중랑구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

# 2026년 11월 이유식 식단표

0세 영아 (후기이유식 : 9~11개월, 12개월 아상)

중랑구청직장어린이집

영양팀 : 이현주, 김민영, 이비치, 오규리 영양사

| 날짜 | 11/2 (월) | 11/3 (화) 생일잔치 | 11/4 (수) | 11/5 (목) | 11/6 (금) |
|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 흑임자죽 | 잘게 썬 귤 | 청경채죽 | 으깬 바나나 | 브로콜리죽 |
| 일반식 | 백미밥<br>숙주맑은국<br>쇠고기찹스테이크⑤⑥⑫⑯<br>그린샐러드⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>쇠고기미역국⑤⑥⑯<br>돼지갈비찜<br>한식잡채⑤⑥<br>깍두기⑨ | 짝짝닭살마요덮밥<br>①⑤⑥⑮⑱<br>배추맑은국⑤⑥<br>파프리카새콤무침<br>깍두기⑨ | 쇠고기채소볶음밥⑯<br>시금치된장국⑤⑥<br>볼어묵조림⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>삼삼 감잣국(0.3)⑤⑥<br>돼지고기두루치기⑤⑥⑩<br>참나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 떠먹는 요구르트② | 영아용 치즈② | 삶은 단호박 | 떠먹는 요구르트② | 영아용 두유⑤ |
| 열량/단백질 | 322.6/10.5 | 385.1/15 | 324.7/14.3 | 328.5/13.9 | 377.3/17 |
| 날짜 | 11/9 (월) | 11/10 (화) 서울미래밥상 | 11/11 (수) | 11/12 (목) | 11/13 (금) |
| 오전간식 | 애호박죽⑤⑥ | 잘게 썬 방울토마토 | 새송이버섯채소죽 | 연두부찜⑤ | 연근죽⑤⑥ |
| 일반식 | 백미밥<br>들깨당면국⑤⑥<br>훈제오리로스구이<br>양배추찜&쌈장⑤⑥<br>깍두기⑨ | 잡곡밥<br>두부된장국⑤⑥<br>고등어구이⑤⑥⑦<br>무나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 장조림버터비빔밥<br>①②⑤⑥⑯<br>청경채맑은국<br>가지튀김⑤⑥<br>배추김치⑨ | 잡곡밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>안매운닭볶음탕⑤⑥⑮<br>애호박나물⑤⑥<br>배추김치⑨<br>과일(사과) | 백미밥<br>삼삼 미역국(0.3)⑤⑥<br>쇠불고기⑤⑥⑯<br>콩나물무침⑤⑥<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 떠먹는 요구르트② | 영아용 치즈② | 으깬 감자 | 떠먹는 요구르트② | 영아용 두유⑤ |
| 열량/단백질 | 346/16.5 | 293.2/14.8 | 353.9/12.4 | 295.3/16.8 | 318.5/12.1 |
| 날짜 | 11/16 (월) | 11/17 (화) 서울미래밥상 | 11/18 (수) | 11/19 (목) | 11/20 (금) |
| 오전간식 | 쇠고기죽⑯ | 잘게 썬 귤 | 시금치죽 | 연두부찜⑤ | 가지치즈죽② |
| 일반식 | 백미밥<br>무챗국⑤⑥<br>동그랑땡①⑤⑥⑩<br>도토리묵무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 잡곡밥<br>백짬뽕국⑤⑰⑱<br>연두부찜&양념장⑤⑥<br>우엉조림⑤⑥<br>깍두기⑨ | 새송이쇠고기하이라이스②<br>⑤⑥⑫⑮⑯⑱<br>근대맑은국⑤⑥<br>안매운김치전⑤⑥⑨<br>깍두기⑨<br>과일(배) | 잡곡밥<br>애호박된장국⑤⑥<br>돼지고기수육⑩<br>깻잎나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>삼삼 달걀팟국(0.3)①<br>오징어볶음⑤⑥⑰<br>오이무침⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 떠먹는 요구르트② | 영아용 치즈② | 으깬 고구마 | 떠먹는 요구르트② | 영아용 두유⑤ |
| 열량/단백질 | 380.3/17.7 | 324.5/14.4 | 410.9/10.6 | 272.6/15.3 | 386.8/22.7 |
| 날짜 | 11/23 (월) | 11/24 (화) | 11/25 (수) | 11/26 (목) | 11/27 (금) |
| 오전간식 | 닭죽 | 잘게 썬 단감 | 옥수수죽 | 연두부찜⑤ | 아욱된장죽⑤⑥ |
| 일반식 | 백미밥<br>순두부백탕⑤<br>새송이메추리알장조림<br>①⑤⑥<br>감자채볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | 잡곡밥<br>안매운육개장⑤⑥⑯<br>새우살채소볶음⑤⑥⑨<br>배추나물<br>깍두기⑨ | 마파두부덮밥⑤⑥⑩<br>어묵국⑤⑥<br>과일샐러드②<br>배추김치⑨ | 잡곡밥<br>버섯맑은국⑤⑥<br>쇠고기브로콜리볶음⑤⑥⑯<br>연근들깨무침<br>깍두기⑨<br>과일(샤인머스캣) | 백미밥<br>삼삼 콩나물국(0.3)⑤<br>안동찜닭⑤⑥⑮<br>시금치무침⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 떠먹는 요구르트② | 영아용 치즈② | 삶은 달걀노른자① | 떠먹는 요구르트② | 영아용 두유⑤ |
| 열량/단백질 | 364.9/16.3 | 313.8/17.2 | 332.1/13.6 | 306.6/12.3 | 349.3/17.5 |
| 날짜 | 11/30 (월) | 11월의 푸드브릿지 | | 알레르기 유발식품 안내 | |
| 오전간식 | 단호박치즈죽② | ♥ 새송이 ♥ | | (각 번호의 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한) | |
| 일반식 | 백미밥<br>시래기된장국⑤⑥<br>돈사태찜⑤⑥⑩<br>새송이버섯볶음⑤<br>깍두기⑨ | 새송이 버섯은<br>식이섬유가 풍부해<br>장 건강에 도움을 주고,<br>씹는 연습을 도와<br>아이들의 구강 발달에도 좋습니다.<br>담백한 맛으로 아이들이 먹기 좋은 버섯입니다. |  | ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우<br>⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기<br>⑯쇠고기 ⑰오징어<br>⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣<br><아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.> | |
| 오후간식 | 떠먹는 요구르트② | | | | |
| 열량/단백질 | 366.3/18.6 | | | | |

| 원산지 표시 | 밥, 죽 누룽지 | 김치 | | 콩 | | | 쇠고기 | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 | 수산물 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 쌀(흑미, 현미, 찹쌀 포함) | 배추 | 고춧가루 | 두부 | 연두부 | 순두부 | 국내산 | | | | 고등어 | 오징어 |
| | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 한우 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 수입산 | 국내산 |
| | 식육가공품(햄,소시지,베이컨 등) | 훈제오리로스구이(오리 : 국내산), 돈까스(돼지고기 : 국내산) | | | | | | | | | | |
| | 어육가공품(어묵,어육소시지 등) | * 식품의 수급상황에 따라 위의 원산지 표시가 변경될 수 있습니다. | | | | | | | | | | |

중랑구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

영양팀 : 이현주, 김민영, 이비치, 오규리 영양사

# 2026년 11월 식단표

(1세~5세 점심 및 간식 주3회 죽형)

중랑구청직장어린이집

| 날짜 | 11/2 (월) | 11/3 (화) 생일잔치 | 11/4 (수) | 11/5 (목) 현장학습 | 11/6 (금) |
|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 흑임자죽 | 과일(귤)&우유② | 청경채죽⑤⑥ | 과일(바나나) | 브로콜리죽 |
| 점 심 | 백미밥<br>숙주맑은국<br>쇠고기찹스테이크⑤⑥⑫⑯<br>그린샐러드⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>쇠고기미역국⑤⑥⑯<br>돼지갈비찜<br>한식잡채⑤⑥<br>깍두기⑨ | 싹싹 닭살마요덮밥<br>①⑤⑥⑮⑱<br>배추맑은국⑤⑥<br>파프리카새콤무침<br>깍두기⑨ | 쇠고기채소볶음밥⑯&요구르트② (영)쇠고기채소볶음밥⑯<br>시금치된장국⑤⑥<br>볼어묵조림⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>삼삼 감잣국(0.3)⑤⑥<br>돼지고기두루치기⑤⑥⑩<br>참나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 로제소스스파게티<br>②⑤⑥⑫⑮⑯⑱&우유② | (영)빵(롤케이크)①②⑤⑥8요구르트② (유)빵(케이크)①②⑥8요구르트② | 단호박찜&우유② | 빵(잼샌드위치)①②⑤⑥8우유② | 미니핫도그①②⑥⑩&우유② |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 1~2세(429/14), 3~5세(661/22) | 1~2세(434/13), 3~5세(668/19) | 1~2세(409/18)3~5세(629/27) | 1~2세(405/16), 3~5세(607/18) | 1~2세(500/21), 3~5세(769/32) |
| **날짜** | **11/9 (월)** | **11/10 (화) 서울미래밥상** | **11/11 (수)** | **11/12 (목)** | **11/13 (금)** |
| 오전간식 | 애호박죽⑤⑥ | 과일(방울토마토) | 새송이버섯채소죽 | 채소스틱(파프리카스틱)<br>&떠먹는요구르트② | 연근죽⑤⑥ |
| 점 심 | 백미밥<br>들깨당면국⑤⑥<br>훈제오리로스구이<br>양배추찜&쌈장⑤⑥<br>깍두기⑨ | 잡곡밥<br>두부된장국⑤⑥<br>고등어구이⑤⑥⑦<br>무나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 장조림버터비빔밥<br>①②⑤⑥⑯<br>청경채맑은국<br>가지튀김⑤⑥<br>배추김치⑨ | 잡곡밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>안매운닭볶음탕⑤⑥⑮<br>애호박나물⑤⑥<br>배추김치⑨<br>과일(사과) | 백미밥<br>삼삼 미역국(0.3)⑤⑥<br>쇠불고기⑤⑥⑯<br>콩나물무침⑤⑥<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 우동⑤⑥&치즈② | 빵(슈크림빵)①②⑥&우유② | 찐감자&우유② | 잔멸치주먹밥⑤⑥ | 빵(크로와상)①②⑥&우유② |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 1~2세(413/18), 3~5세(636/28) | 1~2세(407/16), 3~5세(626/25) | 1~2세(412/15), 3~5세(634/23) | 1~2세(392/19), 3~5세(604/30) | 1~2세(426/15), 3~5세(655/22) |
| **날짜** | **11/16 (월)** | **11/17 (화) 서울미래밥상** | **11/18 (수)** | **11/19 (목)** | **11/20 (금)** |
| 오전간식 | 쇠고기죽⑯ | 과일(귤) | 시금치죽 | 미숫가루우유②⑤ | 가지치즈죽② |
| 점 심 | 백미밥<br>무챗국⑤⑥<br>동그랑땡①⑤⑥⑩<br>도토리묵무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 잡곡밥<br>백짬뽕국⑤⑰⑱<br>연두부찜&양념장⑤⑥<br>우엉조림⑤⑥<br>깍두기⑨ | 새송이쇠고기하이라이스②<br>⑤⑥⑫⑮⑯⑱<br>근대맑은국⑤⑥<br>안매운김치전⑤⑥⑨<br>깍두기⑨<br>과일(배) | 잡곡밥<br>애호박된장국⑤⑥<br>돼지고기수육⑩<br>깻잎나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>삼삼 달걀팟국(0.3)①<br>오징어볶음⑤⑥⑰<br>오이무침⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 칼국수⑥&치즈② | 빵(맘모스빵)⑤⑥&우유② | 찐고구마&우유② | 팬케이크①②⑤⑥&우유② | 물만두⑤⑥⑩&매실차 |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 1~2세(451/18), 3~5세(694/28) | 1~2세(407/16), 3~5세(627/25) | 1~2세(434/13), 3~5세(668/21) | 1~2세(411/17), 3~5세(632/27) | 1~2세(434/25), 3~5세(667/38) |
| **날짜** | **11/23 (월)** | **11/24 (화)** | **11/25 (수)** | **11/26 (목)** | **11/27 (금)** |
| 오전간식 | 닭죽 | 과일(단감) | 옥수수죽 | 시리얼⑤⑥&우유② | 아욱된장국⑤⑥ |
| 점 심 | 백미밥<br>순두부백탕⑤<br>새송이메추리알장조림<br>①⑤⑥<br>감자채볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | 잡곡밥<br>안매운육개장⑤⑥⑯<br>새우살채소볶음⑤⑥⑨<br>배추나물<br>깍두기⑨ | 마파두부덮밥⑤⑥⑩<br>어묵국⑤⑥<br>과일샐러드②<br>배추김치⑨ | 잡곡밥<br>버섯맑은국⑤⑥<br>쇠고기브로콜리볶음⑤⑥⑯<br>연근들깨무침<br>깍두기⑨<br>과일(샤인머스캣) | 백미밥<br>삼삼 콩나물국(0.3)⑤<br>안동찜닭⑤⑥⑮<br>시금치무침⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 잔치국수⑤⑥&치즈② | 빵(단팥빵)①②⑥&우유② | 구운달걀①&우유② | 라따뚜이리조또(토마토소스채소리조또)<br>②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ | 빵(모닝빵)①②⑤⑥&우유② |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 1~2세(431/19), 3~5세(663/29) | 1~2세(404/19), 3~5세(622/29) | 1~2세(395/19), 3~5세(608/29) | 1~2세(431/12), 3~5세(663/19) | 1~2세(472/21), 3~5세(726/33) |
| **날짜** | **11/30 (월)** | **11월의 푸드브릿지** | | | |
| 오전간식 | 단호박치즈죽② | ♥ 새송이 ♥ | | | |
| 점 심 | 백미밥<br>시래기된장국⑤⑥<br>돈사태찜⑤⑥⑩<br>새송이버섯볶음⑤<br>깍두기⑨ | 새송이 버섯은<br>식이섬유가 풍부해<br>장 건강에 도움을 주고,<br>씹는 연습을 도와<br>아이들의 구강 발달에도 좋습니다.<br>담백한 맛으로 아이들이 먹기 좋은 버섯입니다. | | | |
| 오후간식 | 유부초밥⑤⑥&요구르트② | | | | |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 1~2세(489/20), 3~5세(752/30) | | | | |



**식단안내**

* 알레르기 유발식품 안내 (각 번호의 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 **해당 식품을 제한**)
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.>

새송이 푸드브릿지
싹싹 싹싹데이
삼삼 저염데이(국염도0.3)
SMART UP식재료
영·유아 섭취 주의

**원산지 표시**

| 밥, 죽 누룽지 | 김치 | | 콩 | | | 쇠고기 | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 | 수산물 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 쌀(흑미, 현미, 찹쌀 포함) | 배추 | 고춧가루 | 두부 | 연두부 | 순두부 | 국내산 | | | | 고등어 | 오징어 |
| 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 한우 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 수입산 | 국내산 |
| 식육가공품(햄,소시지,베이컨 등) 어육가공품(어묵,어육소시지 등) | 훈제오리로스구이(오리 : 국내산), 돈까스(돼지고기 : 국내산) | | | | | | | | | | |
| * 식품의 수급상황에 따라 위의 원산지 표시가 변경될 수 있습니다. | | | | | | | | | | | |

중랑구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

# 2026년 11월 식단표

(1세~5세 야간연장 석식)

중랑구청직장어린이집

영양팀 : 이현주, 김민영, 이비치, 오규리 영양사

| 날짜 | 11/2 (월) | 11/3 (화) | 11/4 (수) | 11/5 (목) | 11/6 (금) |
|---|---|---|---|---|---|
| 저녁 | 백미밥<br>달걀팟국①<br>삼치구이⑤⑥<br>깻잎나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 잡곡밥<br>채소당면국<br>쇠고기장조림⑤⑥⑯<br>숙주나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>우거지된장국⑤⑥<br>안매운제육볶음⑤⑥⑩<br>감자조림⑤⑥<br>깍두기⑨ | 잡곡밥<br>청경채맑은국<br>안동찜닭⑤⑥⑮<br>배추나물<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>어묵탕⑤⑥<br>두부양념조림⑤⑥<br>시금치나물⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 0~2세(264/16), 3~5세(407/24) | 0~2세(264/10), 3~5세(406/15) | 0~2세(273/10), 3~5세(420/16) | 0~2세(245/13), 3~5세(377/20) | 0~2세(239/10), 3~5세(368/15) |
| 날짜 | 11/9 (월) | 11/10 (화) | 11/11 (수) | 11/12 (목) | 11/13 (금) |
| 저녁 | 백미밥<br>순두부찌개①⑤<br>간장돼지불고기⑤⑥⑩<br>미역줄기볶음<br>깍두기⑨ | 잡곡밥<br>안매운김칫국⑨<br>훈제오리양파찜<br>오이무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>무채된장국⑤⑥<br>고등어조림⑤⑥⑦<br>콩나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 잡곡밥<br>버섯맑은국⑤⑥<br>쇠고기감자볶음⑤⑥⑯<br>청경채무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>애호박된장국⑤⑥<br>닭살버터구이②⑮<br>당근나물<br>배추김치⑨ |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 0~2세(246/12), 3~5세(379/18) | 0~2세(221/8), 3~5세(340/12) | 0~2세(236/12), 3~5세(363/118) | 0~2세(236/8), 3~5세(363/12) | 0~2세(259/14), 3~5세(398/21) |
| 날짜 | 11/16 (월) | 11/17 (화) | 11/18 (수) | 11/19 (목) | 11/20 (금) |
| 저녁 | 백미밥<br>쇠고기탕국⑤⑯<br>채소달걀찜①<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>깍두기⑨ | 잡곡밥<br>온도토리묵국⑤⑥⑨<br>안매운닭갈비⑤⑥⑮<br>파프리카새콤무침<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>연두부맑은국⑤<br>오징어간장조림⑤⑥⑰<br>양배추나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 잡곡밥<br>시금치맑은국⑤⑥<br>쇠불고기⑤⑥⑯<br>근대무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>유부된장국⑤⑥<br>돈육두루치기⑤⑥⑩<br>애호박나물⑤⑥<br>깍두기⑨ |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 0~2세(253/13), 3~5세(389/20) | 0~2세(269/11), 3~5세(413/17) | 0~2세(235/12), 3~5세(361/18) | 0~2세(227/10), 3~5세(349/15) | 0~2세(289/14), 3~5세(445/22) |
| 날짜 | 11/23 (월) | 11/24 (화) | 11/25 (수) | 11/26 (목) | 11/27 (금) |
| 저녁 | 백미밥<br>미소된장국⑤⑥<br>돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫<br>푸실리샐러드②⑤⑥⑫⑮⑯⑱<br>깍두기⑨ | 잡곡밥<br>감잣국⑤⑥<br>순두부찜&양념장⑤⑥<br>새송이버섯전①⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>배추맑은국<br>쇠고기채소찜⑤⑥⑯<br>고사리나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 잡곡밥<br>두부된장국⑤⑥<br>치즈달걀말이①②⑤<br>어묵조림⑤⑥<br>배추김치⑨ | 쇠고기애호박덮밥⑤⑥⑯<br>건새우된장국⑤⑥⑨<br>가지나물⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 0~2세(284/9), 3~5세(437/14) | 0~2세(265/11), 3~5세(408/17) | 0~2세(218/8),3~5세(335/13) | 0~2세(276/13), 3~5세(424/20) | 0~2세(247/11), 3~5세(379/17) |
| 날짜 | 11/30 (월) | | | | |
| 저녁 | 백미밥<br>미역국⑤⑥<br>쇠고기찹스테이크⑤⑥⑫⑯<br>상추사과무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | | | | |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 0~2세(239/6),3~5세(368/9) | | | | |



**식단안내**

* 알레르기 유발식품 안내 *(각 번호의 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 **해당 식품을 제한**)
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.>

| 원산지 표시 | 밥, 죽 누룽지 | 김치 | | 콩 | | | 쇠고기 | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 | 수산물 | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 쌀(흑미, 현미, 찹쌀 포함) | 배추 | 고춧가루 | 두부 | 연두부 | 순두부 | 국내산 | | | | 삼치 | 고등어 | 오징어 |
| | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 한우 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 수입산 | 수입산 | 국내산 |
| | 식육가공품(햄,소시지,베이컨 등)<br>어육가공품(어묵,어육소시지 등) | 훈제오리(오리:국내산), 돈까스(돼지고기:국내산) | | | | | | | | | | | |
| | * 식품의 수급상황에 따라 위의 원산지 표시가 변경될 수 있습니다. | | | | | | | | | | | | |

# 11월 영양 * 위생교육자료

중랑구청직장어린이집

2026년

출처 :식품의약품안전처

## 2026년 11월

# 푸드브릿지 '새송이버섯'



### 새송이버섯

새송이버섯은 식이섬유가 풍부해 장 건강에 도움을 주고, 씹는 연습을 도와 아이들의 구강 발달에도 좋습니다. 담백한 맛으로 아이들이 먹기 좋은 버섯입니다.

### 푸드브릿지란?

아이들에게 생소하거나 기호성이 낮은 식재료를 단계적으로 노출하는 방법입니다. 새롭거나 싫어하는 음식에 대한 거부감을 줄이고 보다 친숙하게 만들어 편식을 예방 및 교정하는 효과가 있습니다. 중랑구어린이·사회복지급식관리지원센터에서는 편식 예방을 위해 식단에 푸드브릿지를 적용하고 있습니다.

## <푸드브릿지를 활용한 11월 식단>

**1단계 친해지기** 놀이활동을 통하여 식재료와 친해지는 시간을 만들어요

◆ 톡! 떼고 톡! 찍는 새송이버섯

① 통통하고 길쭉한 새송이버섯을 관찰해요. 손으로 만져보며 매끈하고 단단한 촉감도 느껴 보아요.

② 우산을 닮은 새송이버섯, 손으로 갓과 기둥을 직접 분리해볼까요?

③ 갓 안쪽의 주름을 관찰하고, 손으로 기둥을 길쭉하게 찢어 단면을 관찰해 보아요.

④ 조각조각 자른 새송이버섯의 단면에 알록달록 물감을 묻혀 종이에 톡톡 찍어 보아요.

**2단계 간접노출** 좋아하는 재료와 섞거나 곱게 다져서 눈에 보이지 않게 조리해요

[11월 11일] 새송이버섯채소죽/스프: 새송이를 곱게 다져 죽에 넣거나, 다른 재료와 함께 갈아 부드럽게 조리

[11월 18일] 새송이쇠고기하이라이스: 다른 채소와 같은 크기로 새송이를 작게 다져 소스와 어우러지게 조리

**3단계 소극적노출** 음식을 잘게 썰어 눈에는 보이지만 맛은 강하지 않게 조리해요

[11월 23일] 새송이매추리알장조림: 매추리알은 1/2크기로 썰고, 새송이는 한입 크기로 썰어 버섯의 모양과 식감을 경험할 수 있도록 조리

**4단계 적극적노출** 식재료 본연의 맛이 그대로 느껴지도록 조리해요

[11월 30일] 새송이버섯볶음: 새송이를 주재료로 하여 버섯 본연의 맛과 식감을 살리고 볶음 형태로 조리

## 새송이쇠고기하이라이스 <함께 만들어보아요!>

※ 기준 : 15인분 (3-5세)



**재료** 쌀밥 750g, 쇠고기 다짐육 600g, 새송이버섯 450g, 양파 700g, 당근 370g, 감자 360g, 풍가듬, 하이라이스 분말 200g, 물

**만드는 방법**

① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.

② 양파는 얇게 채썰고, 새송이버섯, 감자, 당근은 1cm 크기로 다진다.

③ 하이라이스 분말은 끓는 냄비에 바로 넣으면 뭉칠 수 있으니, 따로 물에 풀어 준비한다.

④ 냄비에 식용유를 두르고 중불에 양파를 볶는다.(이 때, 풍미를 위해 버터를 소량 넣어도 좋다)

⑤ 양파가 갈색빛이 돌면 ④에 감자와 당근을 넣어 먼저 볶는다.

⑥ 어느 정도 채소가 익으면, 쇠고기와 새송이버섯도 넣고 볶는다.

⑦ 미리 풀어둔 분말과 물을 ⑥에 넣고 재료가 푹 익을 때까지 끓인다.

Tip! 뭉치거나 냄비가 타지 않게 잘 저어주며 끓이고, 농도에 따라 물을 보충한다.

Tip! 기호에 따라 토마토를 더해 뭉근히 끓이거나, 케찹 소량 넣으면 풍미가 좋아진다.

⑧ 그릇에 지은 밥을 담고 ⑦을 올린다.

중랑구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center