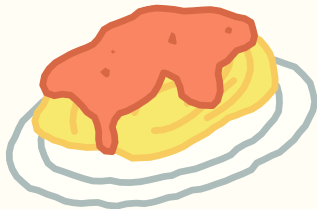




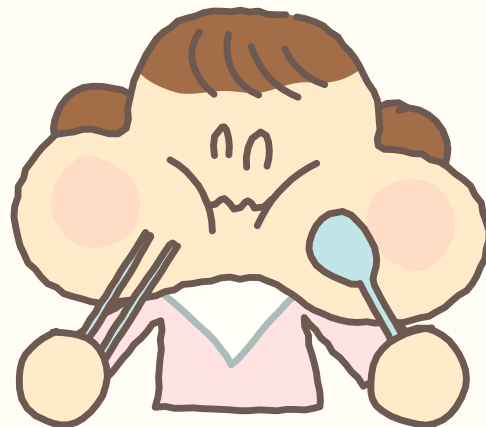
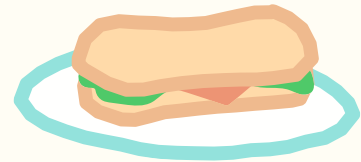
노원구



11월 건강식단



이유식





2026년 11월 이유식A

[초기+중기+후기(죽+무른밥+간식)+완료기(죽+진밥+간식)]

() 어린이집/유치원
※ 이 식단은 '서울남산체M' 서체로 작성되었습니다 ※
노원구어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀(02-970-7937)

날짜	11/2 (월)	11/3 (화)	11/4 (수)	11/5 (목)	11/6 (금)	11/7 (토)
초기(5-6) ·이유식1회	브로콜리미음 (첫시작시: 쌀미음)			감자미음 (첫시작시: 쌀미음)		
중기(7-8) ·이유식2회	쇠고기(부추)죽⑩	버섯죽(혹임자죽)	노른자아욱죽①	노른자감자죽①	닭살(시금치)죽⑮	두부(배추)죽⑤
후기(9-11) ·오전간식 ·점심 ·오후간식	무른채소(자른포도) 쇠고기(부추)무른밥⑮ 어린이치즈②	버섯죽(자른바나나) 두부(콩나물)무른밥⑤ 자른사과(무른채소)	현미스낵 노른자아욱무른밥① 으깬감자	애호박죽(자른사과) 노른자감자무른밥① 으깬고구마	무른오이(자른굴) 닭살(시금치)무른밥⑮ 플레인요거트②	유기농쿠키①②⑥ 두부(배추)무른밥⑤ 자른과일(감or사과)
완료기(12-19) ·오전간식 ·점심 ·오후간식	무른채소(자른포도) 쇠고기(부추)진밥⑮ 어린이치즈②	버섯죽(자른바나나) 두부(콩나물)진밥⑤ 자른사과(무른채소)	현미스낵 노른자아욱진밥① 으깬감자	애호박죽(자른사과) 노른자감자진밥① 으깬고구마	무른오이(자른굴) 닭살(시금치)진밥⑮ 플레인요거트②	유기농쿠키①②⑥ 두부(배추)진밥⑤ 자른과일(감or사과)
날짜	11/9 (월)	11/10 (화)	11/11 (수)	11/12 (목)	11/13 (금)	11/14 (토)
초기(5-6) ·이유식1회	당근미음			고구마미음		
중기(7-8) ·이유식2회	두부미역죽⑤	콩나물죽⑤	쇠고기무죽⑮	노른자죽①(자른사과)	쇠고기팽이죽⑮	쇠고기(대파)죽⑮
후기(9-11) ·오전간식 ·점심 ·오후간식	자른과일(사과or배) 두부미역무른밥⑤ 으깬감자	콩나물죽⑤(자른감) 닭살배추무른밥⑮ 자른굴(온두부⑤)	무른당근 쇠고기무무른밥⑮ 플레인요거트②	노른자죽①(닭죽⑮) 두부당근무른밥⑤ 으깬고구마	현미스낵 쇠고기팽이무른밥⑮ 자른과일(바나나or포도)	자른과일(배or사과) 쇠고기(대파)무른밥⑮ 유기농쿠키①②⑥
완료기(12-19) ·오전간식 ·점심 ·오후간식	자른과일(사과or배) 두부미역진밥⑤ 으깬감자	콩나물죽⑤(자른감) 닭살배추진밥⑮ 자른굴(온두부⑤)	무른당근 쇠고기무진밥⑮ 플레인요거트②	노른자죽①(닭죽⑮) 두부당근진밥⑤ 으깬고구마	현미스낵 쇠고기팽이진밥⑮ 자른과일(바나나or포도)	자른과일(배or사과) 쇠고기(대파)진밥⑮ 유기농쿠키①②⑥
날짜	11/16 (월)	11/17 (화)	11/18 (수)	11/19 (목)	11/20 (금)	11/21 (토)
초기(5-6) ·이유식1회	배추미음			(애)호박미음⑮		
중기(7-8) ·이유식2회	노른자(연두부⑤)죽①	근대죽	노른자부추죽①	두부죽⑤	노른자(우거지)죽①	쇠고기새송이죽⑮
후기(9-11) ·오전간식 ·점심 ·오후간식	자른과일(감or굴) 노른자(연두부⑤)무른밥① 으깬고구마(으깬배)	근대죽(자른사과) 닭살(파프리카)무른밥⑮ 자른포도(온두부⑤)	자른과일(바나나or굴) 노른자부추무른밥① 어린이치즈②	두부죽⑤(자른포도) 쇠고기(미역)무른밥⑮ 현미스낵(으깬감자)	자른과일(배or바나나) 노른자(우거지)무른밥① 플레인요거트②	유기농쿠키①②⑥ 쇠고기새송이무른밥① 자른과일(사과or굴)
완료기(12-19) ·오전간식 ·점심 ·오후간식	자른과일(감or굴) 노른자(연두부⑤)진밥① 으깬고구마(으깬배)	근대죽(자른사과) 닭살(파프리카)진밥⑮ 자른포도(온두부⑤)	자른과일(바나나or굴) 노른자부추진밥① 어린이치즈②	두부죽⑤(자른포도) 쇠고기(미역)진밥⑮ 현미스낵(으깬감자)	자른과일(배or바나나) 노른자(우거지)진밥① 플레인요거트②	유기농쿠키①②⑥ 쇠고기새송이진밥① 자른과일(사과or굴)
날짜	11/23 (월)	11/24 (화)	11/25 (수)	11/26 (목)	11/27 (금)	11/28 (토)
초기(5-6) ·이유식1회	단호박미음			양배추미음		
중기(7-8) ·이유식2회	두부시금치죽⑤	밤죽(감자죽)	닭살(상추)죽⑮	양송이죽	두부양송이죽⑤	노른자양배추죽①
후기(9-11) ·오전간식 ·점심 ·오후간식	자른과일(감or바나나) 두부시금치무른밥⑤ 으깬단호박	밤죽(자른배) 노른자콩나물무른밥① 자른포도(두유⑤)	현미스낵 닭살(상추)무른밥⑮ 어린이치즈②	양송이죽(자른굴) (쇠고기⑮)호박무른밥 자른바나나(무른채소)	자른과일(사과) 두부양송이무른밥⑤ 플레인요거트②	자른과일(배) 노른자양배추무른밥① 유기농쿠키①②⑥ (or으깬감자)
완료기(12-19) ·오전간식 ·점심 ·오후간식	자른과일(감or바나나) 두부시금치진밥⑤ 으깬단호박	밤죽(자른배) 노른자콩나물진밥① 자른포도(두유⑤)	현미스낵 닭살(상추)진밥⑮ 어린이치즈②	양송이죽(자른굴) (쇠고기⑮)호박진밥 자른바나나(무른채소)	자른과일(사과) 두부양송이진밥⑤ 플레인요거트②	자른과일(배) 노른자양배추진밥① 유기농쿠키①②⑥ (or으깬감자)
날짜	11/30 (월)					
초기(5-6) ·이유식1회	밤미음(쇠고기미음⑮)	알려드립니다 기관의 요청에 따라 후기 이유식의 죽/간식 구성에 따라 2종으로 제공해드리니, 기관 상황에 맞게 선택하여 이용 바랍니다. 1) 이유식 식단(초,중,후기) A (간편 형태) - 후기: 이유식 무른밥 1회 + 간식2회 - 완료기: 이유식 진밥 1회 + 간식2회 2) 이유식 식단(초,중,후기) B (죽2회 조리) - 후기: 이유식 죽1회 + 무른밥1회 + 간식1회 - 완료기: 이유식 죽회 + 진밥 + 간식1회 이유식을 처음 시작하는 경우 [초기(5-6개월)] ① 처음 3-4일 쌀미음 제공 ② 한 가지 식품 미음으로 3-4일씩 제공 ③ 새로운 식품은 한 번에 한 가지씩만 추가 ④ 3-4일 동안만 미음 제공하여 알레르기 유무 확인 권장				비타민C가 풍부해 감기를 예방해요. 식이섬유가 풍부해 황금똥을 누게 해요.
중기(7-8) ·이유식2회	쇠고기(오이)죽⑮					
후기(9-11) ·오전간식 ·점심 ·오후간식	무른오이 쇠고기(오이)무른밥⑮ 플레인요거트②					
완료기(12-19) ·오전간식 ·점심 ·오후간식	무른오이 쇠고기(오이)진밥⑮ 플레인요거트②					

	11/2 (월)	11/3 (화)	11/4 (수)	11/5 (목)	11/6 (금)	11/7 (토)
영양정보 kcal/g	초기 197.8/6.2 중기 214.8/7.5 완료기 324.5/10.8	초기 45.9/2.5 중기 177.5/6.1 완료기 256.9/8.7	초기 43.2/1.2 중기 157.1/6.1 완료기 261.9/9.4	초기 48.9/2.4 중기 178.5/5.7 완료기 246.8/8.5	초기 45.6/1.8 중기 189.4/5.5 완료기 267.8/7.9	초기 46.8/1.2 중기 176.5/6.3 완료기 265.3/8.8
	11/9 (월)	11/10 (화)	11/11 (수)	11/12 (목)	11/13 (금)	11/14 (토)
영양정보 kcal/g	초기 45.6/1.8 중기 187.5/7.4 완료기 235.9/9.0	초기 44.2/1.8 중기 156.0/8.2 완료기 203.6/9.0	초기 47.7/1.7 중기 156.0/8.2 완료기 203.6/9.0	초기 45.9/2.5 중기 157.1/6.1 완료기 261.9/9.4	초기 45.9/2.5 중기 157.1/6.1 완료기 261.9/9.4	초기 45.9/2.5 중기 177.5/6.1 완료기 256.9/8.7
	11/16 (월)	11/17 (화)	11/18 (수)	11/19 (목)	11/20 (금)	11/21 (토)
영양정보 kcal/g	초기 43.2/1.2 중기 177.5/6.1 완료기 256.9/8.7	초기 43.2/1.2 중기 211.2/5.8 완료기 287.3/12.1	초기 45.9/2.5 중기 177.5/6.1 완료기 256.9/8.7	초기 50.2/1.9 중기 45.6/1.8 완료기 269.6/10.9	초기 45.6/1.8 중기 167.8/4.5 완료기 269.6/10.9	초기 45.6/1.8 중기 176.5/6.0 완료기 208.5/6.2
	11/23 (월)	11/24 (화)	11/25 (수)	11/26 (목)	11/27 (금)	11/28 (토)
영양정보 kcal/g	초기 47.7/1.7 중기 167.8/4.5 완료기 269.6/10.9	초기 43.2/1.2 중기 157.1/6.1 완료기 261.9/9.4	초기 45.6/1.8 중기 189.4/5.5 완료기 267.8/7.9	초기 45.9/2.5 중기 177.5/6.1 완료기 256.9/8.7	초기 45.9/2.5 중기 178.2/9.5 완료기 259.6/12.4	초기 45.6/1.8 중기 156.0/8.2 완료기 203.6/9.0
	11/30 (월)					
영양정보 kcal/g	초기 43.2/1.2 중기 156.0/8.2 완료기 203.6/9.0					

원산지	식품알레르기 유발물질
쌀 (밥, 죽, 누룽지)	산
두부	산
순두부	산
쇠고기	산 예) 국내산 한우 호주산
닭고기	산
(이유식) 감수없이 변경 가능 안내	
■ 후기 및 완료기 이유식의 '오전간식'과 '오후간식'은 아래의 경우, 별도의 식단감수 없이 변경 가능합니다. - 죽류 ⇔ 자른과일류①②(구체적인 과일명 명시) ⇔ 무른채소 예) 두부죽 ⇔ 자른사과, 열무죽 ⇔ 으깬고구마	

■ 영아 1일 한국인 영양소 섭취기준(2025년): 0-5개월 500kcal, 6-11개월 600kcal, 12-15개월 900kcal, **철분 섭취를 위하여 단백질 식품이 없는 날은 쇠고기 육수로 조리 & 단백질군(쇠고기, 닭고기, 두부, 난황 등) 추가하여 조리 가능합니다!**

■ 분홍색 음영이 들어간 날은 중식 메뉴에 이유식으로 적합한 재료가 없으므로 **추가 발주** 하셔야 합니다.

■ 무른채소는 오이, 당근, 파프리카, 무, 양배추, 브로콜리, 감자, 고구마, 밤, 단호박 등을 익혀서 으개거나 먹기 좋은 크기로 제공 가능합니다!