김제시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

영양사 이 수 영
발행일 2026. 10. 16.

2026년 11월 죽식 식단표 [1-2세]

치즈데이

일 자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	애호박죽	배추된장죽⑤⑥	치즈소고기죽②⑯	닭가슴살콩나물죽⑤⑮	흰살생선팽이버섯죽⑤⑥	검은콩두유⑤
중기이유식	애호박죽	두부배추죽⑤	소고기양파죽⑯	닭가슴살죽⑮	흰살생선팽이버섯죽	
점심	백미밥 채개장⑤⑥ 소고기조림⑤⑥⑯ 김자반⑤⑥ 백김치	기장밥 소고기뭇국⑯ 두부스테이크①⑤⑥ 새송이버섯나물⑤⑥ 백김치	백미밥 열무된장국⑤⑥ 삼겹살파프리카볶음⑤⑩ 진미채조림⑤⑥⑰ 백김치	게살볶음밥①⑤⑥⑧ 숭늉 소고기장똑똑이⑤⑥⑯ 세발나물무침⑤⑥ 백깍두기	율무밥 돈육시금치국⑤⑥⑩ 오리불고기⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 백김치	비빔밥⑤⑥ 애호박맑은국 두부강정⑤⑥ 백깍두기
오후간식	꽈배기①②⑤⑥/우유②	찐만두⑤⑥⑩/유자차/배	칼국수①⑤⑥	찐고구마/우유②	귤/플레인요거트②	단감
열량/단백질	58/457/19	66/411/14	80/421/17	62/458/18	67/453/20	335/12
일 자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	연두부죽⑤	흑임자죽	치즈얼갈이죽②	소고기우엉죽⑯	단호박죽	핫초코②
중기이유식	연두부죽⑤	흰살생선청경채죽	달걀노른자얼갈이죽①	소고기죽⑯	단호박죽	
점심	현미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 연근유자청무침 백깍두기	백미밥 두부들깨탕⑤⑥ 순살삼치양념조림⑤⑥ 청경채볶음⑤⑥ 백김치	수수밥 모둠버섯국⑤⑥ 소고기육전①⑤⑥⑯ 깻잎나물⑤⑥ 백김치	오므라이스①⑤⑫ 무챗국⑤⑥ 돈육부추볶음⑤⑥⑩ 브로콜리샐러드①②⑤ 백김치	백미밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 온두부+양념장⑤⑥ 시래기나물⑤⑥ 백깍두기	깍두기치즈볶음밥②⑤⑨ 숙주된장국⑤⑥ 돈육목살조림⑤⑥⑩ 백김치
오후간식	식빵+딸기잼①②⑤⑥/우유②	크림스파게티②⑤⑥⑮⑯/메밀차③/단감	잔멸치주먹밥⑤/매실차	찐감자/우유②	쌀쿠키①②⑤⑥/우유②/사과	귤
열량/단백질	84/414/14	67/427/17	89/444/19	75/449/22	63/438/16	355/15
일 자	16(월)	17(화)	18(수)온서우,송이담생일	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	당근브로콜리죽⑤⑥	소고기아욱죽⑯	버섯죽	달걀오이죽①⑤⑥	표고버섯죽	플레인요거트②
중기이유식	흰살생선브로콜리죽	소고기아욱죽⑯	두부무죽⑤	달걀노른자오이죽①	흰살생선표고버섯죽	
점심	백미밥 소고기청경채국⑯ 흰살생선전①⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 백김치	차조밥 감자국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물볶음⑤ 백김치	백미밥 닭고기미역국⑤⑥⑮ 돈육완자전①⑤⑥⑩ 감자샐러드①⑤ 백김치	소고기짜장밥①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 숭늉 어묵조림⑤⑥ 배추겉절이 액상요구르트②	흑미밥 돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩ 순살가자미구이⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 백깍두기	유부주먹밥⑤⑥ 양배추맑은국 오리채소볶음⑤⑥ 백깍두기
오후간식	찐빵⑤⑥/우유②	수제비⑥/귤	케이크①②⑥/우유②	찐단호박/우유②	시리얼+우유②⑤/샤인머스캣	배
열량/단백질	69/450/17	66/408/16	67/556/18	89/428/14	70/427/18	386/15
일 자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	소고기양배추죽⑯	두부연근죽⑤	치즈김치죽②⑨	흰살생선근대죽⑤⑥	오트밀죽	시리얼+우유②⑤
중기이유식	소고기양배추죽⑯	두부연근죽⑤	닭가슴살파프리카죽⑮	흰살생선근대죽	달걀노른자죽①	
점심	율무밥 동태맑은국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 베이컨팽이버섯볶음⑤⑩ 백김치	백미밥 우거지된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 시금치무침⑤⑥ 백깍두기	기장밥 콩나물국⑤ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 우엉채볶음⑤ 백김치	부타동⑤⑥⑩ 부추맑은국 치즈스틱②⑤ 오이사과무침⑤⑥ 백김치	백미밥 두부아욱국⑤ 달걀장조림①⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 백깍두기	소고기필라프②⑤⑥⑯ 실파장국⑤⑥ 김말이튀김⑤⑥ 백김치
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②	채소전①⑤⑥/보리차/배	닭살파프리카주먹밥⑤⑮/과채주스	찐고구마/우유②	약과①②⑤⑥/우유②/바나나	사과
열량/단백질	80/460/21	68/433/16	64/436/18	64/450/20	83/449/15	390/10

일 자	30(월)
오전간식	고구마죽
중기이유식	고구마죽
점심	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 보쌈⑤⑥⑩ 양배추찜+양념장⑤⑥ 백깍두기
오후간식	머핀①②⑤⑥/우유②
열량/단백질	71/472/18

[알레르기 유발 식품 표시]

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

※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어있어 표기를 생략합니다.

[식단 유의사항]

1-2세 식단의 조리지시서에는 고추장과 고춧가루가 포함되어 있지 않습니다.

이점 참고하시어 맵지 않도록 조리하여 제공하여 주시기 바랍니다.

원산지표시

밥	죽	누룽지·숭늉	배추김치, 겉절이 (배추, 봄동, 얼갈이)		콩	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기 *오리훈제 포함
쌀			배추	고춧가루	두부	국내산			
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산

수산물		농·축산 가공품	수산물 가공품
동태	고등어	베이컨팽이버섯볶음	진미채조림
대서양산	국내산	베이컨(돼지고기 :국내산)	진미채(오징어 : 원양어산)