시전사임당어린이집

2026년 11월 식단표

유아(만 1~2세) 오전간식죽형

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

★ 친환경 식자재 수급이 불가능한 경우에는 동일 식품군내에서 조리방법의 변경 없이 수정하여 사용 가능합니다. ★
★ 목요일은 나트륨 섭취를 줄이기 위해 국 없는 날로 지정하였습니다. ★ 이 식단은 친환경 식재료를 이용한 식단입니다.

날짜	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)
오전간식	감자죽⑤⑥	애호박죽①	게살죽①⑤⑥⑧	김가루찹쌀죽	소고기당근죽⑤⑥⑯
점심	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 안매운돈육김치찜 ⑤⑨⑩ 감자채볶음⑤ 잘게썬깍두기⑨	찹쌀현미밥 콩나물국⑤ 자른오리부추볶음⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	차조밥 감자다시마국⑤⑥ 잘게썬오징어볶음 ⑤⑥⑰ 자른배추나물 잘게썬깍두기⑨	잡채덮밥⑤⑥ 숭늉 자른고사리나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	흑미밥 황태국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 자른버섯들깨나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨
오후간식	사과/우유②	빵①⑤/보리차	배/치즈②	미니핫도그①②⑥⑩	단호박찜/우유②
열량/단백질	420.2/14.4	402.6/16.2	408.6/15.8	433.5/9.6	417.7/18.4
날짜	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12(목)	13일(금)
오전간식	배추된장죽⑤⑥	들깨부추죽	달걀청경채죽①⑤⑥	안매운김치콩나물죽 ⑤⑨	전복죽⑱
점심	기장밥 소고기뭇국⑯ 두부구이+양념장⑤⑥ 자른콩나물무침⑤ 잘게썬깍두기⑨	잡곡밥 홍합살맑은국⑱ 돼지갈비구이⑤⑥⑩ 자른상추나물 잘게썬배추김치⑨	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 어묵채소볶음⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	데리야끼두부덮밥 ⑤⑥⑩⑮⑱ 숭늉 자른새송이나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	찹쌀현미밥 안매운김칫국⑨ 자른소불고기⑤⑥⑯ 자른도라지나물 잘게썬깍두기⑨
오후간식	바나나/우유②	쌀카스테라①②/현미차	잘게썬샤인머스켓 /요거트②	미니핫도그①②⑥⑩	찐감자/우유②
열량/단백질	416.5/14.6	410/16.6	414.5/19.3	405.3/13.1	413.1/16.4
날짜	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19(목)	20일(금)
오전간식	새송이버섯죽	연근죽	채소죽⑤⑥	흰살생선당근죽	낙지죽⑤⑥
점심	차조밥 무채들깨국 생선까스+타르타르소스 ⑤⑥ 자른도토리묵무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	흑미밥 어묵국⑤⑥ 자른닭갈비⑤⑥⑮ 양배추숙쌈+쌈장⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	기장밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 파프리카잡채⑤⑥ 건파래자반 잘게썬배추김치⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 숭늉 과일샐러드⑫ 잘게썬깍두기⑨	잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 두부달걀부침①⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨
오후간식	단감/우유②	밤식빵①②⑤⑥/보리차	귤/치즈②	단호박크림스프②⑤	찐고구마/우유②
열량/단백질	421.9/10.8	420/16.9	426.4/10.2	412/14.2	420.6/13.4
날짜	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26(목)	27일(금)
오전간식	참깨죽	표고버섯무죽	녹두죽	감자타락죽②	닭가슴살양파죽⑮
점심	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 치즈달걀찜①② 자른애호박나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	찹쌀현미밥 바지락맑은국⑱ 닭다리살구이⑤⑥⑮ 자른시금치나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	차조밥 감자된장국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 자른양배추나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	닭살채소볶음밥⑤⑥⑮ 숭늉 새우살조림⑤⑥⑨ 잘게썬깍두기⑨	흑미밥 맑은순두부탕⑤ 고등어조림⑤⑥⑦ 김구이+양념장⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	배/우유②	찐빵⑤⑥/현미차	사과/요거트②	에그마요샌드위치①⑤	단호박찜/우유②
열량/단백질	411.3/18.5	432.6/18.6	408.4/14.5	416.7/21.2	413.5/19.3
날짜	30일(월)				
오전간식	단호박죽				
점심	차조밥 시금치된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 자른숙주나물 잘게썬배추김치⑨				
오후간식	귤/우유②				
열량/단백질	408.5/14				

• 목요일은 국이 없는 대신 목 막힘 위험을 위해 숭늉이나 따뜻한 차를 함께 제공해주시기 바랍니다.

▶ [여수시어린이·사회복지급식관리지원센터에서 작성한 식단을 임의 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.] ◀

< 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

알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당식품을 제한하도록 합니다.

아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시				
쌀			콩	
밥		국내산	두부	국내산
죽		국내산	콩비지	국내산
누룽지		국내산	콩국수	국내산
배추김치			수산물	
배추(얼갈이, 봄동)		국내산	고등어	노르웨이산
고춧가루		국내산	갈치	국내산
육류			참조기	국내산
소고기	한우(다짐육)	국내산	명태(동태)	원양산
	육우	국내산	쭈꾸미	원양산
			낙지	국내산
돼지고기(돈까스)		국내산	오징어	국내산
닭고기		국내산	참치(다랑어)	원양산
오리고기		국내산	꽃게	국내산
식육 가공품			전복	국내산
햄류		국내산	수산물 가공품	
소시지류		국내산	어묵류(맛살포함)	(연육)베트남, 중국산
베이컨류		국내산	완자류	국내산
양념육류		국내산	기타(메뉴명)	산
분쇄가공육류(돼지고기,닭고기)		국내산		

시전사임당어린이집

2026년 11월 식단표

이유식형

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

★ 친환경 식자재 수급이 불가능한 경우에는 동일 식품군내에서 조리방법의 변경 없이 수정하여 사용 가능합니다. ★

날짜	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)	7일(토)
초기 (4~5개월)	사과미음	사과미음	사과미음	배미음	배미음	배미음
중기 (6~8개월)	닭가슴살감자죽⑮	콩나물두부죽⑤	오징어채소죽⑰	달걀노른자채소죽①	새우미역죽⑤⑥⑨	누룽지죽
후기,완료기 (9~15개월)	닭가슴살감자무른밥⑮	콩나물두부무른밥⑤	오징어채소무른밥⑰	달걀노른자채소무른밥①	새우미역무른밥⑤⑥⑨	누룽지죽
날짜	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)	14일(토)
초기 (4~5개월)	소고기미음⑯	소고기미음⑯	소고기미음⑯	흑임자미음	흑임자미음	흑임자미음
중기 (6~8개월)	소고기달걀노른자죽①⑤⑥⑯	연두부버섯죽⑤	달걀청경채죽①	두부양배추죽⑤	현미소고기죽⑯	누룽지죽
후기,완료기 (9~15개월)	소고기달걀노른자무른밥①⑤⑥⑯	연두부버섯무른밥⑤	달걀청경채무른밥①	두부양배추무른밥⑤	현미소고기무른밥⑯	누룽지죽
날짜	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)	21일(토)
초기 (4~5개월)	닭미음⑮	닭미음⑮	닭미음⑮	당근미음	당근미음	당근미음
중기 (6~8개월)	흰살생선당근죽	닭채소죽⑮	소고기미역죽⑯	두부오이죽⑤	달걀노른자당근죽①	누룽지죽
후기,완료기 (9~15개월)	흰살생선당근밥	닭채소무른밥⑮	소고기미역무른밥⑯	두부오이무른밥⑤	달걀노른자당근무른밥①	누룽지죽
날짜	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)	28일(토)
초기 (4~5개월)	애호박미음	애호박미음	애호박미음	감자미음	감자미음	감자미음
중기 (6~8개월)	달걀노른자애호박죽①	닭살버섯죽⑤⑥⑮	두부감자죽⑤	새우살파프리카죽⑨	소고기채소죽⑯	누룽지죽
후기,완료기 (9~15개월)	달걀노른자애호박무른밥①	닭살버섯무른밥⑮	두부감자무른밥⑤	새우살파프리카무른밥⑨	소고기채소무른밥⑯	누룽지죽
날짜	30일(월)					
초기 (4~5개월)	단호박미음					
중기 (6~8개월)	단호박치즈죽②					
후기,완료기 (9~15개월)	단호박치즈무른밥②					

< 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

알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당식품을 제한하도록 합니다.

아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

• 이 식단은 친환경 식재료를 이용한 식단입니다.

▶ [여수시어린이·사회복지급식관리지원센터에서 작성한 식단을 임의 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.] ◀

식단 사용 안내사항

1. 영아 1일 영양기준량은 0-5개월 550kcal, 6-11개월 700kcal입니다. (한국인영양섭취기준(2010))
2. 초기 이유식 (4~5개월)
   - 4~5개월 영아에게 1일 1회 이유식을 제공합니다.
   - 농도는 주르륵 흐를 정도로 합니다. (10배죽)
   - 2~3일간 같은 이유식을 제공하여 알레르기 반응을 살펴본 후 몸에 이상이 있으면 중단합니다.

이유 초기 (4-5개월, 미음)		
이유식 농도 및 분량		미음 3숟가락 정도 (10배죽, 물:쌀=10:1)
식품군	채 소 류	삶아 거른 채소즙 (쌀미음으로 시작)
	과 일 류	곱게 갈거나 짜낸 과즙 (사과, 배)
	고기,생선,달걀,콩류	고기즙 (쇠고기, 육수)
제 공 횟 수		이유식 1회
주 의 사 항		·쌀미음으로 시작→채소즙→과즙순, 점차 진행 ·알레르기 있는 경우 6개월 이전 시작 X ·2-3일 같은 이유식 제공, 알레르기 유무확인
간 하 기		★ 소금, 설탕, 조미료 사용 X

3. 중기 이유식 (6~8개월)
   - 1일 2회 이유식을 제공합니다.
   - 마요네즈 정도의 농도로 준비하며 고운 죽 형태입니다.
   - 중기 이유식 제공 가능한 과일 : 사과, 배, 바나나, 참외, 수박, 대추 (딸기, 토마토, 복숭아, 오렌지는 제공하지 않습니다.)
   - **달걀은 노른자만 제공합니다.**
   - 죽을 만들 때는 다시마, 멸치 육수나 쇠고기 육수를 기본으로 합니다.

이유 중기 (6-8개월, 죽)		
이유식 농도 및 분량		죽 1/4~1/3공기 (7~8배죽, 물:쌀=7~8:1)
식품군	채 소 류	삶아 으깬 채소 (으깨거나 분쇄기에 갈기)
	과 일 류	으깬 과일 (사과, 배, 바나나, 수박)
	고기,생선,달걀,콩류	잘게 다져 익힌 쇠고기, 닭고기, 흰살생선, 달걀노른자, 두부
제 공 횟 수		이유식2회 (10시, 5시 or 6시)
주 의 사 항		· 새로운 식품 한 번에 한 가지씩 추가 · 단백질식품 시작 · 철 함유 식품 섭취 필수(단백질식품) · 영아용 치즈, 플레인 요거트 : 9개월 이후 제공 · 6-8개월 : 사과, 배, 바나나, 수박 대체 제공 · 우유 : 타락죽처럼 조리 재료로 이용시 사용 가능하나 생우유는 돌전까지 금지!!!
간 하 기		★ 소금, 설탕, 조미료 사용 X

4. 후기, 완료기 이유식 (9~15개월)
   - 9~15개월 영아에게 1일 3회 이유식을 제공합니다.
   - 두부 정도의 무르기로 알갱이가 있는 **죽, 무른밥** 형태로 제공합니다.
   - 후기 이유식 제공 가능한 과일 : 사과, 배, 바나나, 참외, 수박, 대추 (딸기, 토마토, 복숭아, 오렌지는 제공하지 않습니다.)
   - **달걀은 노른자만 제공합니다.**
   - 죽을 만들 때는 다시마멸치 육수나 쇠고기 육수를 기본으로 합니다.

이유 후기,완료기 (9-15개월, 죽, 무른밥)		
이유식 농도 및 분량		무른밥 1/3공기 (4~6배죽, 물:쌀 = 4~6:1)
식품군	채 소 류	잘게 썰어 삶은 채소 (3×3×3mm정도 썰기)
	과 일 류	잘게 썬 과일
	고기,생선,달걀,콩류	잘게 썰어 익힌 쇠고기, 닭고기, 흰살생선, 달걀노른자, 두부
제 공 횟 수		이유식3회 (아침, 점심, 저녁)
주 의 사 항		· 돼지고기, 등푸른생선, 달걀흰자, 새우, 게, 조개류 주의 · **꿀, 생우유**, 딸기, 토마토, **귤**, 복숭아, 초콜릿, 과자류, 사탕 금지 · 우유 : 타락죽처럼 조리 재료로 이용시 사용 가능하나 생우유는 돌전까지 금지!!!
간 하 기		★ 소금, 설탕, 조미료 사용 X

5. 알레르기 유발 식품

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

※알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당식품을 제한하도록 합니다.

6. 원산지 표시사항

2016. 2. 3 「농수산물의 원산지 표시에 관한 법률」의 개정으로 원산지 표시규정이 강화되어 표시대상이 현행 16개 품목에서 20개 품목으로 추가, 확대되었습니다.

※ 원산지 표시법 위반시 과태료

- 허위표시 : 7년 이하의 징역 또는 1억원 이하의 벌금 - 미표시 및 표시방법 위반 : 천만원 이하의 과태료

원산지 표시의 올바른 예시)

쌀: 국내산 / 배추김치: 국내산(배추: 국내산, 고춧가루:국내산)/ 소고기: 국내산 한우 또는 수입산(나라명) / 돼지고기: 국내산 /수산물: 명태(국내산)

[**여수시어린이사회복지급식관리지원센터**에서 작성한 식단을 **임의 변경**하여 **발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.**]

원산지 표시				
쌀			콩	
밥		국내산	두부	국내산
죽		국내산	콩비지	국내산
누룽지		국내산	콩국수	국내산
배추김치			수산물	
배추(얼갈이, 봄동)		국내산	고등어	노르웨이산
고춧가루		국내산	갈치	국내산
육류			참조기	국내산
소고기	한우(다짐육)	국내산	명태(동태)	원앙산
	육우	국내산	쭈꾸미	원앙산
			낙지	국내산
돼지고기(돈까스)		국내산	오징어	국내산
닭고기		국내산	참치(다랑어)	원양산
오리고기		국내산	꽃게	국내산
식육 가공품			전복	국내산
햄류		국내산	수산물 가공품	
소시지류		국내산	어묵류(맛살포함)	(연육)베트남, 중국산
베이컨류		국내산	완자류	국내산
양념육류		국내산	기타(메뉴명)	산
분쇄가공육류(돼지고기,닭고기)		국내산		