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

2026년 11월 식단표(1~3세 중식)

작성자 : 종로구 어린이·사회복지 급식관리지원센터 영양팀

	2(월)	3(화) 푸드브릿지	4(수)	5(목) 싱겁데이	6(금)	7(토)
오전간식	♣사과/치즈②	연근죽	♣채소스틱(당근) /떠먹는 요구르트②	씨리얼/우유②	♣키위/우유②	두유⑤
점심	잡곡(백미)밥	잡곡(수수)밥	돈육목살필라프⑤⑥⑩	잡곡(흑미)밥	잡곡(기장)밥	게살채소볶음밥⑤⑥⑧ 실팟국⑤⑥ 과일(배) 잘게썬 배추김치(깍두기)⑨
	감자맑은국⑤⑥	소고기숙주국⑤⑥⑯		표고버섯달걀국①⑤⑥	얼갈이된장국⑤⑥	
	안매운닭갈비⑤⑥⑮	모듬해물굴소스조림 ⑤⑥⑨⑰⑱	애호박챗국⑤⑥	두부양념구이⑤⑥	소고기육전①⑤⑥⑯	
	김구이 (or 자른미역줄기볶음⑤⑥)	시금치나물⑤⑥	파프리카샐러드 ①⑤⑥⑫⑯⑱	열무무침⑤⑥	무나물⑤⑥	
	배추김치⑨	배추김치⑨	배추김치⑨	배추김치⑨	배추김치⑨	
오후간식	수제바나나우유② /조각식빵①②⑤⑥	♣찐고구마/두유②	빵(소보로)①②④⑥/우유②	(크림)스파게티②⑤⑥	김밥주먹밥⑤⑥ /결명자차	빵(마들렌)①②⑤⑥/우유②
열량(kcal)/단백질(g)	424/17	442/16	456/17	427/17	450/14	463/13
	9(월)	**10(화)**	**11(수) 서울미래밥상**	**12(목) 푸드브릿지**	**13(금)**	**14(토)**
오전간식	♣토마토⑫/치즈②	브로콜리죽 or 브로콜리스프②⑥	♣감귤 /떠먹는 요구르트②	씨리얼/우유②	♣자른포도/우유②	두유⑤
점심	잡곡(차조)밥	잡곡(흑미)밥	버섯카레라이스⑤⑥	잡곡(기장)밥	잡곡(수수)밥	온메밀국수③⑤⑥ 추가밥 자른명엽채볶음⑤⑥ 잘게썬 배추김치(깍두기)⑨
	아욱국⑤⑥	건새우된장국⑤⑥⑨		미역국⑤⑥	돈육콩나물국⑤⑥⑩	
	미트볼폭찹⑤⑥⑩⑫	(훈제)오리미나리볶음⑤⑥	동태살쑥갓국⑤⑥	소고기연근조림⑤⑥⑯	달걀말이①⑤⑥	
	오이사과샐러드②⑤⑥	가지무침⑤⑥	깐풍두부⑤⑥⑱	양배추나물⑤⑥	애호박무침⑤⑥	
	배추김치⑨	배추김치⑨	배추김치⑨	배추김치⑨	배추김치⑨	
오후간식	(볶음)우동⑤⑥	♣찐단호박/두유②	빵(머핀)①②⑤⑥/우유②	핫케이크①②⑤⑥	유부초밥⑤⑥/옥수수차	빵(크로와상)①②⑤⑥/우유②
열량(kcal)/단백질(g)	430/21	441/20	480/19	439/15	428/19	455/15
	16(월)	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금) 푸드브릿지**	**21(토)**
오전간식	♣단감/치즈②	김가루채소죽	♣채소스틱(오이) /떠먹는 요구르트②	씨리얼/우유②	♣사과/우유②	두유⑤
점심	잡곡(흑미)밥	잡곡(수수)밥	닭살숙주볶음밥⑤⑥⑮	잡곡(차조)밥	잡곡(백미)밥	안매운마파두부덮밥 ⑤⑥⑩ 다시마국⑤⑥ 과일(오렌지) 잘게썬 배추김치(깍두기)⑨
	안매운순두부찌개⑤⑥	무챗국⑤⑥		단호박된장국⑤⑥	소고기탕국⑤⑥⑯	
	깻잎참치전①⑤⑥	소불고기⑤⑥⑯	우거짓국⑤⑥	돼지고기사태찜⑤⑥⑩	자른오징어메추리알조림 ①⑤⑥⑰	
	근대나물⑤⑥	부추무침⑤⑥	볼어묵조림⑤⑥	취나물볶음⑤⑥	상추배무침⑤⑥	
	배추김치⑨	배추김치⑨	배추김치⑨	배추김치⑨	배추김치⑨	
오후간식	(토마토)리조또 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	♣찐감자/두유②	빵(밤식빵)①②⑤⑥/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	♣자른샤인머스켓)/ 치즈②	당근죽	♣과일(토마토⑫) /떠먹는 요구르트②	씨리얼/우유②	♣감귤/우유②	두유⑤
점심	잡곡(기장)밥	잡곡(차조)밥	잡곡(백미)밥	잡곡(수수)밥	잡곡(흑미)밥	잔치국수⑤⑥ 추가밥 유부볶음⑤⑥ 잘게썬 배추김치(깍두기)⑨
	버섯전골⑤⑥	섬초(시금치)된장국⑤⑥	콩비지국⑤⑥	새우살배춧국⑤⑥⑨	시래깃국⑤⑥	
	쪽파스크램블에그①②⑤	안매운제육볶음⑤⑥⑩	데리야끼고등어구이⑤⑥⑦	소고기잡채⑤⑥⑯	궁중찜닭⑤⑥⑮	
	잔멸치볶음⑤⑥	도토리묵무침⑤⑥	브로콜리피망볶음⑤⑥	세발나물⑤⑥	연근들깨무침⑤⑥	
	배추김치⑨	배추김치⑨	배추김치⑨	배추김치⑨	배추김치⑨	
오후간식	갈비만두①⑤⑥⑩	♣찐고구마/두유②	빵(샐러드빵)①②⑤⑥/우유②	채소크로켓①⑤⑥	호빵⑤⑥/보리차	빵(미니와플)①②⑥/우유②
열량(kcal)/단백질(g)	426/19	473/15	466/19	423/18	430/17	459/17
	30(월)					
오전간식	♣배/치즈②					
점심	잡곡(차조)밥					
	청경채된장국⑤⑥					
	소고기팽이말이찜⑤⑥⑯					
	우엉조림⑤⑥					
	배추김치⑨					
오후간식	(떡볶이소스)달걀볶이 ①⑤⑥⑫					
열량(kcal)/단백질(g)	423/17					

싱겁데이
5일(목), 27일(금)

- 나트륨 평균 함량 -
(싱겁데이) 364.4mg
(평균) 484.0mg

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.

❒ 식단에 대한 원산지 표시

쌀(찹쌀,현미) 밥, 죽, 누룽지		국산	육가공품, 수산물가공품
콩(두부류, 콩국수, 콩비지)	두부-대두 :	국산	ex)메뉴명(00고기:00산,00고기:00산)
배추김치(봄동,얼갈이 포함)	배추	국산	미트볼(9일)-닭(국산) / 훈제오리(10일)-국내산 참치(16일)-원양산
	고춧가루	국산	
수산물	오징어	국내산	
	동태살	러시아산	
	고등어	국산	
	새우살	베트남	
쇠고기(한우)		국산	
돼지고기		국산,국내산	
닭고기		국산,국내산	
오리고기		국산,국내산	

어묵, 맛살은 연육이 아니며 3순위 내에 원산지 표기 대상이 포함되어 있을 경우/ 완제품을 사용할 경우 가공품의 원산지 표기를 추가해주세요.
가공품 원산지 표기 작성 방법 예시
:미트볼폭찹[미트볼(돼지:ㅇㅇ산,소:ㅇㅇ산)]

❒ 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.)

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

2026년 11월 이유식 식단

작성자 : 종로구어린이·사회복지 급식관리지원센터 영양팀

날짜		2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
후기	오전간식	감자죽	연근죽	시금치죽	표고버섯죽	얼갈이죽	무죽
	점심	잔멸치채소무른밥	닭가슴살채소무른밥⑮	쇠고기채소무른밥⑯	새우살채소무른밥⑨	두부채소무른밥⑤	잔멸치채소무른밥
	오후간식	닭가슴살채소죽⑮	쇠고기채소죽⑯	새우살채소죽⑨	두부채소죽⑤	잔멸치채소죽	달걀노른자채소죽①
날짜		9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
후기	오전간식	아욱죽	브로콜리죽	가지죽	미역죽	애호박죽	양배추죽
	점심	달걀노른자채소무른밥①	새우살채소무른밥⑨	닭가슴살채소무른밥⑮	흰살생선채소무른밥	쇠고기채소무른밥⑯	달걀노른자채소무른밥①
	오후간식	새우살채소죽⑨	닭가슴살채소죽⑮	흰살생선채소죽	쇠고기채소죽⑯	달걀노른자채소죽①	잔멸치채소죽
날짜		16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
후기	오전간식	근대죽	김가루채소죽	오이죽	단호박죽	배죽	사과죽
	점심	잔멸치채소무른밥	순두부채소무른밥⑤	쇠고기채소무른밥⑯	닭가슴살채소무른밥⑮	흰살생선채소무른밥	달걀노른자채소무른밥①
	오후간식	순두부채소죽⑤	쇠고기채소죽⑯	닭가슴살채소죽⑮	흰살생선채소죽	달걀노른자채소죽①	두부채소죽⑤
날짜		23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
후기	오전간식	버섯죽	당근죽	고구마죽	배추죽	시래기죽	치즈양파죽②
	점심	두부채소무른밥⑤	잔멸치채소무른밥	달걀노른자채소무른밥①	콩비지채소무른밥⑤	쇠고기채소무른밥⑯	닭가슴살채소무른밥⑮
	오후간식	잔멸치채소죽	달걀노른자채소죽①	콩비지채소죽⑤	쇠고기채소죽⑯	닭가슴살채소죽⑮	새우살채소죽⑨
날짜		30(월)					
후기	오전간식	청경채죽					
	점심	새우살채소무른밥⑨					
	오후간식	쇠고기채소죽⑯					

● **식품알레르기 유발가능식품**
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, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.
* 00채소죽 조리 시 채소의 종류는 당근과 양파이며 원 상황에 따라 월령에 적합한 채소를 추가하여 제공 가능합니다.

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)	콩 (두부류,콩비지,콩국수)	쇠고기	닭고기	수산물 (수입산은 나라명 기재)
	국산	국산	**국산,국내산**	**국산,국내산**	새우살-베트남산 북어-러시아산