

2026년 11월 1~2세 영아 식단표 (죽식형)

용산구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center
용산구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

날짜	2일(월)	3일(화)	4일(수) 두뇌건강의날	5일(목)	6일(금)	7일(토)
오전간식	곤드레죽	★제철과일(키위) +열무죽⑤⑥	★채소스틱(당근) +누룽지죽	브로콜리죽	★제철과일(사과) +녹두죽	양파치즈죽②
1점심	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 쇠고기부추볶음⑤⑥⑯ 무새콤무침 배추김치/깍두기⑨	백미밥 숙주맑은국 새우살케찹조림⑤⑥⑨⑫ 애호박나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	닭갈비덮밥⑤⑥⑮ 시금치국 NEW 연근들깨무침①②⑤ 배추김치/깍두기⑨	백미밥 참나물장국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	백미밥 쇠고기탕국⑤⑯ 고등어살조림⑤⑥⑦ 근대나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	(안매운)달걀김치덮밥 ①⑤⑥⑨ 맑은장국⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨
오후간식	감자버터구이②⑤	아기우동⑤⑥	야채찐빵⑥	★삶은 달걀①+두유⑤	빵(플레인머핀)①②⑤⑥ +우유②	(저당)떠먹는요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)	341/12	339/15	370/19	357/14	398/16	334/13
날짜	9일(월)	10일(화)	11일(수) 잔반없는날	12일(목)	13일(금)	14일(토)
오전간식	오트밀죽②	★제철과일(단감) +청경채죽	★채소스틱(파프리카) +콩나물죽⑤	아욱죽	★제철과일(감귤) +건새우죽⑤⑥⑨	타락죽②
2점심	백미밥 배추맑은국 순살찜닭⑤⑥⑮ 고사리나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	백미밥 시래기국⑤⑥ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 양상추무침⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	백미밥 열무장국⑤⑥ 해물동그랑땡①⑥⑰ 우엉조림⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	백미밥 우거지맑은국 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 오이무침⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 연두부양념찜⑤⑥ 시금치나물 배추김치/깍두기⑨	들깨칼국수⑥⑨ 채소주먹밥⑤ 배추김치/깍두기⑨
오후간식	잔멸치주먹밥⑤	물만두⑤⑥⑩	프렌치토스트①②⑤⑥ +차(보리)	★찐 고구마+두유⑤	빵(모닝빵)①②⑤⑥ +우유②	치즈②
열량(kcal)/단백질(g)	365/14	376/16	384/14	399/15	394/14	340/10
날짜	16일(월)	17일(화)	18일(수) 국없는날	19일(목)	20일(금)	21일(토)
오전간식	찹쌀무죽	★제철과일(배) +당근죽	★채소스틱(토마토)⑫ +근대죽	장국죽⑤⑥⑯	★제철과일(바나나) +방풍나물죽	고구마죽
3점심	백미밥 달걀양파국① 어묵채소볶음⑤⑥ 김구이 배추김치/깍두기⑨	백미밥 유채나물장국⑤⑥ 쇠고기당면조림⑤⑯ 브로콜리깨소스무침 ①⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	돈육소보로비빔밥 ⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	백미밥 취나물된장국⑤⑥ 순살삼치구이①⑤⑥ 숙주무침⑤ 배추김치/깍두기⑨	백미밥 (저염)콩비지찌개⑤⑨ 닭살불고기⑤⑥⑮ 얼갈이배추나물 배추김치/깍두기⑨	김밥소볶음밥 ①⑤⑥⑩⑬ 우동국물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨
오후간식	크림리조또②⑤	아기호빵⑤⑥	양배추전①⑤⑥	★찐 감자+두유⑤	빵(카스테라)①②⑥ +우유②	(저당)떠먹는요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)	414/11	448/14	359/11	396/16	468/15	324/11
날짜	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)	28일(토)
오전간식	황태죽	★제철과일(사과) +고사리죽⑤⑥	★채소스틱(오이) +연근죽	부추치즈죽②	★제철과일(단감) +찹쌀콩죽⑤	흑임자죽
4점심	백미밥 무챗국⑤⑥ 돈육장똑똑이⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	백미밥 청국장국⑤⑥ 오리고기찜⑤⑥ 파프리카샐러드 배추김치/깍두기⑨	쇠고기카레라이스⑤⑥⑯ 유부맑은국⑤⑥ 버섯무침⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	백미밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 채소스크램블①②⑤ 열무나물 배추김치/깍두기⑨	백미밥 온도토리묵국⑤⑥ 가자미살양념찜⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	떡갈비덮밥⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨
오후간식	치즈샌드위치①②⑤⑥	잔치국수⑤⑥	핫케이크①②⑤⑥ +차(둥굴레)	★찐 단호박+두유⑤	빵(소보루)①②④⑥ +우유②	치즈②
열량(kcal)/단백질(g)	446/19	401/16	423/13	399/16	394/17	331/14
날짜	30일(월)					
오전간식	우엉죽					
5점심	백미밥 애호박장국⑤⑥ 쇠고기잡채⑤⑥⑯ 방풍나물무침⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨					
오후간식	감자전⑤⑥					
열량(kcal)/단백질(g)	407/11					

■이달의 메뉴는
뇌를 깨우는 SMART UP 식재료인 연근을 활용한 '연근들깨무침'입니다.

* 알레르기 유발식품 안내 : 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 대부분 식품에 포함되어 있습니다.>

[원산지표시항목] : - 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추, 고춧가루), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지), 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양(염소)고기, 넙치, 조피볼락, 우럭, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(건제품 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 전복, 방어, 부세 ※ 식육가공품, 수산물가공품 포함(ex 돈까스 돼지고기국내산)

원산지표시	쌀(밥·죽·누룽지)		콩(두부, 콩비지류)		김치		쇠고기		수산및식육가공품	해물동그랑땡(11일)	외국산(페루, 칠레)
	백미	국내산	연두부	국내산	배추	국내산	국내산	외국산		어묵(16일)	외국산 어육
	찹쌀	국내산	콩비지	국내산	고춧가루	국내산	한우	-			
	누룽지	국내산	콩	국내산			닭고기 / 국내산	수산물			
							돼지고기 / 국내산	고등어(6일) 국내산			
							오리고기 / 국내산	삼치(19일) 국내산			

서울특별시교육청 직장어린이집