

2026년 7월 식단표 (9~11개월)

발행처 :

시립동탄역센터럴상록어린이집

일자			1일(수)	2일(목)	3일(금)	4일(토)	
오전간식	* 알레르기 유발식품 표시제		두부죽⑤	호상요구르트②	당근죽	누룽지죽	
점심	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣		오리고기버섯 무른밥	북어양파 무른밥①	닭고기아욱 무른밥⑤	닭고기숙주 무른밥⑤	
오후간식			🌱찐고구마	🍎수박	버터롤①②⑤⑥	🍎사과	
열량/단백질			245/9	247/10	231/9	226/8	
일자	6일(월)	7일(화)	8일(수)	9일(목)	10일(금)	11일(토)	
오전간식	🍌바나나	호상요구르트②	양송이스프②⑥	호상요구르트②	고구마죽	미숫가루⑤/영어두유⑤	
점심	두부무 무른밥⑤	닭고기콩나물 무른밥⑤	소고기애호박 무른밥⑥	소고기감자 무른밥⑥	노른자당근 무른밥①	노른자브로콜리 무른밥①	
오후간식	영어치즈②	연두부⑤	🌱찐단호박	🍎수박	촉촉한치즈케이크 ①②⑤⑥	🍎오렌지	
열량/단백질	310/9	245/7	217/6	271/8	270/6	238/8	
일자	13일(월)	14일(화)	15일(수)	16일(목)	17일(금)	18일(토)	
오전간식	🍎배	호상요구르트②	무죽	호상요구르트②		영어치즈②	
점심	닭고기청경채 무른밥⑤	닭고기애호박 무른밥⑤	두부양파 무른밥⑤	두부표고버섯 무른밥⑤		두부당근 무른밥⑤	
오후간식	고구마퓨레	🍎멜론	🌱찐단호박	🍎수박		🍎배	
열량/단백질	304/12	272/8	243/8	315/9		221/7	
일자	20일(월)	21일(화)	22일(수)	23일(목)	24일(금)	25일(토)	
오전간식	영어치즈②	호상요구르트②	브로콜리죽	호상요구르트②	플레인요구르트②	채소죽	
점심	노른자파프리카 무른밥①	임연수콩나물 무른밥	닭고기무 무른밥⑤	소고기열갈이 무른밥⑥	두부감자 무른밥⑤	두부가지 무른밥⑤	
오후간식	바나나퓨레	🍎멜론	🌱찐감자	🍎수박	후레쉬번①②⑤⑥	🍎오렌지	
열량/단백질	242/10	306/9	246/8	236/7	213/8	239/6	
일자	27일(월)	28일(화)	29일(수)	30일(목)	31일(금)	* 영양사 : 오연주 * 식단 유형 : ㉗㉘ 이유식_후기, 9개월~11개월	
오전간식	🍎사과	호상요구르트②	김가루죽	호상요구르트②	노른자죽①		
점심	노른자느타리버섯 무른밥①	소고기열무 무른밥⑥	닭고기우영 무른밥⑤	동태살숙주 무른밥	소고기근대 무른밥⑥		
오후간식	당근퓨레	🍎참외	🌱찐감자	🍌바나나	마들렌①②⑤⑥		
열량/단백질	275/11	250/10	236/9	252/8	294/10		
원산지 표시	쌀류		소고기	닭고기	오리고기	콩(두부)	수산물
	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	두부류	명태·동태
						국내산	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 주식이 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

