서울시 종로구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

2026년 11월 식단표(0~2세 중식)

작성자 : 종로구 어린이사회복지 급식관리지원센터 영양팀

	2(월)	3(화) 푸드브릿지	4(수)	5(목) 싱겁데이	6(금)	7(토)
오전간식	♣과일(사과)/치즈②	연근죽	♣채소스틱(당근) /떠먹는 요구르트②	씨리얼/우유②	♣과일(키위)/우유②	두유⑤
점심	잡곡(백미)밥	잡곡(수수)밥	돈육목살필라프⑤⑥⑩	잡곡(흑미)밥	잡곡(기장)밥	게살채소볶음밥⑤⑥⑧ 실팟국⑤⑥ 과일(배) 잘게썬 백김치⑨
	감자맑은국⑤⑥	소고기숙주국⑤⑥⑯		표고버섯달걀국①⑤⑥	얼갈이된장국⑤⑥	
	안매운닭갈비⑤⑥⑮	모듬해물굴소스조림 ⑤⑥⑨⑰⑱	애호박챗국⑤⑥	두부양념구이⑤⑥	소고기육전①⑤⑥⑯	
	김구이⑤⑥	시금치나물⑤⑥	파프리카샐러드 ①⑤⑥⑫⑯⑱	열무무침⑤⑥	무나물⑤⑥	
	잘게썬 백김치⑨	잘게썬 백김치⑨	잘게썬 백김치⑨	잘게썬 백김치⑨	사과나부물김치	
오후간식	수제바나나우유② /조각식빵①②⑤⑥	♣찐고구마/우유②	쌀모닝빵①②④⑥/우유②	(크림)스파게티②⑤⑥	영양주먹밥⑤⑥ /결명자차	빵(미들레)①②⑤⑥/우유②
열량(kcal)/단백질(g)	424/17	442/16	456/17	427/17	450/14	463/13
	9(월)	10(화) 생일식단	11(수) 서울미래밥상	12(목) 푸드브릿지	13(금)	14(토)
오전간식	♣과일(토마토⑫)/치즈②	♣과일(단감)/치즈②	♣과일(감귤) /떠먹는 요구르트②	씨리얼/우유②	♣과일(자른포도)/우유②	두유⑥
점심	잡곡(차조)밥	잡곡(백미)밥 (새우살)미역국⑤⑥⑨ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫ 마카로니범벅①⑤⑥ 잘게썬 백김치⑨	버섯카레라이스⑤⑥	잡곡(기장)밥	잡곡(수수)밥	온메밀국수③⑤⑥ 추가밥 자른명엽채볶음⑤⑥ 잘게썬 백김치⑨
	아욱국⑤⑥			미역국⑤⑥	돈육콩나물국⑤⑥⑩	
	미트볼폭찹⑤⑥⑩⑫		동태살쑥갓국⑤⑥	소고기연근조림⑤⑥⑯	달걀말이①⑤⑥	
	오이사과샐러드②⑤⑥		깐풍두부⑤⑥⑱	양배추나물⑤⑥	애호박무침⑤⑥	
	잘게썬 백김치⑨		잘게썬 백김치⑨	잘게썬 백김치⑨	사과나부물김치	
오후간식	(볶음)우동⑤⑥	케이크①②⑤⑥/우유②	빵(머핀)①②⑤⑥/우유②	핫케이크①②⑤⑥	군고구마/어묵탕	빵(크로와상)①②⑤⑥/우유②
열량(kcal)/단백질(g)	430/21	503/19	480/19	439/15	443/18	455/15
	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금) 푸드브릿지	21(토)
오전간식	♣과일(단감)/치즈②	김가루채소죽	♣채소스틱(오이) /떠먹는 요구르트②	씨리얼/우유②	♣과일(사과)/우유②	두유⑤
점심	잡곡(흑미)밥	잡곡(수수)밥	닭살숙주볶음밥⑤⑥⑮	잡곡(차조)밥	잡곡(백미)밥	안매운마파두부덮밥 ⑤⑥⑩ 다시마국⑤⑥ 과일(오렌지) 잘게썬 백김치⑨
	안매운순두부찌개⑤⑥	무챗국⑤⑥		단호박된장국⑤⑥	소고기탕국⑤⑥⑯	
	깻잎참치전①⑤⑥	소불고기⑤⑥⑯	우거짓국⑤⑥	돼지고기사태찜⑤⑥⑩	자른오징어매콤리알조림 ①⑤⑥⑰	
	근대나물⑤⑥	부추무침⑤⑥	볼어묵조림⑤⑥	취나물볶음⑤⑥	상추배무침⑤⑥	
	잘게썬 백김치⑨	잘게썬 백김치⑨	잘게썬 백김치⑨	잘게썬 백김치⑨	사과나부물김치	
오후간식	(토마토)리조또 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	♣찐감자/우유②	쌀카스테라①②⑥⑥/우유②	과일요거트볼②⑤⑥	연근주먹밥⑤⑥ /둥글레차	빵(롤빵)①②⑤⑥/우유②
열량(kcal)/단백질(g)	448/18	433/19	460/20	429/20	445/19	441/17
	23(월)	24(화)	25(수) 서울미래밥상	26(목)	27(금) 푸드브릿지&싱겁데이	28(토)
오전간식	♣과일(자른샤인머스켓) /치즈②	당근죽	♣과일(토마토⑫) /떠먹는 요구르트②	씨리얼/우유②	♣과일(감귤)/우유②	두유⑤
점심	잡곡(기장)밥	잡곡(차조)밥	잡곡(백미)밥	잡곡(수수)밥	잡곡(흑미)밥	잔치국수⑤⑥ 추가밥 유부볶음⑤⑥ 잘게썬 백김치⑨
	버섯전골⑤⑥	섬초(시금치)된장국⑤⑥	콩비지국⑤⑥	새우살배춧국⑤⑥⑨	시래깃국⑤⑥	
	쪽파스크램블에그①②⑤	안매운제육볶음⑤⑥⑩	대림어묵탕어구이⑤⑥⑦	소고기잡채⑤⑥⑯	궁중찜닭⑤⑥⑮	
	잔멸치볶음⑤⑥	도토리묵무침⑤⑥	브로콜리피망볶음⑤⑥	세발나물⑤⑥	연근들깨무침⑥⑥	
	잘게썬 백김치⑨	잘게썬 백김치⑨	잘게썬 백김치⑨	잘게썬 백김치⑨	사과나부물김치	
오후간식	갈비만두①⑤⑥⑩	♣찐고구마/우유②	빵쌀모든빵①②⑤⑥/우유②	채소크로켓①⑤⑥	호빵⑤⑥/보리차	빵(미니요플)①②⑤/우유②
열량(kcal)/단백질(g)	426/19	473/15	466/19	423/18	430/17	459/17
	30(월)	견학식단		싱겁데이 5일(목), 27일(금)	이달의 푸드브릿지 "연근"	무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 형태의 간식의 음식명 앞에 ♣기호가 표시되어 있습니다.
오전간식	♣과일(배)/치즈②	닭살채소주먹밥⑤⑥⑮ 과일(바나나) 잘게썬 백김치⑨		- 나트륨 평균 함량 - (싱겁데이) 364.4mg (평균) 484.0mg	식이섬유가 풍부한 연근 혈액을 맑게 해 심혈관 질환을 예방해주고, 식이섬유가 풍부해 장을 튼튼하게 해줍니다.	괄호안의 식재료는 원의 상황에 맞는 식재료로 선택이 가능합니다.
점심	잡곡(차조)밥					
	청경채된장국⑤⑥					
	소고기팽이말이찜⑤⑥⑯				: 뇌건강 신메뉴 *통신문 참고	
	우엉조림⑤⑥					
	잘게썬 백김치⑨			권장 국 염도는 "0.4% 이하"입니다.		
오후간식	(떡볶이소스)달걀볶이 ①⑤⑥⑫					
열량(kcal)/단백질(g)	423/17	209/8				

❐ 식단에 대한 원산지 표시

쌀(찹쌀,현미) 밥, 죽, 누룽지		국내산	육가공품, 수산물가공품
콩(두부류, 콩국수, 콩비지)		국내산	
	두부-대두 :	국내산	
배추김치(봄동,얼갈이 포함)	배추	국내산	점심)맛살(연육(외국산:미국,인도네시아,베트남), 미트볼(돼지고기(국산/뒷다리살,돈지방), 훈제오리(국내산), 참치(가다랑어(원양산:태평양)), 어묵(어육:베트남산)
	고춧가루	국내산	
수산물	오징어	칠레,페루산	
	동태	러시아산	
	고등어	국내산	
소고기(한우)		국내산	
돼지고기		국내산	
닭고기		국내산	
오리고기		국내산	생일식단) 함박스테이크(국내산)

❐ 알레르기 유발 식품
(출처:식품의약품안전처「식품등의 표시기준」)
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
(*아황산류는 표백제, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.)

❐ 위 식단은 식자재수급이 불가할 경우 어린이집 사정에 따라 동일한 식품군 내의 같은 조리법을 변경할 수 있습니다.

❐식자재업체:풀무원푸드머스/CJ프레시웨이

서울시 종로구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

2026년 11월 식단표(3~4세 중식)

작성자 : 종로구 어린이·사회복지 급식관리지원센터 영양팀

	2(월)	3(화) 푸드브릿지	4(수)	5(목) 싱겁데이	6(금)	7(토)
오전간식	♣과일(사과)/치즈②	연근죽	♣채소스틱(당근)/떠먹는 요구르트②	씨리얼/우유②	♣과일(키위)/우유②	두유⑤
점심	잡곡(백미)밥	잡곡(수수)밥	돈육목살필라프⑤⑥⑩	잡곡(흑미)밥	잡곡(기장)밥	게살채소볶음밥⑤⑥⑧ 실팟국⑤⑥ 과일(배) 잘게썬 백김치⑨
	감자맑은국⑤⑥	소고기숙주국⑤⑥⑯		표고버섯달걀국①⑤⑥	얼갈이된장국⑤⑥	
	(안매운)닭갈비⑤⑥⑮	모듬해물굴소스조림⑤⑥⑨⑰⑱	애호박챗국⑤⑥	두부양념구이⑤⑥	소고기육전①⑤⑥⑯	
	김구이	시금치나물⑤⑥	파프리카샐러드①⑤⑥⑫⑯⑱	열무무침⑤⑥	무나물⑤⑥	
	잘게썬 백김치⑨	잘게썬 백김치⑨	잘게썬 백김치⑨	잘게썬 백김치⑨	사과나부물김치	
오후간식	수제바나나우유②/조각식빵①②⑤⑥	♣찐고구마/우유②	쌀모닝빵①②④⑥/우유②	(크림)스파게티②⑤⑥	영양주먹밥⑤⑥/결명자차	빵(미들렌)①②⑤⑥/우유②
열량(kcal)/단백질(g)	605/24	632/23	651/24	609/24	643/20	662/20
	9(월)	10(화) 생일식단	11(수) 서울미래밥상	12(목) 푸드브릿지	13(금)	14(토)
오전간식	♣과일(토마토⑫)/치즈②	♣과일(단감)/치즈②	♣과일(감귤)/떠먹는 요구르트②	씨리얼/우유②	♣과일(자른포도)/우유②	두유⑤
점심	잡곡(차조)밥	잡곡(백미)밥 (새우살)미역국⑤⑥⑨ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫ 마카로니범벅①⑤⑥ 잘게썬 백김치⑨	버섯카레라이스⑤⑥	잡곡(기장)밥	잡곡(수수)밥	온메밀국수③⑤⑥ 추가밥 (자른)명엽채볶음⑤⑥ 잘게썬 백김치⑨
	아욱국⑤⑥			미역국⑤⑥	돈육콩나물국⑤⑥⑩	
	미트볼폭찹⑤⑥⑩⑫		동태살쑥갓국⑤⑥	소고기연근조림⑤⑥⑯	달걀말이①⑤⑥	
	오이사과샐러드②⑤⑥		깐풍두부⑤⑥⑱	양배추나물⑤⑥	애호박무침⑤⑥	
	잘게썬 백김치⑨		잘게썬 백김치⑨	잘게썬 백김치⑨	사과나부물김치	
오후간식	(볶음)우동⑤⑥	케이크①②⑤⑥/우유②	빵(머핀)①②⑤⑥/우유②	핫케이크①②⑤⑥	군고구마/어묵탕	빵(크로와상)①②⑤⑥/우유②
열량(kcal)/단백질(g)	614/30	718/28	685/27	627/22	633/26	651/21
	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금) 푸드브릿지	21(토)
오전간식	♣과일(단감)/치즈②	김가루채소죽	♣채소스틱(오이)/떠먹는 요구르트②	씨리얼/우유②	♣과일(사과)/우유②	두유⑤
점심	잡곡(흑미)밥	잡곡(수수)밥	닭살숙주볶음밥⑤⑥⑮	잡곡(차조)밥	잡곡(백미)밥	(안매운)마파두부덮밥⑤⑥⑩ 다시마국⑤⑥ 과일(오렌지) 잘게썬 백김치⑨
	(안매운)순두부찌개⑤⑥	무챗국⑤⑥		단호박된장국⑤⑥	소고기탕국⑤⑥⑯	
	깻잎참치전①⑤⑥	소불고기⑤⑥⑯	우거짓국⑤⑥	돼지고기사태찜⑤⑥⑩	(자른)오징어메추리알조림①⑤⑥⑰	
	근대나물⑤⑥	부추무침⑤⑥	볼어묵조림⑤⑥	취나물볶음⑤⑥	상추배무침⑤⑥	
	잘게썬 백김치⑨	잘게썬 백김치⑨	잘게썬 백김치⑨	잘게썬 백김치⑨	사과나부물김치	
오후간식	(토마토)리조또②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	♣찐감자/우유②	쌀카스테라①②⑤⑥/우유②	과일요거트볼②⑤⑥	연근주먹밥⑤⑥/둥글레차	빵(롤빵)①②⑤⑥/우유②
열량(kcal)/단백질(g)	640/26	618/27	657/29	613/28	636/27	629/25
	23(월)	24(화)	25(수) 서울미래밥상	26(목)	27(금) 푸드브릿지&싱겁데이	28(토)
오전간식	♣과일(자른샤인머스켓)/치즈②	당근죽	♣과일(토마토⑫)/떠먹는 요구르트②	씨리얼/우유②	♣과일(감귤)/우유②	두유⑤
점심	잡곡(기장)밥	잡곡(차조)밥	잡곡(백미)밥	잡곡(수수)밥	잡곡(흑미)밥	잔치국수⑤⑥ 추가밥 유부볶음⑤⑥ 잘게썬 백김치⑨
	버섯전골⑤⑥	섬초(시금치)된장국⑤⑥	콩비지국⑤⑥	새우살배춧국⑤⑥⑨	시래깃국⑤⑥	
	쪽파스크램블에그①②⑤	(안매운)제육볶음⑤⑥⑩	데리야끼고등어구이⑤⑥⑦	소고기잡채⑤⑥⑯	궁중찜닭⑤⑥⑮	
	잔멸치볶음⑤⑥	도토리묵무침⑤⑥	브로콜리피망볶음⑤⑥	세발나물⑤⑥	연근들깨무침⑤⑥	
	잘게썬 백김치⑨	잘게썬 백김치⑨	잘게썬 백김치⑨	잘게썬 백김치⑨	사과나부물김치	
오후간식	갈비만두①⑤⑥⑩	♣찐고구마/우유②	빵(살라드빵)①②⑤⑥/우유②	채소크로켓①⑤⑥	호빵⑤⑥/보리차	빵(미니와플)①②⑥/우유②
열량(kcal)/단백질(g)	608/27	676/21	666/27	604/26	614/25	655/24
	30(월)	견학식단		싱겁데이 5일(목), 27일(금) - 나트륨 평균 함량 - (싱겁데이) 520.5mg (평균) 691.4mg 권장 국 염도는 "0.4% 이하"입니다.	이달의 푸드브릿지 "연근" 식이섬유가 풍부한 연근 혈액을 맑게 해 심혈관 질환을 예방해주고, 식이섬유가 풍부해 장을 튼튼하게 해줍니다. : 뇌건강 신메뉴 *통신문 참고	무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 형태의 간식의 음식명 앞에 ♣기호가 표시되어 있습니다. 괄호안의 식재료는 원의 상황에 맞는 식재료로 선택이 가능합니다.
오전간식	♣과일(배)/치즈②	닭살채소주먹밥⑤⑥⑮ 과일(바나나) 잘게썬 백김치⑨				
점심	잡곡(차조)밥					
	청경채된장국⑤⑥					
	소고기팽이말이찜⑤⑥⑯					
	우엉조림⑤⑥					
	잘게썬 백김치⑨					
오후간식	(떡볶이소스)달걀볶이①⑤⑥⑫					
열량(kcal)/단백질(g)	604/24	298/12				

❒ 식단에 대한 원산지 표시

쌀(찹쌀,현미) 밥, 죽, 누룽지		국내산	육가공품, 수산물가공품
콩(두부류, 콩국수, 콩비지)		국내산	
	두부-대두 :	국내산	
배추김치(봄동,얼갈이 포함)	배추	국내산	점심)맛살(연육(외국산:미국,인도네시아,베트남), 미트볼(돼지고기(국산/뒷다리살,돈지방), 훈제오리(국내산), 참치(가다랑어(원양산:태평양)), 어묵(어육:베트남산)
	고춧가루	국내산	
수산물	오징어	칠레,페루산	
	동태	러시아산	
	고등어	국내산	
쇠고기(한우)		국냐산	
돼지고기		국내산	
닭고기		국내산	
오리고기		국내산	생일식단) 함박스테이크(국내산)

❒ 알레르기 유발 식품
(출처:식품의약품안전처 「식품등의 표시기준」)
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
(*아황산류는 표백제, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.)

❒ 위 식단은 식자재수급이 불가할 경우 어린이집 사정에 따라 동일한 식품군 내의 같은 조리법을 변경할 수 있습니다.

❒식자재업체:풀무원푸드머스/CJ프레시웨이

서울시 종로구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

2026년 11월 이유식 식단

작성자 : 종로구 어린이사회복지
급식관리지원센터 영양팀

날짜						
중기 후기	● 식품알레르기 유발가능식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬이황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣 * 이황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. * 00채소죽 조리 시 채소의 종류는 당근과 양파이며 월령에 적합한 채소를 추가하여 제공 가능합니다.					
날짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
후기	닭가슴살채소죽	쇠고기채소죽	새우살채소죽	두부채소죽	얼갈이죽	
열량/단백질	133/7	152/6	129/5	131/4	112/2	
날짜	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
후기	아욱죽	닭가슴살채소죽	흰살생선채소죽	쇠고기채소죽	달걀노른자채소죽	
열량/단백질	112/2	133/7	129/6	152/6	176/5	
날짜	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
후기	순두부채소죽	쇠고기채소죽	닭가슴살채소죽	단호박죽	달걀노른자채소죽	
열량/단백질	120/3	152/6	133/7	117/2	176/5	
날짜	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
후기	버섯죽	달걀노른자채소죽	콩비지채소죽	쇠고기채소죽	닭가슴살채소죽	
열량/단백질	112/2	176/5	128/3	152/6	133/7	
날짜	30(월)					
후기	쇠고기채소죽					
열량/단백질	152/6					

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)		콩 (두부류,콩비지,콩국수)		쇠고기		닭고기		수산물 (수입산은 나라명 기재)
		국내산		국내산	국내산	수입산		국내산	
					(한우)				