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

2026년 11월 식단표 (일반식)

1~2세 유아 식단

사랑나무어린이집

일 자	2 (월)	3 (화)	4 (수)	5 (목) 당연한날	6 (금)	7 (토)
오전간식	미숫가루⑤&우유②	배♣	★(방문)토마토⑫♣ &치즈②	흑임자고구마죽	귤♣	우유②
점 심	차조밥 참나물된장국⑤⑥ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑯ 우엉채조림⑤⑥ (백)배추김치⑨	백미밥 아기닭개장⑤⑥⑮ 두부글소스조림⑤⑥⑱ 배추나물⑤⑥ (백)깍두기⑨	돈까스덮밥①⑤⑥⑩ 건새우애호박국⑤⑥⑨ 양상추샐러드 +오리엔탈드레싱⑤⑥ (백)배추김치⑨	수수밥 시금치된장국⑤⑥ (닭살대파구이⑤⑮) 숙주당근무침⑤ (백)깍두기⑨	흑미밥 연두부백탕⑤ 쑥갓달걀찜① 열무된장무침⑤⑥ (백)배추김치⑨	연두부비빔밥⑤+양념장⑤⑥ 팽이미소장국⑤⑥ 삼색달걀말이①⑤ (백)배추김치⑨
오후간식	◆잔열치브로콜리주먹밥⑤ &보리차	(★찐감자♣)&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 (백)깍두기⑨	현미밥 사골팟국⑯ ◆달걀브로콜리볶음①⑤ 고사리나물⑤⑥ (백)배추김치⑨	기장밥 콩나물국⑤ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 상추나물⑤⑥ (백)배추김치⑨	알밤카레라이스⑤⑥ 달걀부추탕① 두부얼갈이무침⑤⑥ (백)깍두기⑨	보리밥 시래기된장국⑤⑥ 쇠고기연근조림⑤⑥⑯ 구운가지무침⑤⑥ (백)배추김치⑨	쇠고기가지볶음밥⑤⑥⑯ 게살얼갈이국①⑤⑥⑧ 간장부추사과무침⑤⑥ (백)깍두기⑨
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) 소소한날	19 (목)	20 (금)	21 (토)
오전간식	미숫가루⑤&우유②	달걀죽①	귤♣	★(청)포도♣&치즈②	단감♣	우유②
점 심	흑미밥 풀깨뭇국⑤⑥ 돼지고기피망구이⑤⑩ (구이김) (백)배추김치⑨	차조밥 콩가루청경채국⑤⑥ 쇠고기숙주찜⑤⑥⑯ 간장도토리묵무침⑤⑥ (백)깍두기⑨	백미밥 만둣국⑤⑥⑩ ◆크림브로콜리닭살조림②⑤⑮ 근대무침⑤⑥ (백)배추김치⑨	달걀채소볶음밥①⑤⑥ 어묵다시마국⑤⑥ 애호박무침⑤⑥ (백)배추김치⑨	수수밥 닭살양팟국⑤⑥⑮ (간장두부조림⑤⑥) 깻잎나물⑤⑥ (백)깍두기⑨	닭살애호박덮밥⑤⑥⑮ 채소당면국 어묵볶음⑤⑥ (백)배추김치⑨
오후간식	유부주먹밥⑤⑥ &보리차	★찐감자♣&우유②	핫케이크①②⑥&우유②	토마토스파게티②⑥⑫ &보리차	머핀①②⑥&우유②	★(방문)토마토⑫♣ &떠먹는요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)	476/20	458/20	474/18	412/15	439/19	471/21
일 자	23 (월)	24 (화) 감탄한날	25 (수)	26 (목)	27 (금)	28 (토)
오전간식	곡물시리얼&우유②	배♣	파프리카♣ &떠먹는요구르트②	양배추스프②	바나나♣	우유②
점 심	백미밥 표고버섯탕 (문제)오리부추찜⑤⑥ 콩나물무침⑤ (백)깍두기⑨	보리밥 ★동태살시금치국 (두부쑥갓국⑤) 달걀장조림①⑤⑥ 오이탕탕이 (백)배추김치⑨	현미밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ ◆브로콜리무침⑤⑥ (백)깍두기⑨	간장돼지고기열무비빔밥⑤⑥⑩ (가쓰오부시장국⑤⑥) 잔열치우엉볶음⑤⑥ (백)배추김치⑨	기장밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 온두부⑤+양념장⑤⑥ 감자조림⑤⑥ (백)배추김치⑨	두부소브로볶음밥⑤⑥ 감자된장국⑤⑥ 돼지고기찹쌀부침⑤⑩ (백)배추김치⑨
오후간식	건새우녹두전⑤⑥⑨⑩ &보리차	식빵러스크①②⑥&우유②	쌀국수⑤⑥	★찐단호박♣&우유②	호레사탄①②⑥&우유②	단감♣&치즈②
열량(kcal)/단백질(g)	471/21	443/18	451/19	국 포함(435/17)	450/17	456/21
일 자	30 (월)					
오전간식	미숫가루⑤&우유②					
점 심	차조밥 아기참치김치찌개⑤⑥⑨ 깻잎달걀말이①⑤ (시래기들기름무침⑤⑥) (백)깍두기⑨					
오후간식	후리가케주먹밥⑤ &보리차					
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!

공지사항

- 가공식품은 제품마다 포함된 알레르기 유발물질이 다르므로 식품표시사항을 확인하여 제공에 주의하시기 바랍니다.
- (시설선택식단) : 별도의 감수 절차 없이 선택하여 사용하는 메뉴로 급식 계획 시 제공할 메뉴를 선택하여 표시하시기 바랍니다.
- 유아의 특성을 고려하여 조리 및 배식(섭식) 시 주의가 필요한 ★제공주의메뉴를 표시하였습니다.
- 매주 3회 이상 자연간식♣(과일, 채소, 찐서류 등)을 제공합니다.
- 매월 제철 식재료 1가지를 선정하여 편식 예방을 위한 '◆푸드브릿지' 메뉴를 제공합니다.
- 매월 건강한 식생활 실천을 위한 '실천식단'을 운영하여 소소한날(저염), 당연한날(저당), 감탄한날(제철), 서울미래밥상(지속가능한 식생활) 메뉴를 제공합니다.
- 매월 국으로 인한 나트륨 섭취를 줄이기 위해 '국없는날'을 운영합니다.(국 제공 시, '국없는날' 문구 삭제)
- 김치류는 연령 특성에 따라 고춧가루와 염분을 최소화하여 조리하고 적절한 크기로 잘라 배식합니다.

식단 표시 내용

(시설선택식단)
★제공주의메뉴
자연간식♣
◆푸드브릿지

원산지 표시

쇠고기 (한우/육우/젖소)	돼지고기	닭고기	배추김치 배추	배추김치 고춧가루	쌀(밥/죽/누룽지) 백미	쌀(밥/죽/누룽지) 현미	쌀(밥/죽/누룽지) 흑미	쌀(밥/죽/누룽지) 찹쌀	콩 두부	콩 연두부
국거리-한우 국내산 구이,볶음등- 호주산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산

고등어	오리고기	동태	사골팟국 사골육수(쇠고기)	훈제오리부추찜 훈제오리고기(오리고기)	가쓰오부시장국 가쓰오부시(가다랑어)	아기참치김치찌개 참치(다랑어)	햄채소김밥(주먹밥) 햄(돼지고기)
제공되지x	국산	제공되지x	한우 국산	국산	일본산	원양어산	국산

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

사랑나무 어린이집

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
후기 열량(kcal)/단백질(g)	198/9	200/10	248/8	213/11	160/6	239/9
완료기 열량(kcal)/단백질(g)	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
후기 열량(kcal)/단백질(g)	211/9	250/8	201/11	172/7	233/9	185/8
완료기 열량(kcal)/단백질(g)	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
후기 열량(kcal)/단백질(g)	235/9	224/10	170/9	245/9	174/9	250/9
완료기 열량(kcal)/단백질(g)	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
후기 열량(kcal)/단백질(g)	235/9	166/8	256/11	211/8	232/10	171/7
완료기 열량(kcal)/단백질(g)	241/10	195/9	293/13	217/9	271/12	202/8
일 자	30 (월)	★생일식단★	★ 12개월 이전 제한식품 ★			
오전간식	플레인요구르트②	배				
후기	노른자참나물무른밥①	쇠고기미역무른밥⑯ (닭가슴살미역무른밥⑮)	★ 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	
완료기	달걀참나물진밥①	쇠고기미역진밥⑯ (닭가슴살미역진밥⑮)				
오후간식	찐감자&보리차	아기치즈②				
후기 열량(kcal)/단백질(g)	246/10	188/8				
완료기 열량(kcal)/단백질(g)	252/11	220/10				

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.

- 식단 제공 기준, 식품알레르기 및 원산지 표시, 식단 감수 등에 대한 안내는 2~3페이지를 참고해 주시기 바랍니다.
- 간식 제공 시 , 우유 알레르기 영아는 아기두유⑤로 대체하여 제공하시기 바랍니다.
- 가공식품은 제품마다 포함된 알레르기 유발물질이 다르므로 식품표시사항을 확인하여 제공에 주의해 주시기 바랍니다.
- (시설선택식단) : 급식계획단계에서 선택 가능한 메뉴로 별도 감수 절차 없이 상세 메뉴명 기록하여 활용합니다.
- 동일 메뉴 2회 제공 시, 끼니마다 별도 조리하며 2시간 이내 섭취 및 배식합니다.

원산지 표시	쇠고기 (한우/육우/젖소)	닭고기	돈태	쌀(밥/죽/누룽지) 백미	콩 두부	콩 연두부	기타
	국산-한우	국산	제공되지X	국산	국산	국산	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