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

2026년 11월 식단표 (일반식)

1~2세 유아 식단

푸른성북어린이집

일 자	2 (월)	3 (화)	4 (수)	5 (목) 당연한날	6 (금)	7 (토)
오전간식	미숫가루⑤&우유②	배♣	★방울토마토⑫♣ &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	모닝빵잼샌드위치①②⑥ &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 쇠고기팟국⑤⑥⑯ ◆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) 소소한날	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 ◆크림브로콜리닭살조림 ②⑤⑮ 근대무침⑤⑥ 백배추김치⑨	달걀채소볶음밥①⑤⑥ 어묵다시마국⑤⑥ 애호박무침⑤⑥ 백배추김치⑨	수수밥 닭살양팟국⑤⑥⑮ 간장두부조림⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 백깍두기⑨	닭살애호박덮밥⑤⑥⑮ 채소당면국 어묵볶음⑤⑥ 백배추김치⑨
오후간식	유부주먹밥⑤⑥ &보리차	★찐감자♣&우유②	★고구마범벅&우유②	토마토스파게티②⑥⑫ &보리차	★약식⑤⑥&우유②	★방울토마토⑫♣ &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)★생일식단★	27 (금)	28 (토)
오전간식	곡물시리얼&우유②	배♣	파프리카♣ &떠먹는요구르트②	배♣	바나나♣	우유②
점 심	백미밥 표고버섯탕 훈제오리부추찜⑤⑥ 콩나물무침⑤ 백깍두기⑨	보리밥 두부쑥갓국⑤ 달걀갈조림①⑤⑥ 오이탕탕이 백배추김치⑨	현미밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ ◆브로콜리무침⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 돼지고기데리야끼구이⑤⑥⑩ 청경채무침⑤⑥ 백배추김치⑨	기장밥 쇠고기당면국⑤⑥⑯ 온두부⑤+양념장⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 백배추김치⑨	두부소보로볶음밥⑤⑥ 감자된장국⑤⑥ 돼지고기찹쌀부침⑤⑩ 백배추김치⑨
오후간식	건새우녹두전⑤⑥⑨⑩ &보리차	식빵러스크①②⑥ &우유②	쌀국수⑤⑥	케이크①②⑥&우유②	후레시번①②⑥&우유②	단감♣&치즈②
열량(kcal)/단백질(g)	471/21	443/18	451/19	438/17	450/17	456/21
일 자	30 (월)					
오전간식	미숫가루⑤&우유②					
점 심	차조밥 아기참치김치찌개⑤⑥⑨ 깻잎달걀말이①⑤ 참나물들기름무침⑤⑥ 백깍두기⑨					
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)	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			훈제오리부추찜					아기참치김치찌개		
			훈제오리고기(오리고기)					참치(다랑어)		
국내산			국내산					원양산		

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.)

🍒 모든 식자재- 서울특별시 공공급식 및 풀무원, 떡류-떡사랑, 빵류-파리바게트에서 공급받음

문의 : 02-940-4618

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

푸른성북어린이집

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)★생일식단★	27 (금)	28 (토)
오전간식	사과	배	플레인요구르트②	배	바나나	단감
후기	노른자버섯무른밥①	두부오이무른밥⑤	쇠고기파프리카무른밥⑯	닭가슴살미역무른밥⑮	쇠고기감자무른밥⑯	두부다시마무른밥⑤
완료기	달걀버섯진밥①	두부오이진밥⑤	쇠고기파프리카진밥⑯	닭가슴살미역진밥⑮	쇠고기감자진밥⑯	두부다시마진밥⑤
오후간식	플레인요구르트②	아기치즈②	식빵①②⑥&보리차	아기치즈②	플레인요구르트②	아기치즈②
후기 열량(kcal)/단백질(g)	235/9	166/8	256/11	188/8	232/10	171/7
완료기 열량(kcal)/단백질(g)	241/10	195/9	293/13	220/10	271/12	202/8
일 자	30 (월)	푸드브릿지 <브로콜리>	★ 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&보리차					
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.

- 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)	닭고기	돈태	쌀(밥/죽/누룽지) 백미	콩 두부	콩 연두부	기타
	국내산	국내산	국내산	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).

🍒 모든 식자재- 서울특별시 공공급식 및 풀무원, 떡류-떡사랑, 빵류-파리바게트에서 공급받음

문의 : 02-940-4618

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