2026 고덕샛별어린이집 11월 식단

강동구 어린이·사회복지급식관리지원센터

(1~2세 죽간식형 생선배제)

강동구어린이급식관리지원센터 영양팀

일자/요일	2(월)	3(화)	4(수)서울미래밥상	5(목)	6(금)입당오십DAY	7(토)
오전간식	타락죽② ●파프리카스틱	누룽지죽	시금치죽⑤⑥ ●사과	소고기콩나물죽⑤⑥⑯	청경채죽⑤⑥ ●귤	양파스프②⑥ 조각식빵①②⑥
점심	차조밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑱ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 시래기된장국⑤⑥ 닭살간장조림⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	두부소보로채소덮밥⑤⑥ 황탯국⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 애호박된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑱ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 소고기당면국⑤⑥⑯ 삼색달걀말이①⑤ ★명엽채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	◆참치마요주먹밥①⑤⑥ 미역국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	배추전①⑤⑥ 둥굴레차	치즈빵①②⑥ 우유②	★●찐감자 우유②	칼국수⑥	식빵①②⑥ 우유②	★찐고구마 보리차
열량(kcal)/단백질(g)	445/13	421/18	462/19	428/16	531/20	347/10
일자/요일	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	달걀죽① ●잘게자른방울토마토⑫	닭살채소죽⑮	브로콜리죽⑤⑥ ●단감	배추죽	순두부죽⑤ ●배	잔멸치죽⑤⑥
점심	흑미밥 무챗국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 상추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 김자양팟국 소고기배추찜⑤⑥⑯ 브로콜리깨소스무침①⑤⑥ 깍두기⑨	돈육파인애플볶음밥⑤⑥⑩ 유부장국⑤⑥ 물만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨	수수밥 맑은숙주국⑤⑥ ◆훈제오리구이⑤ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 닭곰탕⑮ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	소고기쌀국수⑯ 배추김치⑨ 사과
오후간식	소고기주먹밥⑤⑯ 옥수수차	마들렌①②⑥ 우유②	★삶은달걀① 우유②	크림스파게티②⑥ 보리차	★●찐고구마 우유②	모닝빵①②⑥ 사과주스
열량(kcal)/단백질(g)	467/19	483/21	490/23	432/12	501/22	374/12
일자/요일	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)서울미래밥상	21(토)
오전간식	참깨죽⑤⑥ ●당근스틱	모둠채소죽⑤⑥	닭살근대죽⑮ ●귤	단호박죽	누룽지죽 ●바나나	크림스프②⑥ 조각식빵①②⑥
점심	차조밥 버섯된장국⑤⑥ 돈수육⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 어묵국⑤⑥ 닭다리살스테이크⑤⑥⑫⑮ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	★오징어덮밥⑤⑥⑰ 소고기미역국⑤⑥⑯ 채소크로켓①⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 돈육우거지탕⑤⑥⑩ ★메추리알장조림①⑤⑥ 김구이 깍두기⑨	수수밥 아욱된장국⑤⑥ 두부구이⑤ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	유부초밥⑤⑥ 팽이장국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	토마토달걀볶음①⑤⑫ 보리차	모닝빵①②⑥ 우유②	★●찐단호박 우유②	우동⑤⑥	★●찐감자 우유②	★삶은달걀① 둥굴레차
열량(kcal)/단백질(g)	432/15	447/17	498/18	412/16	456/14	343/13
일자/요일	23(월)	24(화)	25(수)국없DAY	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	흑임자죽 ●잘게자른포도	양송이스프②⑥ (양송이죽⑤⑥)	김가루채소죽 ●홍시	새우살당근죽⑨	소고기양파죽⑯ ●사과	달걀죽①
점심	기장밥 맑은배춧국 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 콩나물국⑤ 과일양념돈불고기⑤⑥⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 NEW 꿍팟퐁커리 ①②⑤⑥⑨⑫⑯⑱ (새우카레⑤⑥⑨) ◆미니돈까스①⑤⑥⑩ 수제무피클 마시는요구르트②	흑미밥 안매운김치국⑤⑥⑨ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑯ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 소고기뭇국⑯ 달걀찜① 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	우동⑤⑥ 배추김치⑨ 귤
오후간식	잔멸치주먹밥⑤ 둥굴레차	호빵⑥ 우유②	★●찐고구마 우유②	잔치국수⑤⑥	소보로빵①②④⑥ 우유②	모닝빵①②⑥ 감귤주스
열량(kcal)/단백질(g)	490/16	456/15	525/17	476/16	524/18	307/9
일자/요일	30(월)				♥Birthday♥	★Premium Day★
오전간식	계실치즈죽①②⑤⑥⑧ ●오이스틱				영양닭죽⑮ ●바나나	전복죽⑱ ●황금향
점심	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 닭살소금구이⑤⑮ 김자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨				쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 돈갈비찜⑤⑥⑩ 버섯잡채⑤⑥ 배추김치⑨	달걀볶음밥①⑤⑥ 안매운쌈뽕국⑤⑥⑨⑰⑱ 동파육⑤⑥⑩ (돈육청경채조림⑤⑥⑩) 배추김치⑨
오후간식	어묵탕⑤⑥				케이크①②⑥ 우유②	호떡④⑤⑥ 보리차
열량(kcal)/단백질(g)	443/20				538/19	459/21

"서울미래밥상"

어린이와 지구의 미래를 위하여 서울시가 제안하는 식사로 식물성 재료와 영양가는 높이고 포화지방, 첨가당, 나트륨 함량은 낮춘 지속 가능한 밥상입니다.

기호 표시 안내

- 자연 간식(과일, 채소, 서류)
- ★ 영아 섭취 시 주의가 필요한 메뉴
- ◆ 가공식품 사용 시 원산지 표기

• 알레르기 유발 식품 안내

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

- 된장, 간장 등 장류에는 ⑤대두,⑥밀이 포함되어있어 알레르기 유발 식품에 해당으로 제품의 식품표시사항을 확인하시기 바랍니다.
- ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어있습니다.
- 일부 식단이나 완제품의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기 표시를 확인해주시기 바랍니다

구분	쌀		콩		배추김치		소고기		돼지고기	닭고기
	밥(죽)	누룽지	두부	순(연)두부	배추	고춧가루	주찬용	국·죽용		
원산지 표시	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 외국산	호주산	호주산	국내산	국내산
	참치마요주먹밥		훈제오리구이		미니돈까스		오징어			전복	
	다랑어:원양산		오리고기:국내산		돼지고기:국내산		국내산			국내산	

고덕샛별어린이집 11월 이유식 식단

2026

강동구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

강동구어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

(초기, 중기)

* 이유식 중기 식단은 강동구어린이·사회복지급식관리지원센터 이유식 후기 식단을 참고하여 구성하였습니다.

일자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
초기(4~5개월)	배추미음	배추미음	배추미음	애호박미음	애호박미음	애호박미음
열량(kcal)/단백질(g)	26/1	26/1	26/1	27/1	27/1	27/1
중기(6~8개월)	소고기미역죽⑯	닭살시금치죽⑮	두부콩나물죽⑤	노른자애호박죽①	소고기배추죽⑯	미역채소죽
열량(kcal)/단백질(g)	73/3	65/4	67/2	76/2	73/3	61/1
일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
초기(4~5개월)	브로콜리미음	브로콜리미음	브로콜리미음	닭살미음⑮	닭살미음⑮	닭살미음⑮
열량(kcal)/단백질(g)	27/1	27/1	27/1	.31/2	31/2	31/2
중기(6~8개월)	닭살무죽⑮	소고기브로콜리죽⑯	노른자채소죽①	두부숙주죽⑤	닭살당근죽⑮	소고기양파죽⑯
열량(kcal)/단백질(g)	64/3	75/3	76/2	62/2	65/3	75/3
일자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
초기(4~5개월)	당근미음	당근미음	당근미음	바나나미음	바나나미음	바나나미음
열량(kcal)/단백질(g)	27/1	27/1	27/1	30/1	30/1	30/1
중기(6~8개월)	두부버섯죽⑤	닭살근대죽⑮	소고기당근죽⑯	노른자김죽①	두부아욱죽⑤	노른자버섯죽①
열량(kcal)/단백질(g)	62/2	65/4	75/3	84/3	63/2	76/2
일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
초기(4~5개월)	고구마미음	고구마미음	고구마미음	소고기미음⑯	소고기미음⑯	소고기미음⑯
열량(kcal)/단백질(g)	33/1	33/1	33/1	36/1	36/1	36/1
중기(6~8개월)	닭살배추죽⑮	두부콩나물죽⑤	모둠채소죽	노른자애호박죽①	소고기당근죽⑯	노른자채소죽①
열량(kcal)/단백질(g)	63/3	67/2	64/1	76/2	75/3	76/2
일자	30(월)					
초기(4~5개월)	오이미음					
열량(kcal)/단백질(g)	26/1					
중기(6~8개월)	닭살감자죽⑮					
열량(kcal)/단백질(g)	69/3					

* **알레르기 유발식품 안내 (각 번호의 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한)**

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

- 된장, 간장 등 장류에는 ⑥밀이 포함되어있어 알레르기 유발 식품에 해당되므로 제품의 식품표시사항을 확인하시기 바랍니다.
- ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
- 일부 식단이나 완제품의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기표시를 확인해주시기 바랍니다.

원산지 표시	쌀		소고기		닭고기	콩	
	밥(죽)	누룽지	국내산 (한우/육우)	외국산		두부	순(연)두부
	국내산	국내산	육우	국내산	국내산	국내산	국내산

식품의 수급상황에 따라 위의 원산지 및 알레르기 표시가 변경될 수 있으니, 이 경우 학부모님들께 안내해주시고 서류를 수정하여 보관해주시기 바랍니다.

구분		이유식 초기(5~6개월, 유동식)	이유식 중기(7~8개월, 반고형식)
이유식 농도		10배 미음(물:불린 쌀=10:1)	7배 죽(물:불린 쌀=7:1)
식품군	곡류	• 쌀, 찹쌀, 감자, 고구마	• 쌀, 찹쌀, 감자, 고구마, 밤
	육류, 생선, 달걀 종류	• 소고기 • 완두콩, 강낭콩, 달걀노른자	• 소고기, 닭고기, 흰살생선 • 달걀노른자(완숙), 두부 • 완두콩, 강낭콩
	채소류	• 애호박, 양배추, 브로콜리, 당근, 시금치(6개월부터 시작)	• 애호박, 양배추, 브로콜리, 당근, 시금치, 버섯류, 미역, 김
	과일류	• 바나나, 사과, 배	
	우유·유제품류	X	• 플레인요구르트
제공 횟수 및 분량		하루 1~2회, 미음 3숟가락 정도	하루 2회, 죽 1/4~1/3 공기
소금간		소금, 설탕 등 조미료 사용 금지	
알레르기 유발식품		• 달걀, 복숭아, 우유, 게, 고등어, 돼지고기, 새우, 땅콩, 토마토, 밀, 대두, 메밀 이유식을 먹고 알레르기 반응 보일 경우 → 해당 이유식 중단 → 다른 이유식으로 대체	
주의사항		• 쌀미음으로 시작하여 채소미음 → 과일미음 시작 • 알레르기나 아토피가 있는 영아는 6개월부터 이유식 시작 • 2~3일 같은 이유식 제공, 알레르기 유무 확인	• 새로운 식품 한 번에 한 가지씩 추가 • 소고기, 흰살생선, 달걀노른자, 두부 등은 알레르기 유발 가능성이 있으므로 3~4일 간격 두어 첨가

2026

고덕샛별어린이집 11월 이유식 식단

(후기 및 완료기)

강동구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

강동구어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

* 이유식 식단은 강동구어린이·사회복지급식관리지원센터 **일반간식형** 1~2세 식단을 참고하여 구성하였으며, **죽간식형(오전간식이 죽으로 구성)** 식단을 사용하시는 경우에 영아가 섭취 가능한 범위에서 오전간식을 죽간식형 식단의 오전간식과 동일한 **메뉴(죽)**를 제공하셔도 됩니다.

일자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	플레인요거트②	누룽지죽	잘게자른사과	아기치즈②	잘게자른귤	플레인요거트②
점 심	소고기미역진밥⑯	닭살시금치진밥⑮	두부콩나물진밥⑤	노른자애호박진밥①	소고기배추진밥⑯	미역채소진밥
오후간식	아기치즈②	잘게자른모닝빵①②⑥	으깬찐감자	잘게자른소면⑥	아기쌀과자 (잘게자른식빵①②⑥)	-
열량(kcal)/단백질(g)	242/12	238/11	222/6	281/11	211/7	171/5
일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	아기치즈②	닭살채소죽⑮	잘게자른단감	플레인요거트②	잘게자른배	아기치즈②
점 심	닭살무진밥⑮	소고기브로콜리진밥⑯	노른자채소진밥①	두부숙주진밥⑤	닭살당근진밥⑮	소고기양파진밥⑯
오후간식	플레인요거트②	잘게자른모닝빵①②⑥	으깬노른자①	잘게자른소면⑥	아기쌀과자 (으깬찐고구마)	-
열량(kcal)/단백질(g)	226/13	294/12	234/8	250/10	209/10	199/9
일자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	플레인요거트②	모둠채소죽	잘게자른귤	플레인요거트②	잘게자른바나나	플레인요거트②
점 심	두부버섯진밥⑤	닭살근대진밥⑮	소고기당근진밥⑯	노른자김진밥①	두부아욱진밥⑤	노른자버섯진밥①
오후간식	아기치즈②	잘게자른모닝빵①②⑥	으깬찐단호박	잘게자른소면⑥	아기쌀과자 (으깬찐고구마)	-
열량(kcal)/단백질(g)	223/10	244/8	227/8	274/10	207/6	179/6
일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	아기치즈②	양송이죽	플레인요거트②	아기치즈②	잘게자른사과	플레인요거트②
점 심	닭살배추진밥⑮	두부콩나물진밥⑤	모둠채소진밥	노른자애호박진밥①	소고기우엉진밥⑯	노른자채소진밥①
오후간식	플레인요거트②	잘게자른모닝빵①②⑥	으깬찐고구마	잘게자른소면⑥	아기쌀과자 (잘게자른식빵①②⑥)	-
열량(kcal)/단백질(g)	224/13	256/7	219/6	281/11	225/7	183/6
일자	30(월)					
오전간식	플레인요거트②					
점 심	닭살감자진밥⑮					
오후간식	아기치즈②					
열량(kcal)/단백질(g)	239/13					

* **알레르기 유발식품 안내 (각 번호의 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한)**

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

- *된장, 간장 등 장류에는 ⑥밀이 포함되어있어 알레르기 유발 식품에 해당되므로 제품의 식품표시사항을 확인하시기 바랍니다.
- *⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
- *일부 식단이나 완제품의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기표시를 확인해주시기 바랍니다.

원산지 표시	쌀		소고기		닭고기	콩	
	밥(죽)	누룽지	국내산 (한우/육우)	외국산		두부	순(연)두부
	국내산	국내산	육우	산	국내산	국내산	국내산

식품의 수급상황에 따라 위의 원산지 및 알레르기 표시가 변경될 수 있으니, 이 경우 학부모님들께 안내해주시고 서류를 수정하여 보관해주시기 바랍니다.

구분		이유식 후기(9~11개월, 고형식)	이유식 완료기(12~15개월, 고형식)
이유식 농도		5배 죽(물:불린 쌀=5:1)	2배 죽(물:쌀=2:1)
식품군	곡류	• 쌀, 찹쌀, 감자, 고구마, 밤, 밀가루 음식	• 쌀, 찹쌀, 잡곡, 감자, 고구마, 밤, 밀가루 음식
	육류, 생선 달걀, 콩류	• 소고기, 닭고기, 돼지고기, 흰살생선 • 달걀노른자(완숙), 두부 • 완두콩, 강낭콩	• 소고기, 닭고기, 돼지고기 • 흰살생선, 등푸른 생선, 조개, 오징어 • 달걀노른자(완숙), 흰자, 두부, 콩류
	채소류	• 애호박, 양배추, 브로콜리, 당근, 시금치, 버섯류, 미역, 김, 우엉, 연근, 콩나물	
	과일류	• 바나나, 사과, 배, 귤, 오렌지	• 사과, 배, 바나나, 귤, 오렌지, 키위, 딸기, 토마토
	우유·유제품류	• 플레인요구르트	• 플레인요구르트, 생우유, 치즈
	유지·당류	• 소량의 식물성 기름	• 소량의 식물성 기름, 견과류, 꿀
제공 횟수 및 분량		하루 3회, 무른 밥(또는 5배 죽) 1/3공기	하루 3회, 무른 밥(또는 2배 죽) 1/2공기
소금간		소금, 설탕 등 조미료 사용 금지	
알레르기 유발식품		• 달걀, 복숭아, 우유, 게, 고등어, 돼지고기, 새우, 땅콩, 토마토, 메밀 이유식을 먹고 알레르기 반응 보일 경우 → 해당 이유식 중단 → 다른 이유식으로 대체	
주의사항		• 주의 식품 : 생우유, 꿀, 토마토, 달걀흰자, 새우, 게, 조개, 오징어, 등푸른생선 등 • 알레르기 유발 가능성이 높은 식품은 완료기 때부터 제공	