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

영양팀 : 이현주, 김민영, 이비치, 오규리 영양사

2026년 11월 이유식 식단표

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

어울림 어린이집

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	커스터드푸딩①②	얇은 사과 슬라이스	삶은 단호박
후기	쇠고기숙주무른밥⑯	달걀노른자김무른밥①	닭살파프리카무른밥⑮	달걀노른자시금치무른밥①	치즈감자무른밥②	두부채소무른밥⑤
오후간식	아기쌀과자⑤⑥	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	새송이버섯스프②⑥	커스터드푸딩①②	잘게 썬 샤인머스켓	으깬 감자
후기	치즈양배추무른밥②	흰살생선무무른밥	쇠고기가지무른밥⑯	닭살아욱무른밥⑮	쇠고기미역무른밥⑯	닭살당근무른밥⑮
오후간식	아기쌀과자⑤⑥	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	커스터드푸딩①②	잘게 썬 배	으깬 고구마
후기	치즈채소무른밥②	두부우엉무른밥⑤	쇠고기근대무른밥⑯	치즈애호박무른밥②	달걀노른자오이무른밥①	두부양파무른밥⑤
오후간식	아기쌀과자⑤⑥	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	옥수수스프②	커스터드푸딩①②	으깬 바나나	삶은 달걀노른자①
후기	달걀노른자새송이무른밥①	새우살배추무른밥⑨	두부당근무른밥⑤	쇠고기브로콜리무른밥⑯	닭살시금치무른밥⑮	쇠고기채소무른밥⑯
오후간식	아기쌀과자⑤⑥	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	아기쌀과자⑤⑥					
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	쌀			쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	김치		콩		수산물				
	밥	죽	누룽지	한우				배추	고춧가루	두부(일반두부,순두부,연두부)	콩비지	주꾸미	고등어	오징어	명태	다랑어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	태국산	국내산	국내산	러시아	태평양
	가공식품			* 식품의 수급상황에 따라 위의 원산지 표시가 변경될 수 있습니다.												

(국공립) 어울림어린이집

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

영양팀 : 이현주, 김민영, 이비치, 오규리 영양사

2026년 11월 식단표

(0세(12개월이상)~2세 점심 및 간식)

어울림 어린이집

날짜	11/2 (월)	11/3 (화)	11/4 (수)	11/5 (목)	11/6 (금)	11/7 (토)
오전간식	채소스틱(당근스틱) &짜먹는요구르트②	과일(키위)	청경채죽⑤⑥	미숫가루우유②⑤	과일(토마토)⑫&치즈②	우유②
점 심	백미밥 숙주맑은국 쇠고기찹스테이크⑤⑥⑫⑯ 그린샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 뼈없는돈육감자탕⑤⑥⑩ 치즈달걀말이①②⑤ 구이김 배추김치⑨	잡곡밥 닭살마요덮밥 ①⑤⑥⑮⑱ 배추맑은국⑤⑥ 파프리카새콤무침 깍두기⑨	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 두부구이&양념장⑤⑥ 볼어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 감잣국(0.3)⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	안매운김치치즈볶음밥 ②⑤⑨ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	로제소스스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑭⑱	빵(꽈배기)①②⑤⑥&우유②	단호박찜&요구르트②	영양주먹밥⑤	미니핫도그①②⑥⑩⑱&둥글레차	단호박전⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)	418/15	423/18	413/18	420/17	391/18	347/10
날짜	11/9 (월)	11/10 (화) 서울미래밥상	11/11 (수)	11/12 (목)	11/13 (금)	11/14 (토)
오전간식	과일(단감)&우유②	과일(바나나)	새송이버섯스프②⑥& 식빵	시리얼⑤⑥&우유②	과일(샤인머스캣)&치즈②	우유②
점 심	백미밥 들깨당면국⑤⑥ 훈제오리로스구이 양배추찜&쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 두부된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	장조림버터비빔밥 ①②⑤⑥⑯ 청경채맑은국 가지튀김⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 안매운닭볶음탕⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역국(0.3)⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	닭살굴소스볶음밥 ⑤⑥⑮⑱ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	우동⑤⑥	빵(슈크림빵)①②⑥&우유②	찐감자&요구르트②	잔멸치주먹밥⑤⑥	빵(크로와상)①②⑥&오미자차	버터감자구이②
열량(kcal)/단백질(g)	404/19	407/16	412/15	401/18	422/14	296/12
날짜	11/16 (월)	11/17 (화) 서울미래밥상	11/18 (수)	11/19 (목)	11/20 (금)	11/21 (토)
오전간식	채소스틱(파프리카스틱) &떠먹는요구르트②	과일(귤)	시금치죽	미숫가루우유②⑤	과일(배)&치즈②	우유②
점 심	백미밥 무챗국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 백짬뽕국⑤⑰⑱ 연두부찜&양념장⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	새송이쇠고기하이라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 근대맑은국⑤⑥ 안매운김치전⑤⑥⑨ 깍두기⑨	잡곡밥 애호박된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 달걀팟국(0.3)① 오징어볶음⑤⑥⑰ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	돈육채소덮밥⑤⑥⑩ 간장깻잎찜⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	칼국수⑥	빵(롤빵)①②⑤⑥&우유②	찐고구마&요구르트②	팬케이크①②⑤⑥	물만두⑤⑥⑩&결명자차	고구마범벅①⑤
열량(kcal)/단백질(g)	421/18	407/16	419/13	411/17	400/24	319/11
날짜	11/23 (월)	11/24 (화)	11/25 (수)	11/26 (목)	11/27 (금)	11/28 (토)
오전간식	과일(사과)&우유②	과일(단감)	옥수수스프②&식빵	시리얼⑤⑥&우유②	과일(바나나)&치즈②	우유②
점 심	백미밥 순두부백탕⑤ 새송이메추리알장조림 ①⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 배추나물 깍두기⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 어묵국⑤⑥ 과일샐러드② 배추김치⑨	잡곡밥 버섯맑은국⑤⑥ 쇠고기브로콜리볶음⑤⑥⑯ 연근들깨무침 깍두기⑨	백미밥 콩나물국(0.3)⑤ 안동찜닭⑤⑥⑮ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기채소볶음밥⑤⑥⑯ 브로콜리무침 배추김치⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥	빵(호빵)⑤⑥&우유②	삶은달걀①&요구르트②	라따뚜이리조또 (토마토소스채소리조또) ②⑤⑥⑫⑮⑭⑱	찐고구마&매실차	스크램블에그①②⑤
열량(kcal)/단백질(g)	413/17	404/19	395/19	409/12	432/18	309/12
날짜	11/30 (월)	11월의 푸드브릿지				
오전간식	채소스틱(양배추스틱) & 짜먹는요구르트②	♥ 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.				
오후간식	유부초밥⑤⑥					
열량(kcal)/단백질(g)	422/21					

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.>

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

원산지 표시	쌀			쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	김치		콩		수산물				
	밥	죽	누룽지	한우				배추	고춧가루	두부(일반두부,순두부,연두부)	콩비지	주꾸미	고등어	오징어	명태	다랑어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	태국산	국내산	국내산	러시아	태평양
	가공식품			*11/9훈제오리로스구이(훈제오리-국내산)												
	* 식품의 수급상황에 따라 위의 원산지 표시가 변경될 수 있습니다.															

(국공립) 어울림어린이집

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

영양팀 : 이현주, 김민영, 이비치, 오규리 영양사

2026년 11월 식단표

(3세 점심 및 간식)

어울림 어린이집

날짜	11/2 (월)	11/3 (화)	11/4 (수)	11/5 (목)	11/6 (금)	11/7 (토)
오전간식	채소스틱(당근스틱) &짜먹는요구르트②	과일(키위)	청경채죽⑤⑥	미숫가루우유②⑤	과일(토마토)⑫&치즈②	우유②
점 심	백미밥 숙주맑은국 쇠고기찹스테이크⑤⑥⑫⑯ 그린샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 뼈없는돈육감자탕⑤⑥⑩ 치즈달걀말이①②⑤ ⭐구이김 배추김치⑨	짝짝 닭살마요덮밥 ①⑤⑥⑮⑱ 배추맑은국⑤⑥ 파프리카새콤무침 깍두기⑨	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 두부구이&양념장⑤⑥ 볶어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 삼삼 감잣국(0.3)⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	안매운김치치즈볶음밥 ②⑤⑨ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	로제소스스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	빵(꽈배기)①②⑤⑥&우유②	단호박찜&요구르트②	영양주먹밥⑤	미니핫도그①②⑥⑩&둥글레차	단호박전⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)	642/24	650/28	636/27	646/26	601/27	533/16
날짜	11/9 (월)	11/10 (화) 서울미래밥상	11/11 (수)	11/12 (목)	11/13 (금)	11/14 (토)
오전간식	과일(단감)&우유②	과일(바나나)	새송이버섯스프②⑥& 식빵	시리얼⑤⑥&우유②	⭐과일(샤인머스켓)&치즈②	우유②
점 심	백미밥 들깨당면국⑤⑥ 훈제오리로스구이 양배추찜&쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 두부된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	장조림버터비빔밥 ①②⑤⑥⑯ 청경채맑은국 가지튀김⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 안매운닭볶음탕⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 삼삼 미역국(0.3)⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	닭살굴소스볶음밥 ⑤⑥⑮⑱ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	우동⑤⑥	빵(슈크림빵)①②⑥&우유②	찐감자&요구르트②	잔멸치주먹밥⑤⑥	빵(크로와상)①②⑥&오미자차	버터감자구이②
열량(kcal)/단백질(g)	622/29	626/25	634/23	617/28	649/21	455/18
날짜	11/16 (월)	11/17 (화) 서울미래밥상	11/18 (수)	11/19 (목)	11/20 (금)	11/21 (토)
오전간식	채소스틱(파프리카스틱) &떠먹는요구르트②	과일(귤)	시금치죽	미숫가루우유②⑤	과일(배)&치즈②	우유②
점 심	백미밥 무챗국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 백짬뽕국⑤⑰⑱ 연두부찜&양념장⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	새송이쇠고기하이라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 근대맑은국⑤⑥ 안매운김치전⑤⑥⑨ 깍두기⑨	잡곡밥 애호박된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 삼삼 달걀팟국(0.3)① 오징어볶음⑤⑥⑰ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	돈육채소덮밥⑤⑥⑩ 간장깻잎찜⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	칼국수⑥	빵(롤빵)①②⑤⑥&우유②	찐고구마&요구르트②	팬케이크①②⑤⑥	물만두⑤⑥⑩&결명자차	고구마범벅①⑤
열량(kcal)/단백질(g)	648/28	627/25	645/20	632/27	615/37	491/16
날짜	11/23 (월)	11/24 (화)	11/25 (수)	11/26 (목)	11/27 (금)	11/28 (토)
오전간식	과일(사과)&우유②	과일(단감)	옥수수스프②&식빵	시리얼⑤⑥&우유②	과일(바나나)&치즈②	우유②
점 심	백미밥 순두부백탕⑤ 새송이메추리알장조림 ①⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 배추나물 깍두기⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 어묵국⑤⑥ 과일샐러드② 배추김치⑨	잡곡밥 버섯맑은국⑤⑥ 쇠고기브로콜리볶음⑤⑥⑯ 연근들깨무침 깍두기⑨	백미밥 삼삼 콩나물국(0.3)⑤ 안동찜닭⑤⑥⑮ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기채소볶음밥⑤⑥⑯ 브로콜리무침 배추김치⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥	빵(호빵)⑤⑥&우유②	삶은달걀①&요구르트②	라따뚜이리조또 (토마토소스채소리조또) ②⑤⑥⑫⑮⑭⑱	찐고구마&매실차	스크램블에그①②⑤
열량(kcal)/단백질(g)	635/26	622/29	608/29	630/19	664/27	475/19
날짜	11/30 (월)	11월의 푸드브릿지				
오전간식	채소스틱(양배추스틱) & 짜먹는요구르트②	♥ 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.				
오후간식	유부초밥⑤⑥					
열량(kcal)/단백질(g)	650/32					

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.>

이 달의 푸드브릿지
짝짝 짝짝데이
삼삼 저염데이(국염도0.3)
SMART UP식재료
⭐ 영·유아 섭취 주의

원산지 표시	쌀			쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	김치		콩		수산물				
	밥	죽	누룽지	한우				배추	고춧가루	두부(일반두부,순두부,연두부)	콩비지	주꾸미	고등어	오징어	명태	다랑어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	태국산	국내산	국내산	러시아	태평양
	가공식품			*11/9훈제오리로스구이(훈제오리-국내산)												
	* 식품의 수급상황에 따라 위의 원산지 표시가 변경될 수 있습니다.															

(국공립) 어울림어린이집