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

영양사 이 수 영
발송일 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
점심	백미밥 채개장⑤⑥ 소고기조림⑤⑥⑯ 김자반⑤⑥ 백김치	기장밥 소고기뭇국⑯ 두부스테이크①⑤⑥ 새송이버섯나물⑤⑥ 백김치	백미밥 열무된장국⑤⑥ 삼겹살파프리카볶음⑤⑩ 진미채조림⑤⑥⑰ 백김치	게살볶음밥①⑤⑥⑧ 숭늉 소고기장똑똑이⑤⑥⑯ 세발나물무침⑤⑥ 백김치	율무밥 돈육시금치국⑤⑥⑩ 오리불고기⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 백김치	비빔밥⑤⑥ 애호박맑은국 두부강정⑤⑥ 백김치
오후간식	꽈배기①②⑤⑥/우유②	찐만두⑤⑥⑩/유자차/배	칼국수①⑤⑥	찐고구마/우유②	귤/플레인요거트②	단감
열량/단백질	457/19	411/14	421/17	458/18	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
점심	현미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 연근유자청무침 백김치	백미밥 두부들깨탕⑤⑥ 순살삼치양념조림⑤⑥ 청경채볶음⑤⑥ 백김치	수수밥 모둠버섯국⑤⑥ 소고기육전①⑤⑥⑯ 깻잎나물⑤⑥ 백김치	오므라이스①⑤⑫ 무챗국⑤⑥ 돈육부추볶음⑤⑥⑩ 브로콜리샐러드①②⑤ 백김치	백미밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 온두부+양념장⑤⑥ 시래기나물⑤⑥ 백김치	깍두기치즈볶음밥②⑤⑨ 숙주된장국⑤⑥ 돈육목살조림⑤⑥⑩ 백김치
오후간식	식빵+딸기잼①②⑤⑥/우유②	크림스파게티②⑤⑥⑮⑯/메밀차③/단감	잔멸치주먹밥⑤/매실차	찐감자/우유②	쌀쿠키①②⑤⑥/우유②/사과	귤
열량/단백질	414/14	427/17	444/19	449/22	438/16	355/15
일 자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	당근브로콜리죽⑤⑥	소고기아욱죽⑯	치즈새우살죽②⑤⑥⑨	달걀오이죽①⑤⑥	표고버섯죽	플레인요거트②
점심	백미밥 소고기청경채국⑯ 흰살생선전①⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 백김치	차조밥 감자국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물볶음⑤ 백김치	백미밥 근대된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 무나물⑤⑥ 백김치	소고기짜장밥①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 숭늉 어묵조림⑤⑥ 배추겉절이 액상요구르트②	흑미밥 돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩ 순살가자미구이⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 백김치	유부주먹밥⑤⑥ 양배추맑은국 오리채소볶음⑤⑥ 백김치
오후간식	찐빵⑤⑥/우유②	수제비⑥/귤	볶음우동⑤⑥/둥굴레차	찐단호박/우유②	시리얼+우유②⑤/샤인머스캣	배
열량/단백질	450/17	408/16	443/17	428/14	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
점심	율무밥 동태맑은국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 베이컨팽이버섯볶음⑤⑩ 백김치	백미밥 우거지된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 시금치무침⑤⑥ 백김치	기장밥 콩나물국⑤ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 우엉채볶음⑤ 백김치	부타동⑤⑥⑩ 부추맑은국 치즈스틱②⑤ 오이사과무침⑤⑥ 백김치	백미밥 두부아욱국⑤ 달걀장조림①⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 백김치	소고기필라프②⑤⑥⑯ 실파장국⑤⑥ 김말이튀김⑤⑥ 백김치
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②	채소전①⑤⑥/보리차/배	닭살파프리카주먹밥⑤⑮/과채주스	찐고구마/우유②	약과①②⑤⑥/우유②/바나나	사과
열량/단백질	460/21	433/16	436/18	450/20	449/15	390/10
일 자	30(월)	[알레르기 유발 식품 표시]				
오전간식	고구마죽	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아				
점심	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 보쌈⑤⑥⑩ 양배추찜+양념장⑤⑥ 백김치	⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두				
오후간식	머핀①②⑤⑥/우유②	⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱굴·전복·홍합 등을 포함하는 조개류 ⑲잣				
열량/단백질	472/18	※ 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	콩국수	콩비지	국내산	수입산			
국내산	국내산	국내산	국내산	산	국내산	산	산	한우	산	국내산	국내산	국내산

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

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

2026년 11월 이유식 식단표

[초기(4-5개월) / 중기(6-8개월) / 후기(9-11개월)]

영양사 이 수 영
발행일 2026. 10. 16.

일 자		2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
초기		애호박미음	애호박미음	애호박미음	닭미음⑮	닭미음⑮	닭미음⑮
중기		애호박죽	두부배추죽⑤	소고기양파죽⑯	닭가슴살죽⑮	흰살생선팽이버섯죽	감자죽
후기	점심	애호박무른밥	두부배추무른밥⑤	소고기양파무른밥⑯	닭가슴살콩나물무른밥⑤⑮	흰살생선팽이버섯무른밥	감자무른밥
	간식	아기치즈②	배퓨레	아기국수①⑥	찐고구마	귤퓨레	커스터드푸딩①②
열량		27 / 58 / 154	27 / 66 / 132	27 / 80 / 205	31 / 62 / 158	31 / 67 / 121	31 / 58 / 212
단백질		0.5 / 1.2 / 5.6	0.5 / 2.1 / 3.7	0.5 / 3.1 / 8.9	1.7 / 3.3 / 6	1.7 / 3.3 / 5.2	1.7 / 1.2 / 7.9
일 자		9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
초기		청경채미음	청경채미음	청경채미음	단호박미음	단호박미음	단호박미음
중기		연두부죽⑤	흰살생선청경채죽	달걀노른자얼갈이죽①	소고기죽⑯	단호박죽	닭가슴살죽⑮
후기	점심	연두부무른밥⑤	흰살생선청경채무른밥	달걀노른자얼갈이무른밥①	소고기우엉무른밥⑯	단호박무른밥	닭가슴살무른밥⑮
	간식	아기두유⑤	감퓨레	아기쌀과자⑤⑥	사과퓨레	아기온두부찜⑤	아기플레인요구르트②
열량		26 / 84 / 128	26 / 67 / 136	26 / 89 / 173	28 / 75 / 175	28 / 63 / 127	28 / 62 / 129
단백질		0.5 / 2.1 / 4.2	0.5 / 3.2 / 5	0.5 / 2.7 / 4.1	0.5 / 2.9 / 4.6	0.5 / 1.2 / 5.5	0.5 / 3.3 / 5.6
일 자		16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
초기		브로콜리미음	브로콜리미음	브로콜리미음	오이미음	오이미음	오이미음
중기		흰살생선브로콜리죽	소고기아욱죽⑯	두부무죽⑤	달걀노른자오이죽①	흰살생선표고버섯죽	찹쌀기장죽
후기	점심	흰살생선브로콜리무른밥	소고기아욱무른밥⑯	두부무무른밥⑤	달걀노른자오이무른밥①	흰살생선표고버섯무른밥	찹쌀기장무른밥
	간식	잘게썬찐빵⑤⑥	귤퓨레	아기우동⑤⑥	단호박매쉬	청포도퓨레	달걀노른자스크램블①⑤
열량		27 / 69 / 134	27 / 66 / 143	27 / 67 / 150	26 / 89 / 158	26 / 70 / 139	26 / 73 / 147
단백질		0.6 / 3.5 / 6	0.6 / 2.9 / 5.2	0.6 / 2.1 / 4.3	0.5 / 2.7 / 4.6	0.5 / 3.4 / 6.4	0.5 / 1.6 / 4.7
일 자		23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
초기		소고기미음⑯	소고기미음⑯	소고기미음⑯	바나나미음	바나나미음	바나나미음
중기		소고기양배추죽⑯	두부연근죽⑤	닭가슴살파프리카죽⑮	흰살생선근대죽	달걀노른자죽①	소고기사과죽⑯
후기	점심	소고기양배추무른밥⑯	두부연근무른밥⑤	닭가슴살파프리카무른밥⑮	흰살생선근대무른밥	달걀노른자숙주무른밥①	소고기사과무른밥⑯
	간식	아기플레인요구르트②	배퓨레	채소핑거푸드	으깬고구마	바나나퓨레	아기쌀과자⑤⑥
열량		39 / 80 / 156	39 / 68 / 139	39 / 64 / 173	30 / 64 / 152	30 / 83 / 163	30 / 80 / 177
단백질		1.5 / 3.2 / 4.5	1.5 / 2.1 / 3.3	1.5 / 3.3 / 6.4	0.5 / 2.8 / 4.6	0.5 / 2.4 / 4.6	0.5 / 2.9 / 4
일 자		30(월)					
초기		고구마미음					
중기		고구마죽					
후기	점심	고구마무른밥					
	간식	아기두유⑤					
열량		34 / 71 / 151					
단백질		0.5 / 1.1 / 3.7					

[식단 유의사항]

- 이유 단계 및 영아의 상황에 따라 이유식 및 간식의 제공 횟수를 조절하여 영아의 1일 영양소 섭취 기준을 충족할 수 있도록 제공합니다.
- 중·후기 이유식은 같은 음식을 제공하되, 형태와 농도를 다르게 조리하여 제공합니다.
- 영아 개인별 차이(치아 발달, 소화력 등)가 있을 수 있으니, 돌 이후에는 후기 이유식을 좀 더 진행하거나 유아식으로 제공할 수 있습니다.

★★★★ 찐고구마, 커스터드푸딩, 아기쌀과자, 아기온두부찜, 잘게썬찐빵, 단호박매쉬, 달걀노른자스크램블, 채소핑거푸드, 으깬고구마 등과 같은 다소 수분기가 적은 고형의 음식은 질식사고 위험이 높으므로 음용수(물)와 함께 제공하여 주시기 바랍니다.★★★★

원산지표시

밥	무른밥	누룽지·숭늉	콩			수산물	소고기		돼지고기	닭고기
쌀			두부	콩국수	콩비지	명태(동태)	국내산	수입산		
국내산	국내산	국내산	국내산	산	산	수입산	한우	산	국내산	국내산

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

※ ⑬아황산류 는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어 표기를 생략합니다