2026년 11월 영유아 식단

(만0세(12개월이상) ~ 만2세 점심, 간식식단 주2회죽형)

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
	2일	3일	4일	5일	6일	7일
오전 간식	당근스틱 &떠먹는요구르트②	키위	청경채죽⑤⑥	미숫가루우유②⑤	타락죽②	우유②
점 심	백미밥 숙주맑은국 쇠고기찹스테이크⑤⑥⑫⑯ 그린샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀현미밥 뼈없는돈육감자탕⑤⑥⑩ 치즈달걀말이①②⑤ 구이김 배추김치⑨	싹싹 닭살마요덮밥 ①⑤⑥⑮⑱ 배추맑은국⑤⑥ 파프리카새콤무침 깍두기⑨	찰보리밥 시금치된장국⑤⑥ 두부구이&양념장⑤⑥ 볼어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 삼삼 감잣국(0.3)⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 버섯된장국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨
오후 간식	로제소스스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	꽈배기①②⑤⑥&우유②	단호박찜&우유②	영양주먹밥⑤	미니핫도그①②⑥⑩&둥글레차	쿠키①②⑤⑥ &짜먹는요구르트②
열량(kcal) /단백질(g) 만0~2세	418/15	423/18	409/18	420/17	432/18	412/16
	9일	10일	11일	12일	13일	14일
오전 간식	단감&우유②	바나나	새송이버섯채소죽	시리얼⑤⑥&우유②	연근죽⑤⑥	우유②
점 심	백미밥 들깨당면국⑤⑥ 훈제오리로스구이 양배추찜&쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 두부된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	장조림버터비빔밥 ①②⑤⑥⑯ 청경채맑은국 가지튀김⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 아욱된장국⑤⑥ 안매운닭볶음탕⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 삼삼 미역국(0.3)⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 감잣국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후 간식	우동⑤⑥	모닝빵&잼①②⑥&우유②	찐감자&우유②	잔멸치주먹밥⑤⑥	크로와상①②⑥&우유②	쿠키①②⑤⑥ &짜먹는요구르트②
열량(kcal) /단백질(g) 만0~2세	404/19	407/16	412/15	401/18	426/15	397/18
	16일	17일	18일	19일	20일	21일
오전 간식	파프리카스틱 &떠먹는요구르트②	귤	시금치죽	미숫가루우유②⑤	가지치즈죽②	우유②
점 심	백미밥 무챗국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀현미밥 백짬뽕국⑤⑰⑱ 연두부찜&양념장⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	새송이쇠고기하이라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 근대맑은국⑤⑥ 안매운김치전⑤⑥⑨ 깍두기⑨	찰보리밥 애호박된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 삼삼 달걀팟국(0.3)① 오징어볶음⑤⑥⑰ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 두부된장국⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 열무나물 깍두기⑨
오후 간식	칼국수⑥	롤빵①②⑤⑥&우유②	찐고구마&우유②	팬케이크①②⑤⑥	물만두⑤⑥⑩&결명자차	쿠키①②⑤⑥ &짜먹는요구르트②
열량(kcal) /단백질(g) 만0~2세	421/18	407/16	419/13	411/17	434/25	390/15
	23일	24일	25일	26일	27일	28일
오전 간식	사과&우유②	단감	옥수수죽	시리얼⑤⑥&우유②	아욱된장죽⑤⑥	우유②
점 심	백미밥 순두부백탕⑤ 새송이메추리알 장조림①⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 배추나물 깍두기⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 어묵국⑤⑥ 과일샐러드② 배추김치⑨	흑미밥 버섯맑은국⑤⑥ 쇠고기브로콜리볶음⑤⑥⑯ 연근들깨무침 깍두기⑨	백미밥 삼삼 콩나물국(0.3)⑤ 안동찜닭⑤⑥⑮ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 달걀국① 감자채볶음⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후 간식	잔치국수⑤⑥	호빵⑤⑥&우유②	삶은달걀①&우유②	토마토소스채소리조또 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	찐고구마&우유②	쿠키①②⑤⑥ &두유⑤
열량(kcal) /단백질(g) 만0~2세	413/17	404/19	395/19	409/12	429/19	392/15
	30일				11월의 푸드브릿지	
오전 간식	양배추스틱 &떠먹는요구르트②				♥ 새송이 ♥	
점 심	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 새송이버섯볶음⑤ 깍두기⑨				새송이 버섯은 식이섬유가 풍부해 장 건강에 도움을 주고, 씹는 연습을 도와 아이들의 구강 발달에도 좋습니다. 담백한 맛으로 아이들이 먹기 좋은 버섯입니다.	
오후 간식	유부초밥⑤⑥					
열량(kcal) /단백질(g) 만0~2세	422/21					

이 달의 푸드브릿지
싹싹 싹싹데이
삼삼 저염데이
SMART UP식재료
영·유아 섭취 주의

원산지 표시	쌀			쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치		콩			수산물				
	밥	죽	누룽지					배추	고춧가루	두부	순두부	연두부	고등어	쭈꾸미	오징어	명태	다랑어
	국내산 무농약쌀(CJ,공공급식)			국내산 한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			국내산	베트남	국내산	러시아산	베트남
	식육가공품(햄,소시지,베이컨 등) 어육가공품(어묵,어육소시지 등)			볼어묵(연육-수입산), 미니핫도그(돼지고기-국내산), 동그랑땡(돼지고기-국내산, 닭고기-국내산), 어묵(연육-중국, 베트남산), 훈제오리(오리-국내산), 물만두(돼지고기-국내산), 돈까스(돼지고기-국내산)													

* 제철과일,빵,떡류의 경우 식자재의 수급상황에 따라 다른 과일,빵,떡류로 대체하여 제공할 수 있음을 알려드립니다.

* 식단제공-중랑구어린이급식관리지원센터 * 영양사:이현주,김민영,이비치,오규리

구립 드림어린이집

2026년 11월 영유아 석식 식단

(0세(12개월이상)~5세 야간연장 석식)

		월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
		2일	3일	4일	5일	6일
메 뉴		백미밥 달걀팟국① 삼치구이⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 채소당면국 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 우거지된장국⑤⑥ 안매운제육볶음⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 청경채맑은국 안동찜닭⑤⑥⑮ 배추나물 깍두기⑨	백미밥 어묵탕⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨
열량(kcal) /단백질(g)	만0~2세	264/16	264/10	273/10	245/13	239/10
	만3~5세	407/24	406/15	420/16	377/20	368/15
		9일	10일	11일	12일	13일
메 뉴		백미밥 순두부찌개①⑤ 간장돼지불고기⑤⑥⑩ 미역줄기볶음 깍두기⑨	백미밥 안매운김칫국⑨ 훈제오리양파찜 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 무채된장국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 버섯맑은국⑤⑥ 쇠고기감자볶음⑤⑥⑯ 청경채무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 닭살버터구이②⑮ 당근나물 배추김치⑨
열량(kcal) /단백질(g)	만0~2세	246/12	221/8	236/12	236/8	259/14
	만3~5세	379/18	340/12	363/18	363/12	398/21
		16일	17일	18일	19일	20일
메 뉴		백미밥 쇠고기탕국⑤⑯ 채소달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 온도토리묵국⑤⑥⑨ 안매운닭갈비⑤⑥⑮ 파프리카새콤무침 배추김치⑨	백미밥 연두부맑은국⑤ 오징어간장조림⑤⑥⑰ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 시금치맑은국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 근대무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 유부된장국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨
열량(kcal) /단백질(g)	만0~2세	253/13	269/11	235/12	227/10	289/14
	만3~5세	389/20	413/17	361/18	349/15	445/22
		23일	24일	25일	26일	27일
메 뉴		백미밥 미소된장국⑤⑥ 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫ 푸실리샐러드②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 깍두기⑨	백미밥 감잣국⑤⑥ 순두부찜&양념장⑤⑥ 새송이버섯전①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 배추맑은국 쇠고기채소찜⑤⑥⑯ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 두부된장국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기애호박덮밥⑤⑥⑯ 건새우된장국⑤⑥⑨ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨
열량(kcal) /단백질(g)	만0~2세	284/9	265/11	218/8	276/13	247/11
	만3~5세	437/14	408/17	335/13	424/20	379/17
		30일				
메 뉴		백미밥 미역국⑤⑥ 쇠고기찹스테이크⑤⑥⑫⑯ 상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨				
열량(kcal) /단백질(g)	만0~2세	239/6				
	만3~5세	368/9				

● **알레르기 유발 식품**

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

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

----------절 취 선----------

기재하신 메뉴외의 식품을 섭취하여 생긴 알레르기 반응에 대해서는 책임을 지지 않습니다.

■ 반 : ■ 이름 :

일/메뉴	일/메뉴	일/메뉴	일/메뉴	일/메뉴	일/메뉴	일/메뉴	일/메뉴	일/메뉴
어린이집 대체식품 (하단은 어린이집에서 대체식품을 작성하는 곳이므로 기재하지 않습니다.)								
일/메뉴	일/메뉴	일/메뉴	일/메뉴	일/메뉴	일/메뉴	일/메뉴	일/메뉴	일/메뉴

구립 드림어린이집

2026년 11월 이유식 식단표

구립드림어린이집

0세 영아 초기, 중기, 후기
(초기:4~5개월, 중기:6~8개월, 후기:9~11개월)

날짜	11/2 (월)	11/3 (화)	11/4 (수)	11/5 (목)	11/6 (금)	11/7 (토)
초기	청경채미음	청경채미음	청경채미음	감자미음	감자미음	감자미음
열량/단백질	26.1/0.5	26.1/0.5	26.1/0.5	29/0.6	29/0.6	29/0.6
중기	쇠고기숙주죽⑯	달걀노른자김죽①	닭살파프리카죽⑮	달걀노른자시금치죽①	치즈감자죽②	두부채소죽⑤
열량/단백질	76.6/2.9	84/2.6	64.1/3.4	86.7/2.9	69.4/1.8	63.9/2
오전간식	익힌 당근 스틱	잘게 썬 키위	청경채죽	연두부찜⑤	으깬 바나나	삶은 단호박
후기	쇠고기숙주무른밥⑯	달걀노른자김무른밥①	닭살파프리카무른밥⑮	달걀노른자시금치무른밥①	치즈감자무른밥②	두부채소무른밥⑤
오후간식	떠먹는 요구르트②	영아용 치즈②	삶은 단호박	떠먹는 요구르트②	영아용 두유⑤	영아용 치즈②
열량/단백질	160.4/6.3	197.5/7.6	145.1/6.1	194.6/8.7	163/4.9	178.3/7.2
날짜	11/9 (월)	11/10 (화)	11/11 (수)	11/12 (목)	11/13 (금)	11/14 (토)
초기	무미음	무미음	무미음	애호박미음	애호박미음	애호박미음
열량/단백질	26.6/0.5	26.6/0.5	26.6/0.5	26.7/0.5	26.7/0.5	26.7/0.5
중기	치즈양배추죽②	흰살생선무죽	쇠고기가지죽⑯	닭살아욱죽⑮	쇠고기미역죽⑯	닭살당근죽⑮
열량/단백질	83.9/3	66.1/3.2	77.2/2.8	65.5/3.6	73.2/3.1	64.9/3.4
오전간식	잘게 썬 단감	으깬 바나나	새송이버섯	연두부찜⑤	잘게 썬 단감	으깬 감자
후기	치즈양배추무른밥②	흰살생선무무른밥	쇠고기가지무른밥⑯	닭살아욱무른밥⑮	쇠고기미역무른밥⑯	닭살당근무른밥⑮
오후간식	떠먹는 요구르트②	영아용 치즈②	으깬 감자	떠먹는 요구르트②	영아용 두유⑤	영아용 치즈②
열량/단백질	168.3/6.2	189.6/9	203.1/5.8	162.8/9.8	186.3/6.9	197.2/10
날짜	11/16 (월)	11/17 (화)	11/18 (수)	11/19 (목)	11/20 (금)	11/21 (토)
초기	근대미음	근대미음	근대미음	오이미음	오이미음	오이미음
열량/단백질	26.5/0.6	26.5/0.6	26.5/0.6	26.3/0.5	26.3/0.5	26.3/0.5
중기	치즈채소죽②	두부우엉죽⑤	쇠고기근대죽⑯	치즈애호박죽②	달걀노른자오이죽①	두부양파죽⑤
열량/단백질	72.3/2	67.8/2.2	73.5/3	62.4/1.6	85.2/2.6	63.8/2
오전간식	얇은 파프리카 스틱	잘게 썬 귤	시금치죽	연두부찜⑤	잘게 썬 귤	으깬 고구마
후기	치즈채소무른밥②	두부우엉무른밥⑤	쇠고기근대무른밥⑯	치즈애호박무른밥②	달걀노른자오이무른밥①	두부양파무른밥⑤
오후간식	떠먹는 요구르트②	영아용 치즈②	으깬 고구마	떠먹는 요구르트②	영아용 두유⑤	영아용 치즈②
열량/단백질	166.4/6.3	171.1/7.2	283.2/7.3	215.2/9.3	194.3/6.2	232.4/7.3
날짜	11/23 (월)	11/24 (화)	11/25 (수)	11/26 (목)	11/27 (금)	11/28 (토)
초기	두부미음⑤	두부미음⑤	두부미음⑤	브로콜리미음	브로콜리미음	브로콜리미음
열량/단백질	30.5/1	30.5/1	30.5/1	27.2/0.6	27.2/0.6	27.2/0.6
중기	달걀노른자새송이죽①	새우살배추죽⑨	두부당근죽⑤	쇠고기브로콜리죽⑯	닭살시금치죽⑮	쇠고기채소죽⑯
열량/단백질	88.4/2.9	61.7/3	64/2	74.9/3.2	64.7/3.6	74.7/3
오전간식	얇은 사과 슬라이스	잘게 썬 단감	옥수수죽	연두부찜⑤	으깬 바나나	삶은 달걀노른자①
후기	달걀노른자새송이무른밥①	새우살배추무른밥⑨	두부당근무른밥⑤	쇠고기브로콜리무른밥⑯	닭살시금치무른밥⑮	쇠고기채소무른밥⑯
오후간식	떠먹는 요구르트②	영아용 치즈②	삶은 달걀노른자①	떠먹는 요구르트②	영아용 두유⑤	영아용 치즈②
열량/단백질	191/6.9	165.6/8.5	208/6.7	176.9/9.2	171.3/7.9	220.6/10.5

날짜	11/30 (월)
초기	양배추미음
열량/단백질	27.1/0.5
중기	치즈오트밀죽②
열량/단백질	98.4/2.8
오전간식	얇은 양배추 스틱
후기	치즈오트밀무른밥②
오후간식	떠먹는 요구르트②
열량/단백질	200.7/7.1

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	콩비지	국내산	외국산				주꾸미	고등어	오징어	명태	다랑어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우		국내산	국내산	국내산	베트남산	국내산	국내산	러시아산	베트남
	식육가공품(햄,소시지,베이컨 등)																
	어육가공품(어묵,어육소시지 등)																

* 식품의 수급상황에 따라 위의 원산지 표시가 변경될 수 있습니다.

*식단제공-중랑구어린이급식관리지원센터 * 영양사:이현주,김민영,이비치,오규리