/27	723/26	763/30	825/34	722/24
변경사항	특별식단 고구마					
5주	30(월)	[알레르기 유발식품]				[생일식단]
오전간식	돈육애호박죽⑩⑬					♠사과
점 심	수수밥 소고기무국⑤⑥⑬⑯ 고구마달걀찜 ①⑬ 맛살숙주무침①⑤⑥⑧⑬ 배추김치⑨⑬ 사각치즈②	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣 * 아황산류는 표백제, 보존제, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.				백미밥 소고기미역국⑤⑥⑬⑯ 닭가슴살찹스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑯⑲ 양상추치즈샐러드②⑫⑬ 무피클⑬
오후간식	다진유부초주먹밥⑤⑬ /♠귤					케이크①②⑥⑬/우유②
열량/단백질	714/29					701/28
변경사항						

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)	소고기 (한우/젖소/육우)	돼지고기	닭고기	오리고기	김치	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	배추 국내산	고춧가루 국내산
	콩 (두부/콩국/비지)	가공품	수산물(고등어,명태,낙지,갈치,오징어,꽃게,참조기,광어,우럭,참돔,미꾸라지,뱀장어, 아귀,주꾸미,다랑어,가리비,우렁쉥이(멍게),전복,방어,부세)				
	국내산	국내산	고등어 국내산	명태 국내산	갈치 국내산	오징어 국내산	낙지, 주꾸미 국내산

※ 식자재 수급상황에 따라 원산지는 변경될 수 있습니다.