2026년 11월 식단표 (유아식단 일반식)

◎ 발행처 : 성북구어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀(발행일:2026.10.20)　　3~5세 유아 식단　　삼선어린이집

일 자	2 (월)	3 (화)	4 (수)	5 (목) 당연한 날	6 (금)	7 (토)
오전간식	미숫가루⑤&우유②	배♣	토마토⑫♣&치즈②	흑임자고구마죽	귤♣	우유②
점 심	차조밥 참나물된장국⑤⑥ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑯ 우엉채조림⑤⑥ 백배추김치⑨	백미밥 아기닭개장⑤⑥⑮ 두부굴소스조림⑤⑥⑱ 배추나물⑤⑥ 백깍두기⑨	돈까스덮밥①⑤⑥⑩ 건새우애호박국⑤⑥⑨ 양상추샐러드 &오리엔탈드레싱⑤⑥ 백배추김치⑨	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 닭살대파구이⑤⑮ 숙주당근무침⑤ 백깍두기⑨	흑미밥 연두부백탕⑤ 쑥갓달걀찜① 열무된장무침⑤⑥ 백배추김치⑨	연두부비빔밥⑤&양념장⑤⑥ 팽이미소장국⑤⑥ 삼색달걀말이①⑤ 백배추김치⑨
오후간식	◆잔멸치브로콜리주먹밥⑤&보리차	모닝빵잼샌드우치①②⑥&우유②	칼국수⑥	★찐단호박♣&우유②	카스텔라①②⑥&우유②	사과♣&떠먹는요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)	628/26	603/22	643/28	668/33	601/21	607/23
일 자	9 (월)	10 (화)	11 (수)	12 (목) 서울미래밥상	13 (금)	14 (토)
오전간식	곡물시리얼&우유②	김가루채소죽	당근♣&떠먹는요구르트②	바나나♣&우유②	사과♣	우유②
점 심	백미밥 북엇국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 백깍두기⑨	현미밥 사골팟국⑯ ◆달걀브로콜리볶음①⑤ 고사리나물⑤⑥ 백배추김치⑨	기장밥 콩나물국⑤ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 상추나물⑤⑥ 백배추김치⑨	알밤카레라이스⑤⑥ 달걀부추탕① 두부얼갈이무침⑤⑥ 백깍두기⑨	보리밥 시래기된장국⑤⑥ 쇠고기연근조림⑤⑥⑯ 구운가지무침⑤⑥ 백배추김치⑨	쇠고기가지볶음밥⑤⑥⑯ 게살얼갈이국①⑤⑥⑧ 간장부추사과무침⑤⑥ 백깍두기⑨
오후간식	★감자구이⑤&보리차	★찐고구마♣&우유②	계살주먹밥①⑤⑥⑧&보리차	우동⑤⑥	우유식빵①②⑥&우유②	배♣&치즈②
열량(kcal)/단백질(g)	642/26	611/26	605/25	616/24	626/28	604/23
일 자	16 (월)	17 (화)	18 (수) 소소한 날	19 (목)	20 (금)	21 (토)
오전간식	미숫가루⑤&우유②	달걀죽①	귤♣	★청포도♣&치즈②	단감♣	우유②
점 심	흑미밥 들깨뭇국⑤⑥ 돼지고기피망구이⑤⑩ 건파래자반 백배추김치⑨	차조밥 콩가루청경채국⑤⑥ 쇠고기숙주찜⑤⑥⑯ 간장도토리묵무침⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 만둣국⑤⑥⑩ ◆크림브로콜리닭살조림②⑤⑮ 근대무침⑤⑥ 백배추김치⑨	달걀채소볶음밥①⑤⑥ 어묵다시마국⑤⑥ 애호박무침⑤⑥ 백배추김치⑨	수수밥 닭살양팟국⑤⑥⑮ ★간장고등어조림⑤⑥⑦ 깻잎나물⑤⑥ 백깍두기⑨	닭살애호박덮밥⑤⑥⑮ 채소당면국 어묵볶음⑤⑥ 백배추김치⑨
오후간식	유부주먹밥⑤⑥&보리차	★찐감자♣&우유②	핫케이크①②⑥&우유②	토마토스파게티②⑥⑫&보리차	★약식⑤⑥&우유②	토마토⑫♣&떠먹는요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)	645/28	635/27	659/24	602/21	606/26	606/27
일 자	23 (월)	24 (화) 감탄한 날	25 (수)	26 (목)	27 (금)	28 (토)
오전간식	곡물시리얼&우유②	배♣	파프리카♣&떠먹는요구르트②	양배추스프②	바나나♣	우유②
점 심	백미밥 표고버섯탕 오리부추찜⑤⑥ 콩나물무침⑤ 백깍두기⑨	보리밥 두부쑥갓국⑤ 달걀장조림①⑤⑥ 오이탕탕이 백배추김치⑨	현미밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ ◆브로콜리무침⑤⑥ 백깍두기⑨	간장돼지고기열무비빔밥⑤⑥⑩ 가쓰오부시장국⑤⑥ 잔멸치우엉볶음⑤⑥ 백배추김치⑨	기장밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 온두부⑤&양념장⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 백배추김치⑨	두부소보로볶음밥⑤⑥ 감자된장국⑤⑥ 돼지고기찹쌀부침⑤⑩ 백배추김치⑨
오후간식	건새우녹두전⑤⑥⑨⑩&보리차	식빵토스트①②⑥&우유②	쌀국수⑤⑥	★찐단호박♣&우유②	후레시번①②⑥&우유②	단감♣&치즈②
열량(kcal)/단백질(g)	654/29	612/24	646/27	622/23	622/23	600/27
일 자	30 (월)	푸드브릿지 <브로콜리>		안내		
오전간식	미숫가루⑤&우유②	초록색 작은 나무처럼 생긴 브로콜리에는 비타민C가 함유되어 있어 우리 몸의 면역력을 높이고 피부 건강에 도움을 줘요. 또한, 식이섬유도 함유되어 있어 장을 건강하게 만들어 준답니다!		삼선어린이집은 어린이들의 건강에 더욱 도움을 주기 위하여 친환경 쌀을 제공하고 있으며, 모든 고기류는 1등급 냉장육으로 제공하고 있습니다. ☺		
점 심	차조밥 아기참치김치찌개⑤⑥⑨ 깻잎달걀말이①⑤ 시래기들기름무침⑤⑥ 백깍두기⑨					
오후간식	후리가케주먹밥⑤&보리차					
열량(kcal)/단백질(g)	635/29					

공지사항	▸식단 표시 내용 : 자연간식♣, ◆푸드브릿지, 당연한날(저당식), 소소한날(저염식), 감탄한날(제철음식), 서울미래밥상(지속가능한식생활) ▸어린이들이 채소와 친해질 수 있도록 매월 제철 식재료 한 가지를 선정하여 ◆푸드브릿지를 이용한 식단을 제공합니다. ▸영유아특성을 고려하여 조리 및 배식(섭식) 시 ★주의가 필요한 메뉴를 표시합니다.

원산지 표시

쇠고기		돼지고기		닭고기		오리고기	
한우	식육가공품	돼지고기	식육가공품	닭고기	식육가공품	오리고기	식육가공품
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

배추김치		쌀(밥/죽/누룽지)				콩		수산물		
배추	고춧가루	백미	현미	흑미	찹쌀	두부	연두부	참치	고등어	가쓰오부시
국내산	국내산	국내산				국내산		원양산	국내산	인도네시아산

원산지 표시 항목: 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추, 고춧가루), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지), 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양(염소)고기, 명태(건어품제외), 고등어, 갈치, 낙지, 뱀장어, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어(참치), 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 전복, 방어, 부세

※ 원산지가 변경될 경우 식단표나 급식운영일지에 변경된 원산지를 반드시 기입하기 ※

<알레르기 유발식품>

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

⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

2026년 11월 식단표 (영아식단 일반식)

◎ 발행처 : 성북구어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀(발행일:2026.10.20)　　1~2세 영아 식단　　삼선어린이집

일 자	2 (월)	3 (화)	4 (수)	5 (목) 당연한 날	6 (금)	7 (토)
오전간식	미숫가루⑤&우유②	배♣	토마토⑫♣&치즈②	흑임자고구마죽	귤♣	우유②
점 심	차조밥 참나물된장국⑤⑥ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑯ 우엉채조림⑤⑥ 백배추김치⑨	백미밥 아기닭개장⑤⑥⑮ 두부굴소스조림⑤⑥⑱ 배추나물⑤⑥ 백깍두기⑨	돈까스덮밥①⑤⑥⑩ 건새우애호박국⑤⑥⑨ 양상추샐러드 &오리엔탈드레싱⑤⑥ 백배추김치⑨	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 닭살대파구이⑤⑮ 숙주당근무침⑤ 백깍두기⑨	흑미밥 연두부백탕⑤ 쑥갓달걀찜① 열무된장무침⑤⑥ 백배추김치⑨	연두부비빔밥⑤&양념장⑤⑥ 팽이미소장국⑤⑥ 삼색달걀말이①⑤ 백배추김치⑨
오후간식	◆잔멸치브로콜리주먹밥⑤&보리차	모닝빵잼샌드우치①②⑥&우유②	칼국수⑥	★찐단호박♣&우유②	카스텔라①②⑥&우유②	사과♣&떠먹는요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)	465/19	437/17	439/20	480/24	436/16	471/19
일 자	9 (월)	10 (화)	11 (수)	12 (목) 서울미래밥상	13 (금)	14 (토)
오전간식	곡물시리얼&우유②	김가루채소죽	당근♣&떠먹는요구르트②	바나나♣&우유②	사과♣	우유②
점 심	백미밥 북엇국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 백깍두기⑨	현미밥 사골팟국⑯ ◆달걀브로콜리볶음①⑤ 고사리나물⑤⑥ 백배추김치⑨	기장밥 콩나물국⑤ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 상추나물⑤⑥ 백배추김치⑨	알밤카레라이스⑤⑥ 달걀부추탕① 두부얼갈이무침⑤⑥ 백깍두기⑨	보리밥 시래기된장국⑤⑥ 쇠고기연근조림⑤⑥⑯ 구운가지무침⑤⑥ 백배추김치⑨	쇠고기가지볶음밥⑤⑥⑯ 게살얼갈이국①⑤⑥⑧ 간장부추사과무침⑤⑥ 백깍두기⑨
오후간식	★감자구이⑤&보리차	★찐고구마♣&우유②	게살주먹밥①⑤⑥⑧&보리차	우동⑤⑥	우유식빵①②⑥&우유②	배♣&치즈②
열량(kcal)/단백질(g)	463/19	443/19	422/18	446/18	452/20	458/18
일 자	16 (월)	17 (화)	18 (수) 소소한 날	19 (목)	20 (금)	21 (토)
오전간식	미숫가루⑤&우유②	달걀죽①	귤♣	★청포도♣&치즈②	단감♣	우유②
점 심	흑미밥 들깨뭇국⑤⑥ 돼지고기피망구이⑤⑩ 건파래자반 백배추김치⑨	차조밥 콩가루청경채국⑤⑥ 쇠고기숙주찜⑤⑥⑯ 간장도토리묵무침⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 만둣국⑤⑥⑩ ◆크림브로콜리닭살조림②⑤⑮ 근대무침⑤⑥ 백배추김치⑨	달걀채소볶음밥①⑤⑥ 어묵다시마국⑤⑥ 애호박무침⑤⑥ 백배추김치⑨	수수밥 닭살양팟국⑤⑥⑮ ★간장고등어조림⑤⑥⑦ 깻잎나물⑤⑥ 백깍두기⑨	닭살애호박덮밥⑤⑥⑮ 채소당면국 어묵볶음⑤⑥ 백배추김치⑨
오후간식	유부주먹밥⑤⑥&보리차	★찐감자♣&우유②	핫케이크①②⑥&우유②	토마토스파게티②⑥⑫&보리차	★약식⑤⑥&우유②	토마토⑫♣&떠먹는요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)	476/20	458/20	474/18	412/15	439/19	471/21
일 자	23 (월)	24 (화) 감탄한 날	25 (수)	26 (목)	27 (금)	28 (토)
오전간식	곡물시리얼&우유②	배♣	파프리카♣&떠먹는요구르트②	양배추스프②	바나나♣	우유②
점 심	백미밥 표고버섯탕 오리부추찜⑤⑥ 콩나물무침⑤ 백깍두기⑨	보리밥 두부쑥갓국⑤ 달걀장조림①⑤⑥ 오이탕탕이 백배추김치⑨	현미밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ ◆브로콜리무침⑤⑥ 백깍두기⑨	간장돼지고기열무비빔밥⑤⑥⑩ 가쓰오부시장국⑤⑥ 잔멸치우엉볶음⑤⑥ 백배추김치⑨	기장밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 온두부⑤&양념장⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 백배추김치⑨	두부소보로볶음밥⑤⑥ 감자된장국⑤⑥ 돼지고기찹쌀부침⑤⑩ 백배추김치⑨
오후간식	건새우녹두전⑤⑥⑨⑩&보리차	식빵토스트①②⑥&우유②	쌀국수⑤⑥	★찐단호박♣&우유②	후레시번①②⑥&우유②	단감♣&치즈②
열량(kcal)/단백질(g)	471/21	443/18	451/19	435/17	450/17	456/21
일 자	30 (월)	푸드브릿지 <브로콜리>		안내		
오전간식	미숫가루⑤&우유②	초록색 작은 나무처럼 생긴 브로콜리에는 비타민C가 함유되어 있어 우리 몸의 면역력을 높이고 피부 건강에 도움을 줘요. 또한, 식이섬유도 함유되어 있어 장을 건강하게 만들어 준답니다!		삼선어린이집은 어린이들의 건강에 더욱 도움을 주기 위하여 친환경 쌀을 제공하고 있으며, 모든 고기류는 1등급 냉장육으로 제공하고 있습니다. ☺		
점 심	차조밥 아기참치김치찌개⑤⑥⑨ 깻잎달걀말이①⑤ 시래기들기름무침⑤⑥ 백깍두기⑨					
오후간식	후리가케주먹밥⑤&보리차					
열량(kcal)/단백질(g)	470/21					

공지사항

- 식단 표시 내용 : 자연간식♣, ◆푸드브릿지, 당연한날(저당식), 소소한날(저염식), 감탄한날(제철음식), 서울미래밥상(지속가능한식생활)
- 어린이들이 채소와 친해질 수 있도록 매월 제철 식재료 한 가지를 선정하여 ◆푸드브릿지를 이용한 식단을 제공합니다.
- 영유아특성을 고려하여 조리 및 배식(섭식) 시 ★주의가 필요한 메뉴를 표시합니다.

원산지 표시

쇠고기		돼지고기		닭고기		오리고기	
한우	식육가공품	돼지고기	식육가공품	닭고기	식육가공품	오리고기	식육가공품
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

배추김치		쌀(밥/죽/누룽지)				콩		수산물		
배추	고춧가루	백미	현미	흑미	찹쌀	두부	연두부	참치	고등어	가쓰오부시
국내산	국내산	국내산				국내산		원양산	국내산	인도네시아산

원산지 표시 항목: 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추, 고춧가루), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지), 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양(염소)고기, 명태(건어품제외), 고등어, 갈치, 낙지, 뱀장어, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어(참치), 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 전복, 방어, 부세

※ 원산지가 변경될 경우 식단표나 급식운영일지에 변경된 원산지를 반드시 기입하기 ※

<알레르기 유발식품>

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

⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

2026년 11월 이유식 후기 · 완료기 식단

☺ 이유식 후기(9-11개월), 이유식 완료기(12-15개월)는 각 3회/일 제공합니다.(영양성분은 1회 기준)
※ 3회/일 제공 시 별도 조리 제공한다. (조리 후 1-2시간 이내 섭취 및 배식 후 남은 음식 폐기)

◎ 발행처 : 성북구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀(발행일:2026.10.20)
삼선어린이집

일 자	2 (월)	3 (화)	4 (수)	5 (목)	6 (금)	7 (토)
오전간식	아기치즈②	배	아기치즈②	플레인요구르트②	귤	사과
후기	쇠고기브로콜리무른밥⑯	닭가슴살배추무른밥⑮	노른자애호박무른밥①	닭가슴살당근무른밥⑮	연두부열무무른밥⑤	노른자양파무른밥①
완료기	쇠고기브로콜리진밥⑯	닭가슴살배추진밥⑮	달걀애호박진밥①	닭가슴살당근진밥⑮	연두부열무진밥⑤	달걀양파진밥①
오후간식	바나나	플레인요구르트②	찐고구마&보리차	찐단호박&보리차	아기치즈②	플레인요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)	198/9	200/10	248/8	213/11	160/6	239/9
	235/10	231/12	254/9	246/12	189/7	243/10
일 자	9 (월)	10 (화)	11 (수)	12 (목)	13 (금)	14 (토)
오전간식	플레인요구르트②	아기치즈②	플레인요구르트②	바나나	사과	배
후기	두부양배추무른밥⑤	노른자브로콜리무른밥①	닭가슴살상추무른밥⑮	두부얼갈이무른밥⑤	쇠고기가지무른밥⑯	쇠고기부추무른밥⑯
완료기	두부양배추진밥⑤	달걀브로콜리진밥①	닭가슴살상추진밥⑮	두부얼갈이진밥⑤	쇠고기가지진밥⑯	쇠고기부추진밥⑯
오후간식	찐감자&보리차	찐고구마&보리차	오렌지	아기치즈②	플레인요구르트②	아기치즈②
열량(kcal)/단백질(g)	211/9	250/8	201/11	172/7	233/9	185/8
	243/10	256/9	233/12	211/8	254/11	222/10
일 자	16 (월)	17 (화)	18 (수)	19 (목)	20 (금)	21 (토)
오전간식	아기치즈②	플레인요구르트②	귤	플레인요구르트②	단감	아기쌀떡뻥&보리차
후기	두부김무른밥⑤	쇠고기청경채무른밥⑯	닭가슴살브로콜리무른밥⑮	두부애호박무른밥⑤	닭가슴살양파무른밥⑮	두부수수무른밥⑤
완료기	두부김진밥⑤	쇠고기청경채진밥⑯	닭가슴살브로콜리진밥⑮	두부애호박진밥⑤	닭가슴살양파진밥⑮	두부수수진밥⑤
오후간식	채소주먹밥&보리차	찐감자&보리차	아기치즈②	찐고구마&보리차	아기치즈②	플레인요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)	235/9	224/10	170/9	245/9	174/9	250/9
	266/10	259/12	203/11	276/10	206/11	288/10
일 자	23 (월)	24 (화)	25 (수)	26 (목)	27 (금)	28 (토)
오전간식	사과	배	플레인요구르트②	아기치즈②	바나나	단감
후기	노른자버섯무른밥①	두부오이무른밥⑤	쇠고기파프리카무른밥⑯	노른자양배추무른밥①	쇠고기감자무른밥⑯	두부다시마무른밥⑤
완료기	달걀버섯진밥①	두부오이진밥⑤	쇠고기파프리카진밥⑯	달걀양배추진밥①	쇠고기감자진밥⑯	두부다시마진밥⑤
오후간식	플레인요구르트②	아기치즈②	식빵①②⑥&보리차	찐단호박&보리차	플레인요구르트②	아기치즈②
열량(kcal)/단백질(g)	235/9	166/8	256/11	211/8	232/10	171/7
	241/10	195/9	293/13	217/9	271/12	202/8
일 자	30 (월)					
오전간식	플레인요구르트②					
후기	노른자참나물무른밥①					
완료기	달걀참나물진밥①					
오후간식	찐감자&보리차					
열량(kcal)/단백질(g)	246/10					
	252/11					

※ (제철)과일
사과, 배, 바나나, 수박, 멜론, 참외
※ 유제품
아기치즈, 플레인요구르트
(알레르기 원아 영아용 두유 제공)



이유식 후기 · 완료기 식단안내

☺ 후기 이유식 포인트 ☺
1. 하루 세 번 이유식을 섭취하면서 이유식이 주식이 되도록 합니다.
2. 다양한 음식을 경험하게 합니다.
3. 이유식에 5가지 식품군을 매 끼니 골고루 섭취해야 합니다.
(곡류, 고기생선달걀콩류, 채소류, 과일류, 우유유제품류)
4. 점차 된 무른밥에서 진밥의 형태로 진행합니다.
5. 스스로 먹는 연습을 합니다.

☺ 완료기 이유식 포인트 ☺
1. 하루 세끼 성인식으로 정착해 나갑니다.
2. 다양한 음식을 접할 수 있도록 합니다.
3. 영양이 풍부한 간식을 준비하며 가능한 과자나 단 음식의 섭취를 피합니다.
4. 스스로 먹도록 합니다.
5. 젖병 사용을 중단합니다.

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

⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시	쇠고기	닭고기	쌀(밥, 죽, 누룽지)	콩	
	한우		백미	두부	연두부
	국내산	국내산	국내산	국내산	

"원산지표기 기준" 항목 확인 후 표기하며 원산지가 변경될 경우 식단표나 급식운영일지에 변경된 원산지를 반드시 기입합니다.

2026년 11월 이유식 초기 · 중기 식단

☺ 이유식 초기 : 4-5개월에 해당하며 1회/일 제공합니다.
☺ 이유식 중기 : 6-8개월에 해당하며 2회/일 제공합니다. (영양성분은 1회 기준)
※ 2회/일 제공 시 별도 조리 제공한다. (조리 후 1-2시간 이내 섭취 및 배식 후 남은 음식 폐기)

◎ 발행처 : 성북구어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀(발행일:2026.10.20)
삼선어린이집

일 자	2 (월)	3 (화)	4 (수)	5 (목)	6 (금)	7 (토)
초기	브로콜리미음	브로콜리미음	브로콜리미음	당근미음	당근미음	당근미음
열량(kcal)/단백질(g)	27/1	27/1	27/1	27/1	27/1	27/1
중기	쇠고기브로콜리죽⑯	닭가슴살배추죽⑮	노른자애호박죽①	닭가슴살당근죽⑮	연두부열무죽⑤	노른자양파죽①
열량(kcal)/단백질(g)	74/3	63/3	85/3	67/3	58/2	86/3
일 자	9 (월)	10 (화)	11 (수)	12 (목)	13 (금)	14 (토)
초기	양배추미음	양배추미음	양배추미음	바나나미음	바나나미음	바나나미음
열량(kcal)/단백질(g)	27/1	27/1	27/1	30/1	30/1	30/1
중기	두부양배추죽⑤	노른자브로콜리죽①	닭가슴살상추죽⑮	두부얼갈이죽⑤	쇠고기가지죽⑯	쇠고기부추죽⑯
열량(kcal)/단백질(g)	63/2	86/3	64/3	62/2	73/3	73/3
일 자	16 (월)	17 (화)	18 (수)	19 (목)	20 (금)	21 (토)
초기	청경채미음	청경채미음	청경채미음	애호박미음	애호박미음	애호박미음
열량(kcal)/단백질(g)	26/1	26/1	26/1	27/1	27/1	27/1
중기	두부김죽⑤	쇠고기청경채죽⑯	닭가슴살브로콜리죽⑮	두부애호박죽⑤	닭가슴살양파죽⑮	두부수수죽⑤
열량(kcal)/단백질(g)	62/2	72/3	65/4	63/2	64/3	76/2
일 자	23 (월)	24 (화)	25 (수)	26 (목)	27 (금)	28 (토)
초기	오이미음	오이미음	오이미음	감자미음	감자미음	감자미음
열량(kcal)/단백질(g)	26/1	26/1	26/1	29/1	29/1	29/1
중기	노른자버섯죽①	두부오이죽⑤	쇠고기파프리카죽⑯	노른자양배추죽①	쇠고기감자죽⑯	두부다시마죽⑤
열량(kcal)/단백질(g)	84/3	60/3	74/3	86/3	78/3	62/2
일 자	30 (월)					
초기	찹쌀미음					
열량(kcal)/단백질(g)	36/1					
중기	노른자참나물죽①					
열량(kcal)/단백질(g)	87/3					

★ 4-8개월 제한 식품 ★

★**과일:** 귤, 오렌지, 복숭아, 토마토, 딸기, 키위, 레몬, 파인애플, 망고, 단감
★**유제품:** 생우유, 생크림, 연유, 액상요구르트
★**어육류:** 돼지고기, 등푸른생선, 달걀흰자, 어패류, 갑각류
★**기타:** 가공식품, 견과류, 팥류



이유식 초·중기 식단안내

☺ 초기 이유식 포인트 ☺
1. 이유식을 본격적으로 도입하는 시기입니다.
2. 반고형식을 도입합니다.
3. 서서히 단백질 식품을 도입합니다.
4. 철이 부족하지 않도록 유의하여 빈혈을 예방합니다.
5. 다양한 식품을 도입하되, 안정성을 고려하여 점차 식품의 종류를 확대해 나갑니다.

☺ 중기 이유식 포인트 ☺
1. 철과 단백질 보충이 중요합니다.
(보충식품 : 고기, 생선, 노른자, 두부, 시금치 등)
2. 다양한 질감을 느낄 수 있는 음식을 제공합니다.
3. 이유식에 곡류, 채소류, 과일류 및 어육류가 모두 포함되도록 합니다.
(고기· 생선 · 달걀 · 콩류 중 1가지 이상)
4. 숟가락이나 손바닥으로 아기에게 음식을 쥐여 주어 직접 먹을 수 있도록 시도합니다.

<알레르기 유발식품>

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

⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시	쇠고기	닭고기	쌀(밥, 죽, 누룽지)		콩	
	한우		백미	찹쌀	두부	연두부
	국내산	국내산	국내산		국내산	

"원산지표기 기준" 항목 확인 후 표기하며 원산지가 변경될 경우 식단표나 급식운영일지에 변경된 원산지를 반드시 기입합니다.

2026년 11월 식단표 (유아식단 야간연장식)

◎ 발행처 : 성북구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀(발행일:2026.10.20.) 3~5세 유아 식단 삼선어린이집

일 자	2 (월)	3 (화)	4 (수)	5 (목)	6 (금)
저 녁	기장밥 달걀다시마국①⑤⑥ 쇠고기채소찜⑤⑥⑯ 참나물무침⑤⑥ 백배추김치⑨	보리밥 배추된장국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 애호박볶음⑤⑥ 백깍두기⑨	현미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기찹스테이크⑤⑥⑩⑫ 청경채나물⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 열무맑은국 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮ 브로콜리숙회&소스⑤⑥ 백배추김치⑨	★토마토달걀볶음밥①⑤⑫ 우동국물⑤⑥ 연두부⑤&양념장⑤⑥ 백배추김치⑨
저녁간식	우유②	우유②	우유②	우유②	우유②
열량(kcal)/단백질(g)	462/24	448/27	470/25	516/30	475/17
일 자	9 (월)	10 (화)	11 (수)	12 (목)	13 (금)
저 녁	차조밥 고사리들깨탕⑤⑥ 돼지고기가지볶음⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 백배추김치⑨	쇠고기굴소스덮밥⑤⑥⑯⑱ 게살스프①⑤⑥⑧ 감자채볶음⑤⑥ 백배추김치⑨	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 닭살당면조림⑤⑥⑮ 오이파프리카무침⑤⑥ 백깍두기⑨	흑미밥 아기두부찌개⑤ 참치부추볶음⑤ 시래기나물⑤⑥ 백배추김치⑨	수수밥 쇠고기버섯국⑤⑥⑯ 삼색스크램블에그①②⑤ 연근무침⑤⑥ 백깍두기⑨
저녁간식	우유②	우유②	우유②	우유②	우유②
열량(kcal)/단백질(g)	471/24	549/20	482/27	456/24	490/22
일 자	16 (월)	17 (화)	18 (수)	19 (목)	20 (금)
저 녁	★단호박영양밥 &양념장⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 돼지고기당근조림⑤⑥⑩ 백배추김치⑨	현미밥 아기온도토리묵국⑤⑥⑨ 쇠고기청경채볶음⑤⑥⑯ 양상추요거트샐러드② 백깍두기⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 무나물⑤⑥ 백배추김치⑨	보리밥 달걀김국①⑤⑥ 들기름두부구이⑤⑥ 배추무침⑤⑥ 백깍두기⑨	기장밥 황탯국⑤⑥ 닭살깻잎볶음⑤⑥⑮ 치커리유자청무침⑤⑥ 백배추김치⑨
저녁간식	우유②	우유②	우유②	우유②	우유②
열량(kcal)/단백질(g)	468/24	498/18	460/26	481/20	481/25
일 자	23 (월)	24 (화)	25 (수)	26 (목)	27 (금)
저 녁	오리채소볶음밥⑤⑥ 건새우부춧국⑤⑥⑨ 표고버섯나물⑤⑥ 백배추김치⑨	흑미밥 콩나물된장국⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 유부팟국⑤⑥ 쇠고기오이볶음⑤⑥⑯ 열무무침⑤⑥ 백배추김치⑨	차조밥 수제비국⑥ 간장돼지두루치기⑤⑥⑩ 아욱나물⑤⑥ 백배추김치⑨	수수밥 애호박된장국⑤⑥ 쇠고기산적⑤⑥⑯ 양배추볶음⑤⑥ 백깍두기⑨
저녁간식	우유②	우유②	우유②	우유②	우유②
열량(kcal)/단백질(g)	469/22	467/27	579/23	527/28	503/26
일 자	30 (월)				
저 녁	간장참치깻잎비빔밥⑤⑥ 두부된장국⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 백배추김치⑨	삼선어린이집은 어린이들의 건강에 더욱 도움을 주기 위하여 친환경 쌀을 제공하고 있으며, 모든 고기류는 1등급 냉장육으로 제공하고 있습니다. ☺			
저녁간식	우유②				
열량(kcal)/단백질(g)	440/23				

공지사항	▸식단 표시 내용 : 알레르기유발식품 번호로 표시 ▸영유아특성을 고려하여 조리 및 배식(섭식) 시 ★주의가 필요한 메뉴를 표시합니다.

원산지 표시

쇠고기		돼지고기		닭고기		오리고기	
한우	식육가공품	돼지고기	식육가공품	닭고기	식육가공품	오리고기	식육가공품
국내산	국내산	국내산	국내산수입산	국내산	국내산	국내산	국내산

배추김치		쌀(밥, 죽, 누룽지)			콩		수산물
배추	고춧가루	백미	현미	흑미	두부	연두부	참치
국내산	국내산	국내산			국내산		원양산

원산지 표시 항목: 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추, 고춧가루), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지), 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양(염소)고기, 멍태(건어품제외), 고등어, 갈치, 낙지, 뱀장어, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어(참치), 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 전복, 방어, 부세

※ 원산지가 변경될 경우 식단표나 급식운영일지에 변경된 원산지를 반드시 기입하기 ※

<알레르기 유발식품>

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

⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

2026년 11월 식단표 (영아식단 야간연장식)

◎ 발행처 : 성북구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀(발행일:2026.10.20)　　1~2세 영아 식단　　삼선어린이집

일 자	2 (월)	3 (화)	4 (수)	5 (목)	6 (금)
저 녁	기장밥 달걀다시마국①⑤⑥ 쇠고기채소찜⑤⑥⑯ 참나물무침⑤⑥ 백배추김치⑨	보리밥 배추된장국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 애호박볶음⑤⑥ 백깍두기⑨	현미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기찹스테이크⑤⑥⑩⑫ 청경채나물⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 열무맑은국 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮ 브로콜리숙회&소스⑤⑥ 백배추김치⑨	★토마토달걀볶음밥①⑤⑫ 우동국물⑤⑥ 연두부⑤&양념장⑤⑥ 백배추김치⑨
저녁간식	우유②	우유②	우유②	우유②	우유②
열량(kcal)/단백질(g)	346/18	340/20	351/18	381/22	354/14
일 자	9 (월)	10 (화)	11 (수)	12 (목)	13 (금)
저 녁	차조밥 고사리들깨탕⑤⑥ 돼지고기가지볶음⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 백배추김치⑨	쇠고기굴소스덮밥⑤⑥⑯⑱ 게살스프①⑤⑥⑧ 감자채볶음⑤⑥ 백배추김치⑨	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 닭살당면조림⑤⑥⑮ 오이파프리카무침⑤⑥ 백깍두기⑨	흑미밥 아기두부찌개⑤ 참치부추볶음⑤ 시래기나물⑤⑥ 백배추김치⑨	수수밥 쇠고기버섯국⑤⑥⑯ 삼색스크램블에그①②⑤ 연근무침⑤⑥ 백깍두기⑨
저녁간식	우유②	우유②	우유②	우유②	우유②
열량(kcal)/단백질(g)	352/18	403/15	373/19	342/18	364/16
일 자	16 (월)	17 (화)	18 (수)	19 (목)	20 (금)
저 녁	★단호박영양밥&양념장⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 돼지고기당근조림⑤⑥⑩ 백배추김치⑨	현미밥 아기온도토리묵국⑤⑥⑨ 쇠고기청경채볶음⑤⑥⑯ 양상추요거트샐러드② 백깍두기⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 무나물⑤⑥ 백배추김치⑨	보리밥 달걀김국①⑤⑥ 들기름두부구이⑤⑥ 배추무침⑤⑥ 백깍두기⑨	기장밥 황탯국⑤⑥ 닭살깻잎볶음⑤⑥⑮ 치커리유자청무침⑤⑥ 백배추김치⑨
저녁간식	우유②	우유②	우유②	우유②	우유②
열량(kcal)/단백질(g)	349/17	369/14	345/19	358/15	358/18
일 자	23 (월)	24 (화)	25 (수)	26 (목)	27 (금)
저 녁	오리채소볶음밥⑤⑥ 건새우부춧국⑤⑥⑨ 표고버섯나물⑤⑥ 백배추김치⑨	흑미밥 콩나물된장국⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 유부팟국⑤⑥ 쇠고기오이볶음⑤⑥⑯ 열무무침⑤⑥ 백배추김치⑨	차조밥 수제비국⑥ 간장돼지두루치기⑤⑥⑩ 아욱나물⑤⑥ 백배추김치⑨	수수밥 애호박된장국⑤⑥ 쇠고기산적⑤⑥⑯ 양배추볶음⑤⑥ 백깍두기⑨
저녁간식	우유②	우유②	우유②	우유②	우유②
열량(kcal)/단백질(g)	351/16	349/19	422/17	388/20	372/19
일 자	30 (월)				
저 녁	간장참치깻잎비빔밥⑤⑥ 두부된장국⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 백배추김치⑨	삼선어린이집은 어린이들의 건강에 더욱 도움을 주기 위하여 친환경 쌀을 제공하고 있으며, 모든 고기류는 1등급 냉장육으로 제공하고 있습니다. 😊			
저녁간식	우유②				
열량(kcal)/단백질(g)	330/17				

공지사항	▸식단 표시 내용 : 알레르기유발식품 번호로 표시 ▸영유아특성을 고려하여 조리 및 배식(섭식) 시 ★주의가 필요한 메뉴를 표시합니다.

원산지 표시

쇠고기		돼지고기		닭고기		오리고기	
한우	식육가공품	돼지고기	식육가공품	닭고기	식육가공품	오리고기	식육가공품
국내산	국내산	국내산	국내산수입산	국내산	국내산	국내산	국내산

배추김치		쌀(밥, 죽, 누룽지)			콩		수산물
배추	고춧가루	백미	현미	흑미	두부	연두부	참치
국내산	국내산	국내산			국내산		원양산

원산지 표시 항목: 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추, 고춧가루), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지), 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양(염소)고기, 멍태(건어품제외), 고등어, 갈치, 낙지, 뱀장어, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어(참치), 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 전복, 방어, 부세

※ 원산지가 변경될 경우 식단표나 급식운영일지에 변경된 원산지를 반드시 기입하기 ※

<알레르기 유발식품>

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

⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

2026년 11월 이유식 중기 · 후기 · 완료기 (야간연장식)

◎ 발행처 : 성북구어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀(발행일:2026.10.20)

삼선어린이집

일 자	2 (월)	3 (화)	4 (수)	5 (목)	6 (금)
중기	쇠고기참나물죽⑯	닭가슴살무죽⑮	노른자양상추죽①	닭가슴살흑미죽⑮	연두부숙주죽⑤
열량(kcal)/단백질(g)	76/3	64/3	86/3	78/4	58/2
후기	쇠고기참나물무른밥⑯	닭가슴살무무른밥⑮	노른자양상추무른밥①	닭가슴살흑미무른밥⑮	연두부숙주무른밥⑤
완료기	쇠고기참나물진밥⑯	닭가슴살무진밥⑮	달걀양상추진밥①	닭가슴살흑미진밥⑮	연두부숙주진밥⑤
저녁간식	플레인요구르트②	아기치즈②	플레인요구르트②	아기치즈②	플레인요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)	203/10	155/9	218/9	177/9	175/8
	240/12	187/10	222/10	216/11	204/8
일 자	9 (월)	10 (화)	11 (수)	12 (목)	13 (금)
중기	두부감자죽⑤	노른자김죽①	닭가슴살콩나물죽⑤⑮	두부부추죽⑤	쇠고기연근죽⑯
열량(kcal)/단백질(g)	67/2	85/3	66/4	63/2	78/3
후기	두부감자무른밥⑤	노른자김무른밥①	닭가슴살콩나물무른밥⑤⑮	두부부추무른밥⑤	쇠고기연근무른밥⑯
완료기	두부감자진밥⑤	달걀김진밥①	닭가슴살콩나물진밥⑤⑮	두부부추진밥⑤	쇠고기연근진밥⑯
저녁간식	아기치즈②	플레인요구르트②	아기치즈②	플레인요구르트②	아기치즈②
열량(kcal)/단백질(g)	160/7	215/9	159/9	183/8	177/8
	194/8	220/10	192/11	215/9	216/10
일 자	16 (월)	17 (화)	18 (수)	19 (목)	20 (금)
중기	두부무죽⑤	쇠고기숙주죽⑯	닭가슴살근대죽⑮	두부당근죽⑤	닭가슴살미역죽⑮
열량(kcal)/단백질(g)	63/2	77/3	63/3	64/2	63/3
후기	두부무무른밥⑤	쇠고기숙주무른밥⑯	닭가슴살근대무른밥⑮	두부당근무른밥⑤	닭가슴살미역무른밥⑮
완료기	두부무진밥⑤	쇠고기숙주진밥⑯	닭가슴살근대진밥⑮	두부당근진밥⑤	닭가슴살미역진밥⑮
저녁간식	플레인요구르트②	아기치즈②	플레인요구르트②	아기치즈②	플레인요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)	183/8	185/8	185/10	155/7	184/10
	214/9	206/10	216/12	187/8	215/12
일 자	23 (월)	24 (화)	25 (수)	26 (목)	27 (금)
중기	노른자부추죽①	두부시금치죽⑤	쇠고기아욱죽⑯	노른자열무죽①	쇠고기기장죽⑯
열량(kcal)/단백질(g)	85/3	61/3	75/3	85/3	86/3
후기	노른자부추무른밥①	두부시금치무른밥⑤	쇠고기아욱무른밥⑯	노른자열무무른밥①	쇠고기기장무른밥⑯
완료기	달걀부추진밥①	두부시금치진밥⑤	쇠고기아욱진밥⑯	달걀열무진밥①	쇠고기기장진밥⑯
저녁간식	아기치즈②	플레인요구르트②	아기치즈②	플레인요구르트②	아기치즈②
열량(kcal)/단백질(g)	187/8	181/10	189/8	217/9	189/9
	193/8	212/11	211/10	222/10	230/10
일 자	30 (월)				
중기	노른자양파죽①				
열량(kcal)/단백질(g)	86/3				
후기	노른자양파무른밥①				
완료기	달걀양파진밥①				
저녁간식	아기치즈②				
열량(kcal)/단백질(g)	190/8				
	194/8				

※ 유제품

아기치즈, 플레인요구르트

(알레르기 원아 영아용 두유 제공)



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

원산지 표시	쇠고기	닭고기	쌀(밥, 죽, 누룽지)		콩	
	한우		백미	흑미	두부	연두부
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	

"원산지표기 기준" 항목 확인 후 표기하며 원산지가 변경될 경우 식단표나 급식운영일지에 변경된 원산지를 반드시 기입합니다.