▣ 발행처 : 성북구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀 / 발행일 : 2026. 10. 20.

2026년 11월 식단표

1~2세 유아 식단

행복한해오름어린이집

일 자	2 (월)	3 (화)	4 (수)	5 (목) 당연한날	6 (금)
오전간식	미숫가루⑤&우유②	미역죽⑤⑥	방울토마토⑫♣ &치즈②	흑임자고구마죽	배♣
점 심	차조밥 참나물된장국⑤⑥ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑯ 우엉채조림⑤⑥ 백배추김치⑨	백미밥 아기닭개장⑤⑥⑮ 두부굴소스조림⑤⑥⑱ 배추나물⑤⑥ 백깍두기⑨	돈까스덮밥①⑤⑥⑩ 건새우애호박국⑤⑥⑨ 양상추샐러드 +오리엔탈드레싱⑤⑥ 백배추김치⑨	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 닭살대파구이⑤⑮ 숙주당근무침⑤ 백깍두기⑨	백미밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 쇠고기연장조림⑤⑥⑯ 청경채무침⑤⑥ 백배추김치⑨
오후간식	◆잔멸치브로콜리주먹밥⑤	모닝빵잼샌드위치①②⑥&우유②	칼국수⑥	찐단호박♣&우유②	케이크①②⑥&우유②
열량(kcal)/단백질(g)	465/19	486/18	439/20	480/24	442/18
일 자	9 (월)	10 (화)	11 (수)	12 (목) 서울미래밥상	13 (금)
오전간식	곡물시리얼&우유②	김가루채소죽	당근♣ &떠먹는요구르트②	파프리카죽	사과♣
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
오후간식	감자구이⑤	찐고구마♣&우유②	게살주먹밥①⑤⑥⑧	바나나♣&우유②	우유식빵①②⑥&우유②
열량(kcal)/단백질(g)	463/19	443/19	422/18	448/17	452/20
일 자	16 (월)	17 (화)	18 (수) 소소한날	19 (목)	20 (금)
오전간식	미숫가루⑤&우유②	달걀죽①	귤♣	우엉치즈죽②	단감♣
점 심	흑미밥 들깨뭇국⑤⑥ 돼지고기피망구이⑤⑩ 구이김 백배추김치⑨	차조밥 콩가루청경채국⑤⑥ 쇠고기숙주찜⑤⑥⑯ 간장도토리묵무침⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 만둣국⑤⑥⑩ ◆크림브로콜리닭살조림②⑤⑮ 근대무침⑤⑥ 백배추김치⑨	달걀채소볶음밥①⑤⑥ 어묵다시마국⑤⑥ 애호박무침⑤⑥ 백배추김치⑨	수수밥 닭살양팟국⑤⑥⑮ 간장두부조림⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 백깍두기⑨
오후간식	유부주먹밥⑤⑥	찐감자♣&우유②	슈크림빵&우유②	토마토스파게티②⑥⑫	약식⑤⑥&우유②
열량(kcal)/단백질(g)	476/20	458/20	446/17	460/16	439/19
일 자	23 (월)	24 (화) 감탄한날	25 (수)	26 (목) 국없는날	27 (금)
오전간식	곡물시리얼&우유②	참깨죽	파프리카♣ &떠먹는요구르트②	양배추스프②	바나나♣
점 심	백미밥 표고버섯탕 훈제오리부추찜⑤⑥ 콩나물무침⑤ 백깍두기⑨	보리밥 두부쑥갓국⑤ 달걀장조림①⑤⑥ 오이탕탕이 백배추김치⑨	현미밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ ◆브로콜리무침⑤⑥ 백깍두기⑨	간장돼지고기열무비빔밥⑤⑥⑩ 잔멸치우엉볶음⑤⑥ 백배추김치⑨	기장밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 온두부⑤+양념장⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 백배추김치⑨
오후간식	건새우녹두전⑤⑥⑨⑩	배♣&우유②	쌀국수⑤⑥	찐단호박♣&우유②	후레시번①②⑥&우유②
열량(kcal)/단백질(g)	471/21	442/19	451/19	435/17	450/17
일 자	30 (월)				
오전간식	미숫가루⑤&우유②				
점 심	차조밥 아기참치김치찌개⑤⑥⑨ 깻잎달걀말이①⑤ 참나물들기름무침⑤⑥ 백깍두기⑨				
오후간식	후리가케주먹밥⑤				
열량(kcal)/단백질(g)	470/21				

11월의 푸드브릿지 <브로콜리>

초록색 작은 나무처럼 생긴 브로콜리에는
비타민C가 함유되어 있어 우리 몸의 면역력을 높이고
피부 건강에 도움을 줘요.
또한, 식이섬유도 함유되어 있어 장을 건강하게 만들어 준답니다!

원산지 표시	쇠고기(한우)	돼지고기	닭고기	배추김치		쌀(밥/죽/누룽지)				콩	
				배추	고춧가루	백미	현미	흑미	찹쌀	두부	연두부
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	오리고기			사골팟국		훈제오리부추찜		아기참치김치찌개			
				사골육수(쇠고기)		훈제오리고기(오리고기)		참치(다랑어)			
	국내산			국내산		국내산		국내산			

식품알레르기 유발물질 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 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.)

성북구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

▣ 발행처 : 성북구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀 / 발행일 : 2026. 10. 20.

2026년 11월 이유식 후기 · 완료기 식단

행복한해오름어린이집

일 자	2 (월)	3 (화)	4 (수)	5 (목)	6 (금)
오전간식	아기치즈②	배	아기치즈②	플레인요구르트②	귤
후기	쇠고기브로콜리무른밥⑯	닭가슴살배추무른밥⑮	노른자애호박무른밥①	닭가슴살당근무른밥⑮	쇠고기미역무른밥⑯
완료기	쇠고기브로콜리진밥⑯	닭가슴살배추진밥⑮	달걀애호박진밥①	닭가슴살당근진밥⑮	쇠고기미역진밥⑯
오후간식	바나나	플레인요구르트②	찐고구마	찐단호박	아기치즈②
후기 열량(kcal)/단백질(g)	198/9	200/10	248/8	213/11	186/8
완료기 열량(kcal)/단백질(g)	235/10	231/12	254/9	246/12	220/10
일 자	9 (월)	10 (화)	11 (수)	12 (목)	13 (금)
오전간식	플레인요구르트②	아기치즈②	플레인요구르트②	바나나	사과
후기	두부양배추무른밥⑤	노른자브로콜리무른밥①	닭가슴살상추무른밥⑮	두부얼갈이무른밥⑤	쇠고기가지무른밥⑯
완료기	두부양배추진밥⑤	달걀브로콜리진밥①	닭가슴살상추진밥⑮	두부얼갈이진밥⑤	쇠고기가지진밥⑯
오후간식	찐감자	찐고구마	오렌지	아기치즈②	플레인요구르트②
후기 열량(kcal)/단백질(g)	211/9	250/8	201/11	172/7	233/9
완료기 열량(kcal)/단백질(g)	243/10	256/9	233/12	211/8	254/11
일 자	16 (월)	17 (화)	18 (수)	19 (목)	20 (금)
오전간식	아기치즈②	플레인요구르트②	귤	플레인요구르트②	단감
후기	두부김무른밥⑤	쇠고기청경채무른밥⑯	닭가슴살브로콜리무른밥⑮	두부애호박무른밥⑤	닭가슴살양파무른밥⑮
완료기	두부김진밥⑤	쇠고기청경채진밥⑯	닭가슴살브로콜리진밥⑮	두부애호박진밥⑤	닭가슴살양파진밥⑮
오후간식	채소주먹밥	찐감자	아기치즈②	찐고구마	아기치즈②
후기 열량(kcal)/단백질(g)	235/9	224/10	170/9	245/9	174/9
완료기 열량(kcal)/단백질(g)	266/10	259/12	203/11	276/10	206/11
일 자	23 (월)	24 (화)	25 (수)	26 (목)	27 (금)
오전간식	사과	배	플레인요구르트②	아기치즈②	바나나
후기	노른자버섯무른밥①	두부오이무른밥⑤	쇠고기파프리카무른밥⑯	노른자양배추무른밥①	쇠고기감자무른밥⑯
완료기	달걀버섯진밥①	두부오이진밥⑤	쇠고기파프리카진밥⑯	달걀양배추진밥①	쇠고기감자진밥⑯
오후간식	플레인요구르트②	아기치즈②	식빵①②⑥	찐단호박	플레인요구르트②
후기 열량(kcal)/단백질(g)	235/9	166/8	256/11	211/8	232/10
완료기 열량(kcal)/단백질(g)	241/10	195/9	293/13	217/9	271/12

일 자	30 (월)	★ 12개월 이전 제한식품 ★	
오전간식	플레인요구르트②	★ 곡류 메밀/달거나 지방이 많은 빵, 과자 ★ 어육류 돼지고기/등푸른생선 /어패류/달걀흰자 ★ 과일류 복숭아/토마토/딸기	★ 유제품류 생우유/생크림/연유 ★ 유지·당류 견과류/꿀 ★ 양념 및 기타 소금/설탕 등 조미료
후기	노른자참나물무른밥①		
완료기	달걀참나물진밥①		
오후간식	찐감자		
후기 열량(kcal)/단백질(g)	246/10		
완료기 열량(kcal)/단백질(g)	252/11		

공지사항

☺ 후기 이유식 포인트 ☺

1. 후기는 9~11개월, 오전간식/이유식/오후간식으로 제공합니다.
2. 하루 세 번 이유식을 섭취하면서 이유식이 주식이 되도록 합니다.
3. 다양한 음식을 경험하게 합니다.
4. 이유식에 5가지 식품군을 매 끼니 골고루 섭취해야 합니다.
   (곡류, 고기·생선·달걀·콩류, 채소류, 과일류, 우유 및 유제품류)
5. 무른밥에서 점차 진밥의 형태로 진행합니다.
6. 스스로 먹는 연습을 합니다.

☺ 완료기 이유식 포인트 ☺

1. 완료기는 12-15개월, 오전간식/이유식/오후간식으로 제공합니다.
2. 하루 세끼 일반식으로 정착해 나갑니다.
3. 다양한 음식을 경험하게 합니다.
4. 영양이 풍부한 간식을 준비하며 단 음식의 섭취를 피합니다.
5. 스스로 먹는 연습을 합니다.
6. 젖병 사용을 중단합니다.

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

식품알레르기 유발물질

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 대부분의 식품에 포함되어 있습니다).

성북구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management