

11월 식단표 (이유식)

전주시 덕진구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

영양사 : 김나은

	월	화	수	목	금	토
일자	2	3	4	5	6	7
초기	찹쌀미음	찹쌀미음	찹쌀미음	브로콜리미음	브로콜리미음	브로콜리미음
열량/단백질	37/1	37/1	37/1	27/1	27/1	27/1
중기	찹쌀단호박죽	달걀노른자당근죽(1)	쇠고기양배추죽(16)	닭살배추죽(15)	새우살브로콜리죽(9)	전복죽(18)
열량/단백질	57/1	68/2	69/2	63/3	62/3	67/2
후기	찹쌀단호박무른밥	달걀노른자당근무른밥(1)	쇠고기양배추무른밥(16)	닭살배추무른밥(15)	새우살브로콜리무른밥(9)	전복무른밥(18)
열량/단백질	89/2	108/3	110/3	95/5	122/4	100/4
일자	9	10	11	12	13	14
초기	쇠고기미음(16)	쇠고기미음(16)	쇠고기미음(16)	감자미음	감자미음	감자미음
열량/단백질	36/1	36/1	36/1	32/1	32/1	32/1
중기	쇠고기양파죽(16)	닭살채소죽(15)	명태살호박죽	감자치즈죽(2)	두부버섯죽(5)	달걀노른자김가루죽(1)
열량/단백질	67/2	65/3	61/3	65/2	62/2	69/2
후기	쇠고기양파무른밥(16)	닭살채소무른밥(15)	명태살호박무른밥	감자치즈무른밥(2)	두부버섯무른밥(5)	달걀노른자김가루 무른밥(1)
열량/단백질	106/4	97/5	92/4	109/3	94/3	111/3
일자	16	17	18	19	20	21
초기	청경채미음	청경채미음	청경채미음	호박미음	호박미음	호박미음
열량/단백질	26/1	26/1	26/1	27/1	27/1	27/1
중기	닭살청경채죽(15)	흰살생선부추죽	쇠고기무죽(16)	두부참깨죽(5)	달걀노른자호박죽(1)	고구마두유죽(5)
열량/단백질	63/3	67/3	68/3	62/2	69/2	69/1
후기	닭살청경채무른밥(15)	흰살생선부추무른밥	쇠고기무무른밥(16)	두부참깨무른밥(5)	달걀노른자호박무른밥(1)	고구마두유무른밥(5)
열량/단백질	94/5	101/4	98/3	94/4	104/3	109/2
일자	23	24	25	26	27	28
초기	무미음	무미음	무미음	당근미음	당근미음	당근미음
열량/단백질	27/1	27/1	27/1	27/1	27/1	27/1
중기	달걀노른자무죽(1)	쇠고기채소죽(16)	두부양배추죽(5)	흰살생선미역죽	닭가슴살당근죽(15)	오트밀죽(2)
열량/단백질	69/2	63/2	62/2	59/3	65/3	62/2
후기	달걀노른자무무른밥(1)	쇠고기채소무른밥(16)	두부양배추무른밥(5)	흰살생선미역무른밥	닭가슴살당근무른밥(15)	오트밀무른밥(2)
열량/단백질	111/3	100/3	96/3	92/7	97/5	95/3
일자	30					
초기	두부미음(5)					
열량/단백질	30/1					
중기	게살양파죽(8)					
열량/단백질	69/2					
후기	게살양파무른밥(8)					
열량/단백질	97/3					

알레르기 유발식품

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

※ 아이에게 특정 식품 알레르기가 있는 경우 원으로 연락 바랍니다.
※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표기	쌀 (밥,죽,누룽지)	콩 (두부류,콩비지,콩국수)	김치		쇠고기 (한우,육우,젖소)	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물(넙치,조피볼락,낙지,참돔,미꾸라지,뱀장어,고등어,갈치,명태,오징어,꽃게,참조기,다랑어,주꾸미,아귀,가리비,우렁쉥이,전복,방어,부세)
			배추	고춧가루					
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산
	가공품								국산

리틀피카소 어린이집



11월 식단표 (유아 일반형/만1~2세)

전주시 덕진구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

영양사 : 심주영

	월	화	수	목	금	토
일자	2	3	4	5	6	7
오전간식	✿굴	모둠채소죽	✿배	영양닭죽(15)	✿바나나	우유(2)
점심	흰쌀밥 콩나물국(5) 쇠고기폭찹 (5,6,12,16) 브로콜리무침(5,6) 깍두기(9)	흰쌀밥 순두부찌개(5) 순살삼치구이(5) 시래기나물(5,6) 백김치	흰쌀밥 미역국(5,6) 수제함박스테이크 (1,2,5,6,10,16) +소스(5,6) 오이무침(5,6) 깍두기(9)	흰쌀밥 쇠고기뭇국(16) 마파두부(5,6) 배추나물(5,6) 백김치	흰쌀밥 어묵탕(5,6) 채소달걀찜(1) 잡채(5,6) 깍두기(9)	곤드레밥+양념장(5,6) 김칫국(9) 소세지채소볶음(5,6,10) 깍두기(9)
오후간식	치즈주먹밥(2)	삶은달걀(1)/우유(2)	씨리얼(5,6)/우유(2)	잔치국수(5,6)	샌드위치(1,2,5,6,10,12) /우유(2)	
열량/단백질	418/12	390/21	389/13	453/16	418/14	251/9
일자	9	10	11	12	삼삼데이 13	14
오전간식	✿토마토(12)	누룽지죽	✿사과	참치죽	✿단감	우유(2)
점심	흰쌀밥 팽이버섯맑은국 돈육두루치기(5,6,10) 시금치나물(5,6) 깍두기(9)	흰쌀밥 시래기들깻국(5,6) 순살찜닭(5,6,15) 콩나물무침(5) 백김치	돈육카레볶음밥(5,6,10) 바지락살국(18) 채소튀김(5,6) 양배추무침(5,6) 깍두기(9)	흰쌀밥 된장찌개(5,6) 오리훈제구이 +머스타드소스(1,5) 감자채볶음(5) 백김치	흰쌀밥 부춧국 쇠고기버섯찜(5,6,16) 무나물 깍두기(9)	흰쌀밥 사골곰탕(16) 두부달걀부침(1,5,6) 백김치
오후간식	고구마맛탕(5) /우유(2)	호밀빵(6)/우유(2)	충무김밥	모둠채소전(5,6)	으깬감자범벅(1,5) /마시는요구트르(2)	
열량/단백질	399/14	458/18	387/14	401/16	408/12	263/10
일자	16	17	18	19	20	21
오전간식	✿바나나	치즈죽(2)	✿굴	표고버섯죽	✿방울토마토(12)	우유(2)
점심	흰쌀밥 수제비국(6) 오징어채소볶음(5,6,17) 청경채무침(5,6) 깍두기(9)	흰쌀밥 부대찌개(5,6,9,10) 달걀말이(1,5) 연근조림(5,6) 백김치	쇠고기무밥(5,6,16) +양념장(5,6) 미소장국(5,6) 떡갈비구이(5,6,10,16) 마카로니샐러드(1,5,6) 깍두기(9)	흰쌀밥 닭개장(5,6,15) 두부채소볶음(5,6) 파프리카무침(5,6) 백김치	흰쌀밥 배춧국 순살고등어조림(5,6,7) 호박나물(5,6) 깍두기(9)	흰쌀밥 해물짬뽕국 (5,6,9,17,18) 군만두(5,6,10) 백김치
오후간식	찐빵(2,5,6) /우유(2)	우동(5,6)	오곡씨리얼(5,6) /우유(2)	✿찐단호박/우유(2)	팬케이크(1,2,5,6) /우유(2)	
열량/단백질	433/17	445/13	440/16	408/16	378/16	301/11
일자	23	24	튼튼데이 25	26	27	28
오전간식	✿오렌지	무들깨죽	✿배	흰살생선죽	✿사과	우유(2)
점심	흰쌀밥 홍합미역국(5,6,18) 돈육갈비찜(5,6,10) 감자조림(5,6) 깍두기(9)	흰쌀밥 청국장국(5,6) 새우콩나물찜(5,6,9) 얼갈이무침 백김치	흰쌀밥 두부찌개(5) 비타민A 당근우엉치즈전 (2,5,6) 부추무침 깍두기(9)	흰쌀밥 호박맑은국 쇠불고기(5,6,16) 상추무침(5,6) 백김치	흰쌀밥 시금치된장국(5,6) 오리채소볶음(5,6) 새송이버섯나물(5,6) 깍두기(9)	치즈볶음밥(2,5) 실파맑은국 순살가자미빵가루튀김 (1,2,5,6) 백김치
오후간식	채소주먹밥(5)	✿찐고구마/우유(2)	삶은달걀(1)/우유(2)	칼국수(6)	모닝빵(1,2,5,6)+딸기잼 /우유(2)	
열량/단백질	428/13	406/18	408/18	424/16	402/13	306/15
일자	30					♥생일식단♥
오전간식	✿굴					✿바나나
점심	흰쌀밥 두부들깨탕(5,6) 순살닭갈비(5,6,15) 숙주나물 깍두기(9)					흰쌀밥 건새우미역국(5,6,9) 육원전(5,6,10) 콩나물잡채(5.6) 백김치
오후간식	게살마요주먹밥(1,5,6,8) /매실차					케이크(1,2,5,6)/우유(2)
열량/단백질	382/15					455/17

알레르기 유발식품

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

※ 아이에게 특정 식품 알레르기가 있는 경우 원으로 연락 바랍니다.

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표기

쌀 (밥,죽,누룽지)	콩 (두부류,콩비지,콩국수)	김치		쇠고기 (한우,육우,젖소)	돼지 고기	닭 고기	오리 고기	수산물(넙치,조피볼락,낙지,참돔,미꾸라지,뱀장어,고등어,갈치,명태,오징어,꽃게,참조기,다랑어,주꾸미,아귀,가리비,우렁쉥이,전복,방어,부세)
		배추	고춧가루					
국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산
가공품								국산

리틀피카소 어린이집

식단 사용 안내문



1. 식단 작성 기준 및 식단의 종류

* 2025한국인영양섭취기준을 토대로 작성하였습니다.

연령	영아		유아 (만1~2세)	유아(만3~5세)
	초기	중기·후기		
에너지(kcal)	500	600	900	1,400
단백질(g)	10	15	20	25

영아를 위한 이유식은 1식/1일을 제공하며 초기(4~5개월), 중기(6~8개월), 후기(9~11개월)로 구분합니다.

* 아래와 같이 11종의 식단으로 제공됩니다.

영아 (생후 12개월 미만)	이유식 초·중·후기		
유아 (만1~2세)	일반형	유아 (만3~5세)	일반형
	오후간식 추가형		오후간식 추가형
	오전죽식형		오전죽식형
	2유형		2유형
	시간연장형		시간연장형

제공되는 식단의 열량은 1일 에너지 필요 추정량 대비 오전간식 5~10%, 점심 28%, 오후간식 10~15% 수준으로 설정합니다.

2. 식단 감수

식단감수 요청이 필요 없는 경우	식단감수 요청이 필요한 경우
▪ 센터에서 제공되는 생일 축하식단을 이용할 때 ▪ 같은식품군 내에서 조리방법 변경없이 식재료를 대체할때 예) 쇠불고기 → 돈육불고기(O) / 시금치나물 → 콩나물무침(O)	▪ 식단의 일부가 추가되거나 변경이 필요한 경우 ▪ 원내 행사로 식단 변경이 불가피한 경우 ▪ 기타 사유로 변경해야 할 경우

※ 실제로 제공된 메뉴명은 변경된 사유와 함께 급식일지 또는 운영일지에 기입해주세요.
※ 12-35개월의 경우 떡 제공 및 변경 시 학부모와 협의가 필요하며, 증빙서류를 작성하여 원에 보관해주세요.

* 식단 감수 신청방법

- 기간 : 전월 16일 ~ 23일까지 (주말제외)
- 기준 : 밥, 김치 제외 30개 메뉴 이내 (신청일 제외 평일 3일 이내 회신)

3. 원산지 표시

* 식단표 하단에 표시된 식품 사용 시 원산지를 확인하고 올바르게 표기하여 주세요.

4. 알레르기 유발식품 표시

* 식품 알레르기에 대한 지침을 마련하여 게시하고, 보호자에게 안내해 주세요.
* 특정 식품에 알레르기가 있는 어린이에게는 대체식품을 제공해 주세요.
* 식단표 하단의 알레르기 유발식품을 확인해 주시고, 알레르기 표시는 식단표음식명 옆에 번호로 기재하였습니다.
* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

5. 특별식단 제공

♥생일식단♥	튼튼데이	삼삼데이
생일잔치가 있는 날 대체하여 사용	영양소 강화 메뉴를 구성	저염식습관을 위한 메뉴를 구성한 식단

전주시 덕진구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center