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_일반형)

아름뜰어린이집

날짜	11/2 (월)	11/3 (화)	11/4 (수)	11/5 (목)	11/6 (금)	11/7 (토)
오전간식	채소스틱(당근스틱) &떠먹는요구르트②	과일(키위)	청경채죽⑤⑥	미숫가루우유②⑤	과일(토마토)⑫&치즈②	우유②
점 심	백미밥 숙주맑은국 쇠고기찹스테이크⑤⑥⑫⑯ 그린샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 뼈없는돈육감자탕⑤⑥⑩ 치즈달걀말이①②⑤ 구이김 배추김치⑨	딱딱 닭살마요덮밥 ①⑤⑥⑮⑱ 배추맑은국⑤⑥ 파프리카새콤무침 깍두기⑨	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 두부구이&양념장⑤⑥ 볼어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 삼삼 감잣국(0.3)⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	안매운김치치즈볶음밥 ②⑤⑨ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	로제소스스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	빵(꽈배기)①②⑤⑥&우유②	단호박찜&우유②	영양주먹밥⑤	미니핫도그①②⑥⑩&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)	새송이버섯채소죽	시리얼⑤⑥&우유②	과일(샤인머스켓)&우유②	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&우유②	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 삼삼 달걀팟국(0.3)① 오징어볶음⑤⑥⑰ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	돈육채소덮밥⑤⑥⑩ 간장깻잎찜⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	칼국수⑥	빵(롤빵)①②⑤⑥&우유②	찐고구마&우유②	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)	옥수수죽	시리얼⑤⑥&우유②	과일(바나나)&우유②	우유②
점 심	백미밥 순두부백탕⑤ 새송이메추리알장조림 ①⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 배추나물 깍두기⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 어묵국⑤⑥ 과일샐러드② 배추김치⑨	잡곡밥 버섯맑은국⑤⑥ 쇠고기브로콜리볶음⑤⑥⑱ 연근들깨무침 깍두기⑨	백미밥 삼삼 콩나물국(0.3)⑤ 안동찜닭⑤⑥⑮ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기채소볶음밥⑤⑥⑯ 브로콜리무침 배추김치⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥	빵(호빵)⑤⑥&우유②	삶은달걀①&우유②	라따뚜이리조또 (토마토소스채소리조또) ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	찐고구마&매실차	스크램블에그①②⑤
열량(kcal)/단백질(g)	413/17	404/19	395/19	409/12	432/18	309/12
날짜	11/30 (월)	♥ 생일식단 ♥	♥ 현장학습식단 ♥	11월의 푸드브릿지		
오전간식	채소스틱(양배추스틱) &떠먹는요구르트②	과일(사과)	과일(귤)	♥ 새송이 ♥		
점 심	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 새송이버섯볶음⑤ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기목살구이⑩ 한식잡채⑤⑥ 깍두기⑨	김밥(주먹밥)⑤⑬ or 개별도시락	새송이 버섯은 식이섬유가 풍부해 장 건강에 도움을 주고, 씹는 연습을 도와 아이들의 구강 발달에도 좋습니다. 담백한 맛으로 아이들이 먹기 좋은 버섯입니다.		
오후간식	유부초밥⑤⑥	빵(케이크)①②⑥&우유②	빵(잼샌드위치)①②⑤⑥&우유②			
열량(kcal)/단백질(g)	422/21	418/13	288/7			

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 이 달의 푸드브릿지
딱딱 딱딱데이
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	콩비지	국내산				주꾸미	고등어	오징어	명태	다랑어
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	산	국내산	국내산	산	산
식육가공품(햄,소시지,베이컨 등) 어육가공품(어묵,어육소시지 등)	♥ 훈제오리(국내산:오리), 동그랑땡(국내산:돼지) ♥														
* 식품의 수급상황에 따라 위의 원산지 표시가 변경될 수 있습니다.															

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

2026년 11월 이유식 식단표

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

아름뜰어린이집

영양팀 : 이현주, 김민영, 이비치, 오규리 영양사

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	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	새송이버섯죽	연두부찜⑤	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	연두부찜⑤	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	옥수수죽	연두부찜⑤	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	밥, 죽 누룽지	김치		콩				쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물				
	쌀(흑미, 현미, 찹쌀 포함)	배추	고춧가루	두부	연두부	순두부	콩비지	국내산				주꾸미	고등어	오징어	명태	다랑어
	국내산	국내산	산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	산	국내산	국내산	산	산
식육가공품(햄,소시지,베이컨 등) 어육가공품(어묵,어육소시지 등)	* 식품의 수급상황에 따라 위의 원산지 표시가 변경될 수 있습니다.															