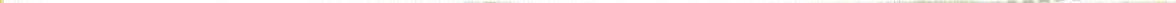


발행처 : 시립반송어린이집



2026년 8월 식단표 (9~11개월)

일자	3일(월)	4일(화)	5일(수)	6일(목)	7일(금)	8일(토)	
오전간식	당근죽	청경채죽	무죽	닭고기죽⑮	파프리카죽	율무죽	
점심	노른자감자 무른밥①	노른자가지 무른밥①	노른자애호박 무른밥①	가자미콩나물 무른밥⑤	가자미느타리버섯 무른밥	가자미배추 무른밥	
오후간식	연두부⑤	🌱 찐고구마	🍒 참외	자두퓨레	🍒 사과	🍒 배	
열량/단백질	261/7	318/6	250/6	241/11	242/9	234/9	
일자	10일(월)	11일(화)	12일(수)	13일(목)	14일(금)	15일(토)	
오전간식	두부죽⑤	황태죽	치즈죽②	누룽지죽	플레인요구르트②	광복절	
점심	닭고기열무 무른밥⑮	닭고기숙주 무른밥⑮	닭고기연근 무른밥⑮	소고기양파 무른밥⑮	소고기무 무른밥⑮		
오후간식	버터롤①②⑤⑥	🌱 찐감자	🍌 바나나	수박퓨레	🍒 오렌지		
열량/단백질	283/11	287/13	269/11	240/8	261/8		
일자	17일(월)	18일(화)	19일(수)	20일(목)	21일(금)	22일(토)	
오전간식	대체공휴일	녹두찰쌀죽	팽이버섯죽	애호박죽	노른자죽①	미숫가루⑤/영아두유⑤	
점심		동태살알갈이 무른밥	동태살양배추 무른밥	닭고기무 무른밥⑮	닭고기아욱 무른밥⑮	닭고기우엉 무른밥⑮	
오후간식		🌱 찐단호박	🍒 멜론	고구마퓨레	🍌 바나나	🍒 사과	
열량/단백질		255/11	226/8	294/9	287/11	230/10	
일자	24일(월)	25일(화)	26일(수)	27일(목)	28일(금)	29일(토)	
오전간식	양송이버섯죽	소고기죽⑮	채소죽	타락죽②	근대죽	누룽지죽	
점심	두부애호박 무른밥⑤	두부당근 무른밥⑤	두부열무 무른밥⑤	소고기청경채 무른밥⑮	소고기감자 무른밥⑮	소고기실파 무른밥⑮	
오후간식	떡빵/영아두유⑤	🌱 찐고구마	🍒 참외	블루베리퓨레	🍒 자두	🍒 멜론	
열량/단백질	336/9	311/8	229/6	260/8	245/8	239/8	
일자	31일(월)	* 알레르기 유발식품 표시제				8/1일(토)	
오전간식	브로콜리죽	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣				오토밀죽②	
점심	노른자애호박 무른밥①					소고기양파 무른밥⑮	
오후간식	우유식빵①②⑤⑥	* 영양사 : 임지연				🍌 바나나	
열량/단백질	298/8	* 식단 유형 : ㉠㉡ 이유식_후기, 9개월~11개월				240/9	
원산지 표시	쌀류		소고기	닭고기	오리고기	콩(두부)	수산물
	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	두부류 국내산	명태·동태 러시아산

* 후기 이유식 (9~11개월) - 고형식

- 식재료의 크기는 5mm-7mm(쌀알 그대로 사용)정도, 농도도 되직한 5배죽(무른밥 형태)으로 제공합니다.
- 1일 3회 제공이 가능하며 수유횟수를 줄이고 이유식이 하루 세끼 주식의 될 수 있도록 습관을 들입니다.
- 반드시 숟가락을 사용 합니다.
- 1회 적정량은 최소 100g, 최대 120g-150g이 적당합니다.
- 어른 밥, 반찬의 섭취는 피해주세요.
- 간식: **과일류**-익혀서 제공하는 것이 기본이며, 작게 자르거나 과일즙 형태로 제공
빵류, 면류, 전류-0.5cm 크기로 제공, **감자 등**-으깨서 제공