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

발행일 : 2026.10.20.
발행처 : 영양기획팀

# [ 2026년 11월 일반식 (3-5세) ]

국공립 용두희망 어린이집

| 일 자 | 2(월) | 3(화) | 4(수) | 5(목) | 6(금) 싱겁Day1 | 7(토) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | ♣배/치즈② | 달걀죽① | 미숫가루⑤/우유② | ♣당근스틱 /떠먹는요구르트② | ♣(자른)샤인머스캣 | ♣연시 |
| 점 심 | 백미밥<br>무챗국⑤⑥<br>순살깻잎닭갈비<br>⑤⑥⑮<br>숙주나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 기장밥<br>순두부백탕⑤<br>소고기잡채⑤⑥⑯<br>청포묵무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 돈육굴소스덮밥<br>⑤⑥⑩⑱<br>청경채된장국⑤⑥<br>마카로니샐러드①⑤⑥<br>깍두기⑨ | 수수밥<br>애호박버섯국⑤⑥<br>(닭살데리야끼조림<br>⑤⑥⑮⑱)<br>브로콜리두부무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 흑미밥<br>소고기대팟국[0.4%]⑯<br>채소달걀찜①<br>시금치나물⑤⑥<br>오이초무침 | 닭살채소볶음밥<br>⑤⑥⑮<br>감잣국⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 쌀국수⑤⑥ | ♣찐단호박/우유② | 배추전⑤⑥/매실차 | 크림스프②<br>(+크루통①②⑤⑥) | 꿀호떡빵①②⑤⑥<br>/우유② | 우유② |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 603/28 | 672/26 | 695/29 | (653/30) | 617/22 | 523/26 |
| 일 자 | 9(월) | 10(화) | 11(수)<br>★생일식단★ | 12(목) | 13(금) | 14(토) |
| 오전간식 | ♣사과 | 들깨채소죽⑤⑥ | ♣귤 | ♣키위/우유② | ♣배 | ♣파인애플 |
| 점 심 | 수수밥<br>미나리된장국⑤⑥<br>간장제육볶음⑤⑥⑩<br>콩나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 흑미밥<br>맑은미역국⑤⑥<br>(치킨가스+소스<br>①⑤⑥⑫⑮⑯)<br>양배추코울슬로①⑤<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>(닭살미역국⑤⑥⑮)<br>함박스테이크<br>①⑤⑥⑩⑫⑯<br>오이무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>돈육고구마조림⑤⑥⑩<br>가지나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 기장밥<br>(소고기백짬뽕국<br>⑤⑥⑯⑱)<br>닭살채소볶음⑤⑥⑮<br>김자반⑤⑥<br>깍두기⑨ | 두부소보로덮밥⑤⑥<br>미소장국⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 프렌치토스트①②⑤⑥<br>/우유② | ♣찐감자/우유② | 케이크①②⑤⑥⑩<br>/우유② | 연두부+양념장⑤⑥ | 모닝빵①②⑤⑥<br>/우유② | 우유② |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 688/32 | 712/29 | 718/28 | 623/30 | 626/28 | 480/17 |
| 일 자 | 16(월) 가통Day | 17(화) | 18(수) 싱겁Day2 | 19(목) | 20(금) | 21(토) |
| 오전간식 | ♣바나나 | 누룽지죽 | 시리얼/우유② | ♣오이스틱 /떠먹는요구르트② | ♣귤 | ♣단감 |
| 점 심 | 백미밥<br>배추된장국⑤⑥<br>떡갈비구이⑤⑥⑩<br>연근들깨무침<br>①⑤⑥<br>깍두기⑨ | 흑미밥<br>(소고기양팟국⑯)<br>들기름두부구이⑤<br>열무무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 닭살카레라이스<br>①⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱<br>(숭늉)<br>(햄채소볶음<br>①②⑤⑥⑩⑮⑯)<br>청경채나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 기장밥<br>수제비국⑥<br>소고기장조림⑤⑥⑯<br>근대나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 수수밥<br>달걀팟국①<br>(돈육목살구이⑩)<br>얼갈이나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 닭칼국수⑥⑮<br>추가쌀밥<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 삶은달걀①/우유② | ♣찐고구마/우유② | 삼색채소주먹밥⑤<br>/보리차 | 옥수수스프② | 식빵①②⑤⑥<br>(+딸기잼)/우유② | 우유② |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 681/30 | 676/23 | (717/26) | 662/27 | 654/28 | 595/29 |
| 일 자 | 23(월) | 24(화) | 25(수) | 26(목) | 27(금) 푸드브릿지Day | 28(토) |
| 오전간식 | ♣배/치즈② | 닭죽⑮ | 두유⑤ | ♣사과/우유② | ♣토마토⑫ | ♣딸기 |
| 점 심 | 기장밥<br>소고기미역국⑤⑥⑯<br>된장마파두부⑤⑥<br>브로콜리숙회<br>배추김치⑨ | 수수밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>돼지고기수육⑩<br>양배추나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 참치채소볶음밥⑤⑥<br>콩나물국⑤<br>치즈스틱①②⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>두부된장국⑤⑥<br>훈제오리볶음⑤⑥⑱<br>숙주나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 흑미밥<br>만둣국①⑤⑥⑩<br>참나물소불고기<br>⑤⑥⑯<br>들깨무나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 오므라이스<br>①②⑤⑥⑫<br>연두붓국⑤<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 온메밀국수③⑤⑥ | ♣찐단호박/우유② | 요거트과일샐러드②⑫ | 쑥갓전①⑤⑥<br>/보리차 | 호빵①②⑤⑥<br>/우유② | 우유② |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 606/24 | 619/31 | 665/28 | 636/29 | 629/27 | 489/19 |
| 일 자 | 30(월) | | | | | 표준조리법 |
| 오전간식 | ♣키위 | | | | | |
| 점 심 | 백미밥<br>감자된장국⑤⑥<br>닭살버섯볶음⑤⑥⑮<br>구이김<br>배추김치⑨ | | | | | |
| 오후간식 | 다진우엉주먹밥⑤⑥<br>/액상요구르트② | | | | | 이달의 푸드브릿지 |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 620/23 | | | | | 참나물 |

**알레르기 유발식품** ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

| 원산지 표 시 | 배추김치 | 쌀 (밥/죽/누룽지) | 콩 | 소고기 | 돼지고기 | 닭고기 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 배추(국내산)<br>고춧가루(국내산) | 백미(국내산)<br>흑미(국내산) | 두부(국내산)<br>순두부(국내산)<br>연두부(국내산) | 한우(국내산) | 국내산 | 국내산 |
| | 치킨가스 | 떡갈비구이 | 햄채소볶음(햄) | 참치채소볶음밥<br>(참치) | 훈제오리볶음<br>(훈제오리) | 함박스테이크 |
| | 닭고기(국내산) | 돼지고기(국내산)닭고기(국내산) | 돼지고기(국내산) | 가다랑어(원양산) | 오리고기(국내산) | 돼지고기(국내산)닭고기(국내산) |

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

발행일 : 2026.10.20.
발행처 : 영양기획팀

# [ 2026년 11월 일반식 (1-2세) ]

국공립 용두희망 어린이집

| 일 자 | 2(월) | 3(화) | 4(수) | 5(목) | 6(금) 싱겁Day1 | 7(토) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | ♣배/치즈② | 달걀죽① | 미숫가루⑤/우유② | ♣당근스틱<br>/떠먹는요구르트② | ✔♣자른샤인머스캣 | ♣연시 |
| 점 심 | 백미밥<br>무챗국⑤⑥<br>순살깻잎닭갈비<br>⑤⑥⑮<br>숙주나물⑤⑥<br>✔배추김치⑨ | 기장밥<br>순두부백탕⑤<br>✔소고기잡채⑤⑥⑯<br>✔청포묵무침⑤⑥<br>✔배추김치⑨ | 돈육굴소스덮밥<br>⑤⑥⑩⑱<br>청경채된장국⑤⑥<br>마카로니샐러드①⑤⑥<br>✔깍두기⑨ | 수수밥<br>✔애호박버섯국⑤⑥<br>(닭살데리야끼조림<br>⑤⑥⑮⑱)<br>브로콜리두부무침⑤⑥<br>✔배추김치⑨ | 흑미밥<br>소고기대팟국[0.4%]⑯<br>채소달걀찜①<br>시금치나물⑤⑥<br>✔오이초무침 | 닭살채소볶음밥<br>⑤⑥⑮<br>감잣국⑤⑥<br>✔배추김치⑨ |
| 오후간식 | ✔쌀국수⑤⑥ | ♣찐단호박/우유② | 배추전⑤⑥/매실차 | 크림스프②<br>(+크루통①②⑤⑥) | 꿀호떡빵①②⑤⑥<br>/우유② | 우유② |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 392/18 | 437/17 | 452/19 | (424/20) | 401/14 | 340/17 |
| 일 자 | 9(월) | 10(화) | 11(수)<br>★생일식단★ | 12(목) | 13(금) | 14(토) |
| 오전간식 | ♣사과 | 들깨채소죽⑤⑥ | ♣귤 | ♣키위/우유② | ♣배 | ✔♣파인애플 |
| 점 심 | 수수밥<br>✔미나리된장국⑤⑥<br>간장제육볶음⑤⑥⑩<br>✔콩나물무침⑤⑥<br>✔배추김치⑨ | 흑미밥<br>맑은미역국⑤⑥<br>(✔치킨가스+소스<br>①⑤⑥⑫⑮⑯)<br>양배추코울슬로①⑤<br>✔깍두기⑨ | 백미밥<br>(닭살미역국⑤⑥⑮)<br>함박스테이크<br>①⑤⑥⑩⑫⑯<br>✔오이무침⑤⑥<br>✔배추김치⑨ | 백미밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>돈육고구마조림⑤⑥⑩<br>가지나물⑤⑥<br>✔깍두기⑨ | 기장밥<br>(소고기백짬뽕국<br>⑤⑥⑭⑱)<br>닭살채소볶음⑤⑥⑮<br>김자반⑤⑥<br>✔깍두기⑨ | 두부소보로덮밥⑤⑥<br>미소장국⑤⑥<br>✔배추김치⑨ |
| 오후간식 | 프렌치토스트①②⑤⑥<br>/우유② | ♣찐감자/우유② | 케이크①②⑤⑥⑩<br>/우유② | 연두부+양념장⑤⑥ | 모닝빵①②⑤⑥<br>/우유② | 우유② |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 447/21 | 463/19 | 467/18 | 405/20 | 407/18 | 312/11 |
| 일 자 | 16(월) 가통Day | 17(화) | 18(수) 싱겁Day2 | 19(목) | 20(금) | 21(토) |
| 오전간식 | ♣바나나 | 누룽지죽 | 시리얼/우유② | ♣오이스틱<br>/떠먹는요구르트② | ♣귤 | ♣단감 |
| 점 심 | 백미밥<br>배추된장국⑤⑥<br>떡갈비구이⑤⑥⑩<br>✔연근들깨무침<br>①⑤⑥<br>✔깍두기⑨ | 흑미밥<br>(소고기양팟국⑯)<br>들기름두부구이⑤<br>✔열무무침⑤⑥<br>✔배추김치⑨ | 닭살카레라이스<br>①⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱<br>(숭늉)<br>(햄채소볶음<br>①②⑤⑥⑩⑮⑯)<br>청경채나물⑤⑥<br>✔배추김치⑨ | 기장밥<br>수제비국⑥<br>소고기장조림⑤⑥⑯<br>근대나물⑤⑥<br>✔깍두기⑨ | 수수밥<br>달걀팟국①<br>(돈육목살구이⑩)<br>얼갈이나물⑤⑥<br>✔깍두기⑨ | ✔닭칼국수⑥⑮<br>추가쌀밥<br>✔배추김치⑨ |
| 오후간식 | 삶은달걀①/우유② | ♣찐고구마/우유② | 삼색채소주먹밥⑤<br>/보리차 | 옥수수스프② | 식빵①②⑤⑥<br>(+딸기잼)/우유② | 우유② |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 443/20 | 439/15 | (466/17) | 430/18 | 425/18 | 387/19 |
| 일 자 | 23(월) | 24(화) | 25(수) | 26(목) | 27(금) 푸드브릿지Day | 28(토) |
| 오전간식 | ♣배/치즈② | 닭죽⑮ | 두유⑤ | ♣사과/우유② | ♣토마토⑫ | ♣딸기 |
| 점 심 | 기장밥<br>소고기미역국⑤⑥⑯<br>된장마파두부⑤⑥<br>브로콜리숙회<br>✔배추김치⑨ | 수수밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>돼지고기수육⑩<br>양배추나물⑤⑥<br>✔깍두기⑨ | 참치채소볶음밥⑤⑥<br>✔콩나물국⑤<br>치즈스틱①②⑤⑥<br>✔깍두기⑨ | 백미밥<br>두부된장국⑤⑥<br>훈제오리볶음⑤⑥⑱<br>숙주나물⑤⑥<br>✔배추김치⑨ | 흑미밥<br>만둣국①⑤⑥⑩<br>참나물소불고기<br>⑤⑥⑯<br>들깨무나물⑤⑥<br>✔배추김치⑨ | 오므라이스<br>①②⑤⑥⑫<br>연두붓국⑤<br>✔깍두기⑨ |
| 오후간식 | ✔온메밀국수③⑤⑥ | ♣찐단호박/우유② | 요거트과일샐러드②⑫ | 쑥갓전①⑤⑥<br>/보리차 | 호빵①②⑤⑥<br>/우유② | 우유② |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 394/16 | 402/20 | 432/18 | 413/19 | 409/18 | 318/12 |
| 일 자 | 30(월) | | | | | 표준조리법 |
| 오전간식 | ♣키위 | | | | | |
| 점 심 | 백미밥<br>감자된장국⑤⑥<br>✔닭살버섯볶음⑤⑥⑮<br>구이김<br>✔배추김치⑨ | | | | | |
| 오후간식 | ✔다진우엉주먹밥⑤⑥<br>/액상요구르트② | | | | | 이달의 푸드브릿지 |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 403/15 | | | | | 참나물 |

**알레르기 유발식품** ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ ⑬**아황산류**는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

**안내사항**
- ✔는 연령(1-2세) 특성에 따른 배식 및 조리 시 주의가 필요한 메뉴 표시
- ✔배추김치, ✔깍두기는 고춧가루를 소량 첨가하거나 넣지 않은 김치를 의미

| 원산지 표 시 | 배추김치 | 쌀 (밥/죽/누룽지) | 콩 | 소고기 | 돼지고기 | 닭고기 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 배추(국내산)<br>고춧가루(국내산) | 백미(국내산)<br>흑미(국내산) | 두부(국내산)<br>순두부(국내산)<br>연두부(국내산) | 한우(국내산) | 국내산 | 국내산 |
| | 치킨가스 | 떡갈비구이 | 햄채소볶음(햄) | 참치채소볶음밥<br>(참치) | 훈제오리볶음<br>(훈제오리) | 함박스테이크 |
| | 닭고기(국내산) | 돼지고기(국내산)<br>닭고기(국내산) | 돼지고기(국내산) | 가다랑어(원양산) | 오리고기(국내산) | 돼지고기(국내산)<br>닭고기(국내산) |

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

# [ 2026년 11월 이유식(후기10-12개월) ]

국공립 용두희망 어린이집

| 일 자 | 2(월) | 3(화) | 4(수) | 5(목) | 6(금) | 7(토) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 으깬과일(배) | 으깬과일(사과) | 으깬과일(바나나) | 으깬과일(사과) | 으깬과일(배) | 으깬과일(바나나) |
| 점 심 | 닭가슴살무무른밥⑮ | 순두부당근무른밥⑤ | 달걀노른자배추무른밥① | 두부애호박무른밥⑤ | 달걀노른자오이무른밥① | 닭가슴살감자무른밥⑮ |
| 오후간식 | 쌀국수면/보리차 | 찐단호박/보리차 | 아기두유⑤ | 플레인요구르트② | 아기치즈② | 찐감자/보리차 |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 167/6 | 122/3 | 221/7 | 162/6 | 176/6 | 154/6 |
| 일 자 | 9(월) | 10(화) | 11(수) | 12(목) | 13(금) | 14(토) |
| 오전간식 | 으깬과일(사과) | 으깬과일(바나나) | 으깬과일(배) | 으깬과일(바나나) | 으깬과일(배) | 으깬과일(사과) |
| 점 심 | 두부수수무른밥⑤ | 닭가슴살미역무른밥⑮ | 소고기버섯무른밥⑯ | 연두부아욱무른밥⑤ | 닭가슴살양파무른밥⑮ | 두부당근무른밥⑤ |
| 오후간식 | 아기두유⑤ | 찐감자/보리차 | 소면⑥/보리차 | 찐고구마/보리차 | 모닝빵①②⑤⑥/보리차 | 아기떡뻥/보리차 |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 177/6 | 145/6 | 160/5 | 153/4 | 179/7 | 157/4 |
| 일 자 | 16(월) | 17(화) | 18(수) | 19(목) | 20(금) | 21(토) |
| 오전간식 | 으깬과일(바나나) | 으깬과일(배) | 으깬과일(사과) | 으깬과일(배) | 으깬과일(바나나) | 으깬과일(사과) |
| 점 심 | 달걀노른자연근무른밥① | 두부양파무른밥⑤ | 달걀노른자청경채무른밥① | 소고기오이무른밥⑯ | 달걀노른자당근무른밥① | 닭가슴살수수무른밥⑮ |
| 오후간식 | 플레인요구르트② | 찐고구마/보리차 | 아기치즈② | 아기두유⑤ | 식빵①②⑤⑥/보리차 | 소면⑥/보리차 |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 211/7 | 140/3 | 178/6 | 189/8 | 217/6 | 135/6 |
| 일 자 | 23(월) | 24(화) | 25(수) | 26(목) | 27(금) | 28(토) |
| 오전간식 | 으깬과일(배) | 으깬과일(사과) | 으깬과일(바나나) | 으깬과일(사과) | 으깬과일(바나나) | 으깬과일(배) |
| 점 심 | 소고기브로콜리무른밥⑯ | 닭가슴살양배추무른밥⑮ | 달걀노른자수수무른밥① | 두부미역무른밥⑤ | 소고기무무른밥⑯ | 달걀노른자양파무른밥① |
| 오후간식 | 아기치즈② | 찐단호박/보리차 | 아기두유⑤ | 아기떡뻥/보리차 | 플레인요구르트② | 아기요구르트② |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 161/7 | 130/5 | 219/8 | 153/4 | 200/8 | 197/5 |

| 일 자 | 30(월) |
|---|---|
| 오전간식 | 으깬과일(사과) |
| 점 심 | 닭가슴살버섯무른밥⑮ |
| 오후간식 | 찐감자/보리차 |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 137/6 |

**[ 12개월 이전 제한 식품 ]**

- ▶ 과일류 : 귤, 오렌지, 복숭아, 토마토, 딸기, 키위, 레몬, 파인애플, 망고, 단감
- ▶ 유제품 : 생우유, 생크림, 연유, 액상요구르트
- ▶ 어육류 : 돼지고기, 등푸른생선, 달걀흰자, 갑각류
- ▶ 기타 : 가공식품, 견과류
- ▶ 발행처 : 영양기획팀 (문의 02-6925-1839)
- ▶ 발급일 : 2026.10.20.

**안내사항**

※ 식재료 수급에 따른 식재료 변경 시, 반드시 식단 안내문(1P)을 참고하여 제공 가능한 식재료로 제공합니다.
※ 소금, 설탕, 간장 등 조미료는 이유식 종료 때까지 사용하지 않습니다.

**표준조리법**

**알레르기 유발식품**

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

※ ⑬**아황산류**는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

| 원산지 표시 | 쌀(죽) | 콩 | 소고기 | 닭고기 |
|---|---|---|---|---|
| | 백미(국내산) | 두부(국내산)<br>순두부(국내산)<br>연두부(국내산) | 한우(국내산) | 국내산 |