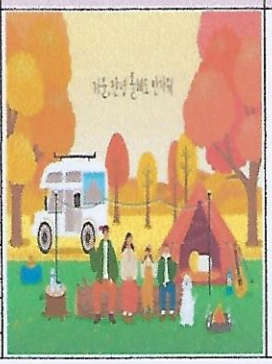
한솔어린이보육재단

# 11월 식단 및 간식표

< 11월 식단 및 간식표 일일 1,000Kcal(만1~2세) 1,400Kcal(만3~5세) >

작성자 : 영양사 최선경(만1-2세 파란색 메뉴 참고,만3-5세 파란색 메뉴 제외)

| 구분 | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 |
|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | 파슬리어니언스프②⑤⑥⑮⑱/<br>레몬마들렌①②⑤⑥ | 고구마타락죽②/사과 | 찐감자/흰우유② | 소고기채소죽⑩/깍두기⑨ | 흰살생선미역죽/바나나 |
| 점심 | 발아현미밥<br>황태맑은무국⑤<br>소고기밤조림⑤⑥⑱<br>게맛살미역줄기볶음⑤⑥⑧<br>(영아:잘게썬게맛살미역볶음)<br>배추김치⑨/백김치⑨ | 흑미밥<br>얼갈이된장국⑤⑥<br>해물두툼완자전⑤⑥⑨⑮⑱<br>애호박양파볶음⑤/구운김<br>깍두기⑨/백김치⑨ | 나물비빔밥/양념장⑤⑥<br>팽이미소국⑤⑥<br>채소스크램블에그①⑤<br>크랜베리멸치볶음⑤⑥<br>배추김치⑨/백김치⑨ | 브리밥<br>해물순두부국⑤⑧⑨⑩<br>제육불고기⑤⑥⑭<br>양배추찜/저염쌈장⑤⑥<br>깍두기⑨/백김치⑨ | 토마토찹쌀밥⑮<br>어묵쑥갓국⑤⑥<br>춘천닭갈비⑤⑥⑤<br>느타리버섯피망볶음⑤⑥<br>배추김치⑨/백김치⑨ |
| 1-2세 | 485/18 | 391/11 | 338/11 | 353/15 | 374/14 |
| 3-5세 | 693/27 | 559/16 | 484/17 | 505/22 | 535/21 |
| 오후간식 1 | 샤인머스캣,바나나/흰우유② | 어묵소세지케찹볶음⑤⑥⑭⑮⑱/<br>흰우유②<br>(1-2세: 바나나/흰우유②) | 갈비만두⑤⑥⑮⑮⑨/보리차<br>(15개월미만:치즈구운감자②) | 프렌치토스트①②⑥/흰우유② | 자장우동②⑤⑥⑫⑮⑨/흰우유②<br>(15개월이하:참기름비빔우동⑤⑥) |
| 열량/단백질 | 180/4 | 236/13 | 182/6 | 224/10 | 219/7 |
| 오후간식 2 | 오색오미전①⑤⑥⑲/보리차 | 꽈배기①②⑤⑨/무설탕두유⑤ | 소고기사골국밥⑤⑥⑨/깍두기⑨ | 배. 단감/저당떠먹는요플레② | 군만두⑤⑥⑮/흰우유② |
| 열량/단백질 | 152/6 | 188/8 | 161/5 | 102/3 | 152/3 |
| 오전간식 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| | 현미누룽지죽/둥치미/사과 | 전복채소죽⑩/깍두기⑨ | 단호박찜/흰우유② | 세우살채소죽⑤⑨/둥치미 | 잔멸치김가루섞음밥⑤⑥/보리차 |
| 점심 | 흑미밥<br>배춧국⑤⑥<br>뭉골리안비프⑤⑥⑩<br>유자청어린잎샐러드⑤<br>깍두기⑨/백김치⑨ | 발아현미밥<br>어린이닭개장⑤⑤<br>코다리살무조림⑤⑨<br>시금치나물⑤<br>(영아:시금치나물볶음)<br>배추김치⑨/백김치⑨ | 마파두부덮밥⑤⑥⑱<br>부추팽이미소국⑤⑥<br>불어묵조림⑤⑥<br>김부각⑤⑥<br>백김치⑨ | 수수찰밥<br>계란양배추국①⑤<br>돈육영양갈비찜⑤⑥⑭<br>청경채나물⑤<br>(영아:청경채나물볶음)<br>깍두기⑨/백김치⑨ | 칼슘강황찹쌀밥<br>소고기샤브샤브국⑤⑥⑩<br>프렌치토마토소스찜닭②⑤⑥⑭⑮<br>참깨브로콜리무침⑤⑥<br>배추김치⑨/백김치⑨ |
| 1-2세 | 356/12 | 354/13 | 326/9 | 345/12 | 397/17 |
| 3-5세 | 509/18 | 506/19 | 466/14 | 493/18 | 568/25 |
| 오후간식 1 | 연근튀김①③⑥/흰우유②<br>(15개월미만:찐연근) | 에그마요샌드위치①②⑤⑥/흰우유② | 찐빵①③⑥/흰우유② | 김밥재료섞음밥⑤⑥⑭⑱/흰우유② | 제주국수⑤⑥⑱/저염치즈③ |
| 열량/단백질 | 155/5 | 202/11 | 179/8 | 127/5 | 216/10 |
| 오후간식 2 | 씨리얼토핑바나나범벅⑤⑥/<br>검은콩두유⑤&미숫가루⑤ | 오징어채소국밥⑤⑩ | 투움바파스타②⑤⑥⑩ | 오렌지/검은콩두유⑤ | 마들렌①②⑤⑥/흰우유② |
| 열량/단백질 | 150/5 | 193/4 | 211/7 | 188/8 | 204/6 |
| 오전간식 | 16 | 17 | 18:중식체식 | 19:김장행사 | 20 |
| | 갈릭스프②⑤⑥⑨⑩/<br>크루통②⑤⑥/흰우유② | 닭살녹두죽⑤⑤/청포도 | 왕만쥬①②⑥/오트밀음료 | 흰살생선당근죽/둥치미 | 단호박죽/사과 |
| 점심 | 흑미밥<br>두부취나물국⑤<br>소고기불고기⑤⑥⑱<br>취나물볶음⑤⑥<br>배추김치⑨/백김치⑨ | 보리밥<br>차돌된장찌개⑤⑥⑩<br>삼치구이⑤⑥<br>청포묵김무침⑤⑥<br>깍두기⑨/백김치⑨ | 두부자장덮밥②⑤⑥⑫⑩<br>대파계란국①⑤<br>콩단백숯불직화구이⑤⑥<br>참깨단무지무침<br>(영아:백김치)<br>사과푸딩 | 조각서리태밥⑤<br>북엇국①⑤<br>돈육보쌈(오향장육)⑤⑥⑯/<br>쌈장⑤⑥<br>콩나물새콤무침⑤/찐양배추<br>보쌈김치⑨/백김치⑨ | 현미밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>훈제오리채소찜②⑤⑥/<br>며스터드소스①⑤⑥<br>연근조림⑤⑥<br>배추김치⑨/백김치⑨ |
| 만1-2세 | 371/13 | 326/11 | 448/11 | 387/18 | 364/14 |
| 만3-5세 | 531/19 | 467/16 | 641/17 | 553/27 | 520/21 |
| 오후간식 1 | 계란만둣국①⑤⑥⑯ | 참나물메밀전③⑥/흰우유② | 부추따바오①③⑥⑯⑩⑨/흰우유② | 구운계란①/흰우유②/감귤 | 단팥호빵②⑤⑥/흰우유② |
| 열량/단백질 | 139/5 | 192/6 | 212/7 | 143/6 | 219/8 |
| 오후간식 2 | 고구마튀김①⑥/무첨가두유⑤<br>(15개월이하:찐고구마) | 단감,바나나/저당떠먹는요플레② | 옥수수치즈섞음밥②⑤/둥글레차 | 소고기미역국밥⑤⑩ | 멸치채소주먹밥⑤⑥/보리차 |
| 열량/단백질 | 195/10 | 122/5 | 173/3 | 188/7 | 142/4 |
| 오전간식 | 23 | 24(생일잔치) | 25 | 26 | 27 |
| | 들만둣국①⑤⑥⑱/배추김치⑨ | 김가루콩나물죽⑤/샤인머스캣 | 훵거마드레느①②⑤⑥/흰우유② | 아욱죽⑤⑥/ 흰우유② | 소고기미나리죽⑩/감귤 |
| 점심 | 기장밥<br>나가사끼백짬뽕국⑤⑨⑩⑰<br>소고기청경채볶음⑤⑥⑩<br>양배추나물⑤⑥<br>열무김치⑥⑨/백김치⑨ | 차조밥<br>전복미역국⑤⑱<br>피쉬커틀릿①⑤⑥/타르타르소스①⑤⑥<br>유자청양샹추샐러드<br>알타리김치⑨/백김치⑨ | 찹쌀흥국밥<br>팽이가츠오장국⑤<br>치즈함박떡갈비①③⑤⑥⑩<br>계란카레소스①②⑤⑥⑫⑩<br>연근사과흑임자소스범벅①⑤⑥<br>깍두기⑨/백김치⑨ | 현미밥<br>계란연두부탕①⑤⑥<br>대패목살숙주볶음⑤⑥⑭<br>쑥갓나물무침⑤<br>배추김치⑨/백김치⑨ | 녹두밥<br>시금칫국⑤⑥<br>안동찜닭⑤⑥⑮<br>반달애호박새우젓볶음⑤⑨<br>열무김치⑥⑨/백김치⑨ |
| 1-2세 | 382/12 | 422/10 | 419/12 | 395/9 | 487/13 |
| 3-5세 | 547/18 | 603/15 | 599/18 | 565/13 | 697/19 |
| 오후간식 1 | 옥수수파래전⑤⑥/흰우유② | 옛날붕어빵①⑤⑥/흰우유② | 바삭단호박튀김⑤⑥/흰우유②<br>(15개월이하:단호박찜) | 와카메(미역)우동⑤⑥/깍두기⑨ | 교자만두찜⑤⑥⑱/흰우유② |
| 열량/단백질 | 152/7 | 120/7 | 189/6 | 190/4 | 221/9 |
| 오후간식 2 | 단감/무설탕두유⑤ | 모듬어묵탕⑤⑥ | 미니핫도그①②⑥⑱/흰우유②<br>(15개월미만:찐감자) | 대추토마토⑫,배/저당떠먹는요플레② | 고구마씨리얼토핑꿀범벅⑤/흰우유② |
| 열량/단백질 | 102/5 | 175/4 | 190/8 | 104/5 | 125/5 |
| 오전간식 | 30 | | | | |
| | 당근타락죽②/슬라이스치즈②/사과 | | | | |
| 점심 | 보리밥<br>돈육모듬김치찌개⑨⑭<br>소고기메추리알조림①⑤⑥⑩<br>유채나물⑤<br>(영아: 유채나물볶음)<br>깍두기⑨/백김치⑨ | | | | |
| 1-2세 | 416/12 | | | | |
| 3-5세 | 595/18 | | | | |
| 오후간식 1 | 사골국밥⑤⑤/배추김치⑨ | | | | |
| 열량/단백질 | 192/8 | | | | |
| 오후간식 2 | 청포도,배/흰우유② | | | | |
| 열량/단백질 | 129/4 | | | | |



▲단체급식 특성상 개별 맞춤 급식을 하기 어렵습니다. 영유아가 특정식품에 대해 알레르기가 있는 경우, 식단계획표를 미리 살펴보시고 교사에게 정보를 제공해주신 뒤 자녀에게 알려주어 해당식품 섭취 시 주의할 수 있도록 가정에서 지도 부탁드립니다.

※ 상기 메뉴는 식자재수급사정에 의해 변경될 수 있습니다.
※ 우리 원에서는 저염식, 저당식을 원칙으로 하고 있습니다.
※ 염도는 0.3-0.4%로 제공됩니다.
※ 백김치는 만1세~2세 배려 대체식입니다.
※ 당질 55g, 단백질 15-20g, 지질 12g, 칼슘 500-600mg
※표시된 열량과 단백질량은 오전간식과중식을 합산해 계산하였습니다.

| 원산지표시 | ▣ 원산지 표시<br>소고기:국내산-한우, 돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기:국내산, 쌀(찹쌀,,밥,누룽지,죽,흑미,현미)-국내산, 배추김치:배추-국내산,고춧가루-국내산,얼갈이절절이:얼갈이배추-국내산, 고춧가루-국내산, 봄동겉절이:봄동배추-국내산, 고춧가루-국내산, 두부,콩비지,콩국수,연두부:콩-국내산, 참조기:국내산, 낙지:중국산, 명태,등태:러시아산, 고등어:노르웨이산, 갈치:국내산, 오징어:국내산, 꽃게:국내산, 진미채:오징어-페루산, 오징어실채:오징어-페루산, 주꾸미:베트남산, 아귀살:국내산, 코다리:명태-러시아산, 전복:국내산, 방어:국내산, 양블락:미국산, 돈까스:돼지고기-국내산, 해물동그랑땡:오징어-페루산, 생선까스:명태-러시아산, 햄/소세지/미트볼/너비아니/섭산적:돼지고기-국내산, 치킨까스:닭고기-국내산, 참치(캔):다랑어-원양산, 베이컨:돼지고기-국내산, 합박스테이크: 돼지고기-국내산,소고기-호주산 어묵:연육(갈치-원양산), 설렁탕:소고기(육우), 우사골-국내산 한우,닭강정(닭:국내산), 찹스테이크-국내산(육우), 두부스틱:콩-국내산 |
|---|---|
| 알레르기 유발식품 | ①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육<br>⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣 |

# 11월 이유식 (초기, 중기, 후기) 식단표

작성자 : 영양사 최선경

초기(생후 4~6개월), 중기(생후7~9개월), 후기(생후10~12개월)

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 11월1주 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | 초기 이유식 | 쌀밥미음 +다진소고기토핑10g(6개월)⑤ | 쌀고구마미음 +다진소고기토핑10g(6개월)⑤ | 쌀감자미음 +다진소고기토핑10g(6개월)⑤ | 쌀양배추미음 +다진소고기토핑10g(6개월)⑤ | 쌀당근미음 +다진소고기토핑10g(6개월)⑤ |
| | 중기 이유식 | 소고기밤죽⑯ 연두부무죽⑤ | 고구마타락죽② 소고기얼갈이맑은죽⑯ | 노른자감자죽① 당근채소타락죽② | 소고기채소죽⑯ 순두부양배추죽⑤ | 흰살생선미역죽 닭살채소죽⑯ |
| | 열량/단백질 | 175/5 | 204/6 | 177/5 | 171/4 | 180/4 |
| | 후기 이유식 | 소고기밤진밥⑯ 연두부무진밥⑤ 노른자채소진밥① | 고구마타락진밥② 소고기얼갈이맑은진밥⑯ 애호박타락채소진밥② | 노른자감자진밥① 당근채소타락진밥② 연두부채소진밥② | 소고기채소진밥⑯ 순두부양배추진밥⑤ 노른자채소진밥① | 흰살생선미역진밥 닭살채소진밥⑯ 연두부버섯피망진밥⑤ |
| | 열량/단백질 | 244/9 | 253/10 | 239/8 | 230/6 | 249/10 |
| 11월2주 | | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| | 초기 이유식 | 현미누룽지미음 +다진소고기토핑10g(6개월)⑤ | 쌀시금치미음 +다진소고기토핑10g(6개월)⑤ | 쌀단호박미음 +다진소고기토핑10g(6개월)⑤ | 쌀무미음 +다진소고기토핑10g(6개월)⑤ | 쌀브로콜리미음 +다진소고기토핑10g(6개월)⑤ |
| | 중기 이유식 | 현미누룽지죽 소고기배추죽⑯ | 소고기시금치죽⑯ 닭살무죽⑯ | 소고기단호박죽⑯ 연두부팽이부추죽 ⑤ | 전복버섯죽⑱ 노른자양배추죽① | 소고기배추죽 ⑯ 닭살브로콜리죽⑯ |
| | 열량/단백질 | 163/5 | 182/6 | 182/6 | 176/5 | 168/5 |
| | 후기 이유식 | 누룽지진밥 소고기배추진밥⑯ 노른자어린잎진밥① | 소고기시금치진밥⑯ 닭살무진밥⑮ 흰살생선채소진밥 | 소고기단호박진밥⑯ 연두부팽이부추진밥⑤ 노른자오트밀진밥① | 전복버섯진밥⑱ 노른자양배추진밥① 수수청경채진밥 | 소고기배추진밥 ⑯ 닭살브로콜리당근진밥⑮ 노른자감자진밥① |
| | 열량/단백질 | 233/9 | 261/13 | 250/11 | 230/7 | 250/10 |
| 11월3주 | | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| | 초기 이유식 | 쌀참나물미음 +다진소고기토핑10g(6개월)⑤ | 쌀녹두미음 +다진소고기토핑10g(6개월)⑤ | 쌀양배추미음 +다진소고기토핑10g(6개월)⑤ | 쌀당근미음 +다진소고기토핑10g(6개월)⑤ | 쌀단호박미음 +다진소고기토핑10g(6개월)⑤ |
| | 중기 이유식 | 전복미역죽⑱ 소고기채소죽⑯ | 닭살녹두죽⑯ 노른자시금치죽① | 노른자대파죽① 연두부양배추죽⑤ | 흰살생선당근죽① 소고기무죽⑯ | 오트밀단호박죽 연두부아욱죽⑤ |
| | 열량/단백질 | 206/7 | 194/6 | 164/5 | 178/9 | 160/4 |
| | 후기 이유식 | 전복미역진밥⑱ 소고기채소진밥⑯ 노른자참나물진밥① | 닭살녹두진밥⑯ 노른자시금치진밥① 흰살생선채소진밥 | 노른자대파진밥① 연두부양배추진밥⑤ 누룽지진밥 | 흰살생선당근진밥① 소고기무진밥⑯ 연두부채소진밥⑤ | 오트밀단호박진밥 연두부아욱진밥⑤ 저염치즈채소진밥② |
| | 열량/단백질 | 298/12 | 273/10 | 264/9 | 261/8 | 242/8 |
| 11월4주 | | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| | 초기 이유식 | 쌀청경채미음 +다진소고기토핑10g(6개월)⑤ | 쌀배추미음 +다진소고기토핑10g(6개월)⑤ | 쌀양파미음 +다진소고기토핑10g(6개월)⑤ | 쌀아욱미음 +다진소고기토핑10g(6개월)⑤ | 쌀애호박미음 +다진소고기토핑10g(6개월)⑤ |
| | 중기 이유식 | 소고기청경채죽⑯ 노른자양배추죽① | 김가루콩나물죽⑤ 소고기배추죽⑯ | 노른자양파죽① 오트밀흥국쌀죽 | 소고기아욱맑은죽 ⑯ 노른자시금치죽① | 소고기미나리죽⑯ 닭살녹두죽⑮ |
| | 열량/단백질 | 182/5 | 162/4 | 176/4 | 191/6 | 185/4 |
| | 후기 이유식 | 소고기청경채진밥⑯ 노른자양배추진밥① 저염치즈채소진밥② | 김가루콩나물진밥⑤ 소고기배추진밥⑯ 노른자채소진밥① | 노른자양파진밥① 오트밀흥국쌀진밥 단호박진밥 | 소고기아욱맑은진밥 ⑯ 노른자시금치진밥① 오트밀채소현미진밥 | 소고기미나리진밥⑯ 닭살녹두진밥⑮ 노른자연두부진밥①⑤ |
| | 열량/단백질 | 244/10 | 262/8 | 234/6 | 281/9 | 252/6 |
| 11월5주 | | 30 | | | | |
| | 초기 이유식 | 쌀당근미음 +다진소고기토핑10g(6개월)⑤ | * 이유식 유의사항<br>-초기이유식은 4-5개월때 부터 시작할수 있고, 아이가 혼자 앉아있고, 먹을것에 관심을 보이는 반응을 보이면 시작해도 좋음<br>-초기이유식의 경우 6개월부터는 반드시 철분공급을 위해 재단에서는 소고기이유식을 일주일에 최소 3번은 제공함<br>-철분공급을 위해6개월부터는 다진소고기를 토핑으로 얹어서 먹인다 | | | |
| | 중기 이유식 | 소고기채소죽⑯ 노른자유채죽① | | | | |
| | 열량/단백질 | 168/4 | - 영아 중 개월수는 중기는 (7개월부터 단계와 상관없이 빠르게 진행함) 만일 가정에서 이유식을 접해보지 못한 영아의 경우는 초기이유식의 정도로 2주만 진행하고, 7개월부터는 중기이유식으로 넘어간다. | | | |
| | 후기 이유식 | 소고기채소진밥⑯ 노른자유채진밥① 당근타락진밥② | - 치즈는 짜지 않은 저염치즈로 제공해주세요.<br>- 미역, 다시마 ,멸치등 식품 자체에 소금 성분이 있는 경우 물에 불려 짠 성분을 제거한 후 조리해주세요.<br>- 초기 이유식을 만들 경우 너무 질긴 겉껍질은 제거한 후 조리함<br>(쌀미음 비율시 10배->8배 미음으로 단계적으로 진행한다.) 쌀미음 | | | |
| | 열량/단백질 | 268/6 | | | | |
| 알레르기 유발식품 | ①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲ 잣 | | | | | |