거제시 어린이·사회복지급식관리지원센터

11월 식단표(이유식)



발행처: 거제시어린이·사회복지급식관리지원센터
* 발행일: 2026. 10. 15.
작성자: 영양팀

덕산키즈어린이집

* 식재료의 알레르기 정보를 반드시 확인한 뒤 조리해 주시기 바랍니다. *

▶ **영양정보:** 초·중·후[열량(kcal)/단백질(g)], 알레르기 유발식품

▶ **형태:** 미음, 죽, 무른밥 형태

▶ **특정 식품에 알레르기 반응을 일으키는 원아는 담임선생님께 연락바랍니다.**
▶ **알레르기 유발식품:** ①난류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
※ ⑬아황산류는 표백제, 보존제, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함

	월요일			화요일			수요일			목요일			금요일			토요일		
일자	2			3			4			5			6			7		
초기	소고기미음⑯			소고기미음⑯			소고기미음⑯			찹쌀미음			찹쌀미음			찹쌀미음		
중기	닭가슴살숙주죽⑮			소고기채소죽⑯			흰살생선무죽			달걀노른자시금치죽①			두부양파죽⑤			달걀노른자찹쌀죽①		
후기/후기간식	닭가슴살숙주무른밥⑮			소고기채소무른밥⑯			흰살생선무무른밥			달걀노른자시금치무른밥①			두부양파무른밥⑤			달걀노른자찹쌀무른밥①		
	아기플레인요구르트②			브로콜리스프②			단호박퓨레			아기쌀국수⑯			갈은사과			채소핑거푸드		
영양정보	41/1	63/3	131/6	41/1	75/3	155/6	41/1	67/3	141/6	44/1	87/3	192/9	44/1	64/2	107/3	44/1	87/3	274/7
일자	9			10			11			12			13			14		
초기	고구마미음			고구마미음			고구마미음			오이미음			오이미음			오이미음		
중기	두부콩나물죽⑤			흰살생선당근죽			닭가슴살버섯죽⑮			소고기오이죽⑯			달걀노른자양배추죽①			닭가슴살애호박죽⑮		
후기/후기간식	두부콩나물무른밥⑤			흰살생선당근무른밥			닭가슴살버섯무른밥⑮			소고기오이무른밥⑯			달걀노른자양배추무른밥①			닭가슴살애호박무른밥⑮		
	아기치즈②			바나나슬라이스			아기두유⑤			배퓨레			으깬고구마			아기온두부찜⑤		
영양정보	33/1	65/2	158/7	33/1	67/3	139/5	33/1	64/4	138/7	26/1	73/3	147/5	26/1	87/3	207/5	26/1	64/3	135/9
일자	16			17			18			19			20			21		
초기	감자미음			감자미음			감자미음			브로콜리미음			브로콜리미음			브로콜리미음		
중기	달걀노른자단호박죽①			소고기감자죽⑯			닭가슴살양파죽⑮			흰살생선브로콜리죽			소고기숙주죽⑯			두부배추죽⑤		
후기/후기간식	달걀노른자단호박무른밥①			소고기감자무른밥⑯			닭가슴살양파무른밥⑮			흰살생선브로콜리무른밥			소고기숙주무른밥⑯			두부배추무른밥⑤		
	아기주먹밥⑤⑥			아기플레인요구르트②			감퓨레			감자스프②			단호박조림			달걀오믈렛①②		
영양정보	29/1	90/3	214/6	29/1	78/3	150/5	29/1	65/3	138/5	27/1	62/3	151/6	27/1	73/3	154/5	27/1	62/2	158/6
일자	23			24			25			26			27			28		
초기	애호박미음			애호박미음			애호박미음			청경채미음			청경채미음			청경채미음		
중기	소고기애호박죽⑯			두부참깨죽⑤			흰살생선콩나물죽⑤			닭가슴살채소죽⑮			두부청경채죽⑤			달걀노른자미역죽①		
후기/후기간식	소고기애호박무른밥⑯			두부참깨무른밥⑤			흰살생선콩나물무른밥⑤			닭가슴살채소무른밥⑮			두부청경채무른밥⑤			달걀노른자미역무른밥①		
	갈은배			당근퓨레			사과슬라이스			고구마볼핑거푸드②			아기치즈②			아기두유⑤		
영양정보	27/1	74/3	120/5	27/1	62/2	111/4	27/1	92/4	105/5	26/1	65/3	207/7	26/1	62/2	153/7	26/1	85/3	171/6
일자	30																	
초기	배미음																	
중기	닭가슴살무죽⑮																	
후기/후기간식	닭가슴살무무른밥⑮																	
	으깬바나나																	
영양정보	28/1	64/3	127/5															

▶제철 식재료
배추, 무, 늙은호박, 브로콜리, 연근, 당근, 우엉, 대파, 송이버섯, 양배추, 시금치, 감자, 양상추, 고구마, 총각무, 느타리버섯, 사과, 유자, 배, 석류, 감, 오미자, 대하, 굴, 홍합, 꼬막, 파래, 꽃게

원산지 표시대상 품목 (29개)		
농산물	배추김치(배추, 고춧가루), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 콩[콩국수, 콩비지, 두부류(가공 두부, 유바는 제외)]	해당 농산물 가공품 포함
축산물	소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소	식육·포장육·식육 가공품 포함
수산물	넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 명태(황태,북어 등 건조한것 제외), 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 방어, 전복, 부세	해당 수산물 가공품 포함

① 원산지 일괄 표시 (품목별 원산지가 동일한 경우/ 단, ②메뉴별원산지표시 제외)						② 메뉴별 원산지 표시 (① 일괄표시 외 품목)			
						메뉴명	원료 (원산지)	메뉴명	원료 (원산지)
쌀(밥, 죽)	국산	소고기	국산	명태	러시아				
두부류(콩)	국산	닭고기	국산			예시 아기쌀국수: 소고기(호주산) / 예시 연두부찜: 콩(외국산)			

거제시 어린이·사회복지급식관리지원센터

11월 식단표(1~2세 죽식형)



발행처: 거제시어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일: 2026. 10. 15.
작성자: 영양팀

덕산키즈어린이집

* 식재료의 알레르기 정보를 반드시 확인한 뒤 조리해 주시기 바랍니다. *

▶ **영양정보:** 오전·오후간식, 점심의 총열량(kcal), 단백질(g), 알레르기 유발식품
▶ 4일은 나트륨 섭취를 줄이기 위해 숭늉을 제공합니다. *영유아의 국 적정염도는 0.5% 이하
▶ 11월 **신메뉴**는 제주도 지역 특산물(**양배추**)을 활용한 **양배추어묵전**입니다.
▶ 11월 **세계음식**은 **아르헨티나**의 **밀라네사(돈까스)**입니다.
▶ 연령별 구분 식단(1~2세, 3~5세)을 사용하는 경우 **밑줄 친** 메뉴를 참고해주세요
▶ 식단은 어린이집의 식재료 수급상황에 따라 같은 식품군으로 변경될 수 있습니다.

▶ **특정 식품에 알레르기 반응을 일으키는 원아는 담임선생님께 연락바랍니다.**
▶ **알레르기 유발식품:** ①난류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
※ ⑬아황산류는 표백제, 보존제, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
일자	2	3	4[저염]	5	6	7
오전간식	애호박죽	소고기죽⑤⑥⑯	들깨죽	채소죽	감자죽	오트밀죽
점심	백미밥 숙주된장국⑤⑥ 간장순살찜닭⑤⑥⑮ 미역줄기볶음⑤ 깍두기⑨	기장밥 안매운김칫국⑨ 돼지고기피망볶음⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 숭늉 동태살조림⑤⑥ 온두부⑤&양념장⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 소고깃국⑤⑥⑯ 치즈달걀찜①② 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	혼합잡곡밥 조갯살팟국⑤⑥⑱ 떡갈비채소볶음①⑤⑥⑩⑮⑯ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	나물비빔밥⑤⑥ 탕국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	귤&짜먹는요구르트②	칼국수⑥	샤인머스캣&우유②	단감&우유②	밤식빵①②⑤⑥&둥굴레차	두유⑤
영양정보	364kcal/14g	390kcal/15g	414kcal/16g	398kcal/16g	413kcal/13g	323kcal/11g
일자	9	10	11	12	13[신메뉴]	14
오전간식	흑임자죽	당근스프②	치즈고구마죽②	청경채죽	김가루죽	검은콩죽⑤
점심	수수밥 순두부백탕⑤ 훈제오리부추볶음①②⑤⑥⑧⑯⑱ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	백미밥 된장찌개⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀밥 버섯국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 얼갈이나물 깍두기⑨	기장밥 무챗국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	짜장덮밥①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 달걀국①⑤⑥ 양배추어묵전①⑤⑥⑱ 깍두기⑨	토마토스파게티②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 닭살버터구이②⑮ 깍두기⑨
오후간식	사과&우유②	유부초밥①②⑤⑥&보리차	단감&우유②	수제비⑤⑥	찐단호박&우유②	호두과자①②⑥⑭
영양정보	427kcal/19g	410kcal/15g	390kcal/16g	395kcal/13g	391kcal/16g	353kcal/16g
일자	16[세계음식:아르헨티나]	17	18	19	20	21
오전간식	잔멸치죽	참깨죽	채소죽	연두부죽⑤	누룽지죽	현미죽
점심	찹쌀밥 미소장국⑤⑥ 밀라네사(돈까스)①②⑤⑥⑩ &소스⑤⑥⑫⑯ 양상추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 감잣국⑤⑥ 소고기우엉볶음⑤⑥⑯ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	혼합잡곡밥 배춧국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 시금치맑은국⑤⑥⑨ 고등어조림⑤⑥⑦ 브로콜리무침 배추김치⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 숙주나물무침 깍두기⑨	깍두기볶음밥⑤⑨⑩ 실파된장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	골드키위&유아치즈②	핫케이크①②⑤⑥&과채주스	단감&우유②	찐만두①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱	배&우유②	마시는발효유②
영양정보	418kcal/14g	415kcal/15g	374kcal/14g	364kcal/16g	392kcal/14g	328kcal/12g
일자	23	24	25	26	27	28
오전간식	크림스프②⑤⑥⑮⑯	김가루죽	달걀죽①	참치죽⑯⑱	새송이버섯죽	찹쌀죽
점심	기장밥 애호박국 소고기장똑똑이⑤⑥⑯ 쑥갓두부무침⑤ 배추김치⑨	백미밥 우동장국⑤ 돼지고기깻잎볶음⑤⑥⑩ 무나물 배추김치⑨	백미밥 안매운부대찌개①②⑤⑥⑨⑩⑫⑮⑯ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	혼합잡곡밥 시래깃국⑤⑥ 닭고기스테이크⑮ 메밀묵무침③⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 북엇국⑤⑥ 돼지고기잡채①⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	간장비빔국수⑤⑥ 치즈스틱①②⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	맛살전①⑤⑥⑧	샤인머스캣&우유②	찐고구마&둥굴레차	바나나&우유②	시리얼⑤⑥&우유②	떠먹는요구르트②
영양정보	389kcal/16g	437kcal/17g	416kcal/16g	405kcal/19g	450kcal/15g	366kcal/15g
일자	30					
오전간식	브로콜리죽					
점심	차조밥 닭곰탕⑮ 모둠어묵조림⑤⑥⑱ 김자반볶음①②⑤⑥⑨⑮⑯⑰⑱ 깍두기⑨					
오후간식	배&우유②					
영양정보	431kcal/17g					

▶제철 식재료
배추, 무, 늙은호박, 브로콜리, 연근, 당근, 우엉, 대파, 송이버섯, 양배추, 시금치, 감자, 양상추, 고구마, 총각무, 느타리버섯, 사과, 유자, 배, 석류, 감, 오미자, 대하, 굴, 홍합, 꼬막, 파래, 꽃게

원산지 표시대상 품목 (29개)		
농산물	배추김치(배추, 고춧가루), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 콩[콩국수, 콩비지, 두부류(가공 두부, 유바는 제외)]	해당 농산물 가공품 포함
축산물	소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소	식육·포장육·식육 가공품 포함
수산물	넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 명태(황태,북어 등 건조한것 제외), 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 방어, 전복, 부세	해당 수산물 가공품 포함

① 원산지 일괄 표시 (품목별 원산지가 동일한 경우/ 단, ②메뉴별원산지표시 제외)							② 메뉴별 원산지 표시 (① 일괄표시 외 품목)			
							메뉴명	원료 (원산지)	메뉴명	원료 (원산지)
쌀	밥, 죽	국산	두부류(콩)	국산	오리고기	국산				
	누룽지	국산	소고기	국산 한우	참치(다랑어)	원양산				
배추김치	배추	국산	돼지고기	국산 한돈	명태	러시아산				
	고춧가루	국산	닭고기	국산	고등어	국산	예시 떡갈비조림: 돼지고기(외국산) /		예시 훈제오리볶음밥: 오리고기(중국산)	