2026년 11월 식단표 (일반식)

만 1~2세 영아식단

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 파프리카배추김치⑨	백미밥 아기닭개장⑤⑥⑮ 두부굴소스조림⑤⑥⑱ 배추나물⑤⑥ 파프리카깍두기⑨	돈까스덮밥①⑤⑥⑩ 건새우애호박국⑤⑥⑨ 양상추샐러드 +오리엔탈드레싱⑤⑥ 파프리카배추김치⑨	수수밥 시금치된장국⑤⑥ ★임연수구이⑤⑥ 숙주당근무침⑤ 파프리카깍두기⑨	흑미밥 연두부백탕⑤ 쑥갓달걀찜① 열무된장무침⑤⑥ 파프리카배추김치⑨	연두부비빔밥⑤+양념장⑤⑥ 팽이미소장국⑤⑥ 삼색달걀말이①⑤ 파프리카배추김치⑨
오후간식	★약식⑤⑥⑲&보리차	모닝빵잼샌드위치①②⑥&우유②	칼국수⑥	★찐단호박&우유②	크림스파게티②⑥&우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	500/22	437/17	439/20	521/23	436/16	364/14
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 파프리카깍두기⑨	현미밥 쇠고기팟국⑤⑥⑯ 달걀브로콜리볶음①⑤ 고사리나물⑤⑥ 파프리카배추김치⑨	기장밥 콩나물국⑤ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 상추나물⑤⑥ 파프리카배추김치⑨	알밤카레라이스⑤⑥ 달걀부추탕① 두부얼갈이무침⑤⑥ 파프리카깍두기⑨	보리밥 시래기된장국⑤⑥ 쇠고기연근조림⑤⑥⑯ 구운가지무침⑤⑥ 파프리카배추김치⑨	쇠고기가지볶음밥⑤⑥⑯ 게살얼갈이국①⑤⑥⑧ 간장부추사과무침⑤⑥ 파프리카깍두기⑨
오후간식	★버터감자구이⑤ &보리차	★찐고구마&우유②	참치주먹밥⑤⑥⑧ &보리차	우동⑤⑥	단호박식빵①②⑥ &우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	469/19	443/19	417/20	446/18	450/21	383/14
일 자	16 (월)	17 (화)	18 (수) 소소한날	19 (목)	20 (금)	21 (토)
오전간식	미숫가루⑤&우유②	달걀죽①	귤	★샤인머스켓&치즈②	단감	우유②
점 심	흑미밥 들깨뭇국⑤⑥ 돼지고기피망구이⑤⑩ 구이김 파프리카배추김치⑨	차조밥 콩가루청경채국⑤⑥ 쇠고기숙주찜⑤⑥⑯ 간장도토리묵무침⑤⑥ 파프리카깍두기⑨	백미밥 만둣국⑤⑥⑩ 크림브로콜리닭살조림 ②⑤⑮ 근대무침⑤⑥ 파프리카배추김치⑨	달걀채소볶음밥①⑤⑥ 어묵다시마국⑤⑥ 애호박무침⑤⑥ 파프리카배추김치⑨	수수밥 닭살양팟국⑤⑥⑮ ★간장삼치조림⑤⑥⑦ 깻잎나물⑤⑥ 파프리카깍두기⑨	닭살애호박덮밥⑤⑥⑮ 채소당면국 어묵볶음⑤⑥ 파프리카배추김치⑨
오후간식	유부주먹밥⑤⑥ &보리차	★찐감자&우유②	핫케이크①②⑥ &우유②	토마토스파게티②⑥⑫ &보리차	★약식⑤⑥⑲&우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	476/20	458/20	474/18	412/15	429/19	377/16
일 자	23 (월)	24 (화) 감탄한날	25 (수)	26 (목)	27 (금)	28 (토)
오전간식	곡물시리얼&우유②	배	파프리카 &떠먹는요구르트②	양배추죽	바나나	우유②
점 심	백미밥 표고버섯탕 훈제오리부추찜⑤⑥ 콩나물무침⑤ 파프리카깍두기⑨	보리밥 ★동태살시금치국 달걀장조림①⑤⑥ 오이탕탕이 파프리카배추김치⑨	현미밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑱ 브로콜리무침⑤⑥ 파프리카깍두기⑨	간장돼지고기열무비빔 밥⑤⑥⑩ 가쓰오부시장국⑤⑥ 잔멸치우엉볶음⑤⑥ 파프리카배추김치⑨	기장밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 온두부⑤+양념장⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 파프리카배추김치⑨	두부소보로볶음밥⑤⑥ 감자된장국⑤⑥ 돼지고기찹쌀부침⑤⑩ 파프리카배추김치⑨
오후간식	녹두전①⑤⑥⑩ &보리차	과일샐러드①⑤&우유②	쌀국수⑤⑥	★찐단호박&우유②	후레시번①②⑥ &우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	478/21	443/18	451/19	440/17	450/17	380/17
일 자	30 (월)	4(수)견학식단	11월의 푸드브릿지 <브로콜리>			
오전간식	미숫가루⑤&우유②	귤		초록색 작은 나무처럼 생긴 브로콜리에는 비타민C가 함유되어 있어 우리 몸의 면역력을 높이고 피부 건강에 도움을 줘요. 또한, 식이섬유도 함유되어 있어 장을 건강하게 만들어 준답니다!		기타 안내 : ★ 제공주의메뉴
점 심	차조밥 아기참치김치찌개⑤⑥⑨ 깻잎달걀말이①⑤ 참나물들기름무침⑤⑥ 파프리카깍두기⑨	쇠고기채소주먹밥 ⑤⑥⑯ 사과주스				
오후간식	★증편&보리차	후레쉬번①②⑥ &작두콩차				
열량(kcal)/단백질(g)	435/18	307/14				

원산지 표시									
쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치		쌀(밥/죽/누룽지)		
한우				배추	고춧가루	백미	현미	흑미
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
콩		아기참치김치찌개& 참치주먹밥	훈제오리부추찜	만둣국	돈까스덮밥	가쓰오부시장국		
두부	연두부	참치(다랑어)	훈제오리고기 (오리고기)	돼지고기	돼지고기	가쓰오부시 (가다랑어)		
국내산	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산	필리핀산		

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.

2026년 11월 식단표 (알레르기식/난류)

만 1~2세 영아 식단

일 자	2 (월)	3 (화)	4 (수)	5 (목) 당연한날	6 (금)	
오전간식	미숫가루⑤&우유②	배	★방울토마토⑫ &치즈②	흑임자고구마죽	귤	
점 심	차조밥 참나물된장국⑤⑥ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑯ 우엉채조림⑤⑥ 파프리카배추김치⑨	백미밥 아기닭개장⑤⑥⑮ 두부굴소스조림⑤⑥⑱ 배추나물⑤⑥ 파프리카깍두기⑨	(달걀제외)돈까스덮밥 ⑤⑥⑩ 건새우애호박국⑤⑥⑨ 양상추샐러드 +오리엔탈드레싱⑤⑥ 파프리카배추김치⑨	수수밥 시금치된장국⑤⑥ ★임연수구이⑤⑥ 숙주당근무침⑤ 파프리카깍두기⑨	흑미밥 연두부백탕⑤ 닭가슴살찜⑤⑥⑮ 열무된장무침⑤⑥ 파프리카배추김치⑨	
오후간식	★약식⑤⑥⑲&보리차	비건모닝빵잼샌드위치 ②⑥&우유②	칼국수⑥	★찐단호박&우유②	크림스파게티②⑥&우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	500/22	437/17	439/20	521/23	436/16	
일 자	**9 (월)**	**10 (화)**	**11 (수)**	**12 (목) 서울미래밥상**	**13 (금)**	
오전간식	곡물시리얼&우유②	김가루채소죽	당근 &떠먹는요구르트②	바나나&우유②	사과	
점 심	백미밥 북엇국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 양배추찜+쌈장⑤⑥ 파프리카깍두기⑨	현미밥 쇠고기팟국⑤⑥⑯ 두부브로콜리볶음⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 파프리카배추김치⑨	기장밥 콩나물국⑤ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 상추나물⑤⑥ 파프리카배추김치⑨	알밤카레라이스⑤⑥ 닭살부추탕⑮ 두부얼갈이무침⑤⑥ 파프리카깍두기⑨	보리밥 시래기된장국⑤⑥ 쇠고기연근조림⑤⑥⑯ 구운가지무침⑤⑥ 파프리카배추김치⑨	
오후간식	★버터감자구이⑤ &보리차	★찐고구마&우유②	참치주먹밥⑤⑥⑧ &보리차	우동⑤⑥	글레이즈두부도너츠 ②⑤⑥&우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	469/19	443/19	417/20	446/18	450/21	
일 자	**16 (월)**	**17 (화)**	**18 (수) 소소한날**	**19 (목)**	**20 (금)**	
오전간식	미숫가루⑤&우유②	야채죽	귤	★샤인머스켓&치즈②	단감	
점 심	흑미밥 들깨뭇국⑤⑥ 돼지고기피망구이⑤⑩ 구이김 파프리카배추김치⑨	차조밥 콩가루청경채국⑤⑥ 쇠고기숙주찜⑤⑥⑯ 간장도토리묵무침⑤⑥ 파프리카깍두기⑨	백미밥 만둣국⑤⑥⑩ 크림브로콜리닭살조림 ②⑤⑮ 근대무침⑤⑥ 파프리카배추김치⑨	닭고기채소볶음밥⑤⑮ 어묵다시마국⑤⑥ 애호박무침⑤⑥ 파프리카배추김치⑨	수수밥 닭살양팟국⑤⑥⑮ ★간장삼치조림⑤⑥⑦ 깻잎나물⑤⑥ 파프리카깍두기⑨	
오후간식	유부주먹밥⑤⑥ &보리차	★찐감자&우유②	(달걀제외)핫케이크 ②⑥&우유②	토마토스파게티②⑥⑫ &보리차	★약식⑤⑥⑲&우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	476/20	458/20	474/18	412/15	429/19	
일 자	**23 (월)**	**24 (화) 감탄한날**	**25 (수)**	**26 (목)**	**27 (금)**	
오전간식	곡물시리얼&우유②	배	파프리카 &떠먹는요구르트②	양배추죽	바나나	
점 심	백미밥 표고버섯탕 훈제오리부추찜⑤⑥ 콩나물무침⑤ 파프리카깍두기⑨	보리밥 ★동태살시금치국 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 오이탕탕이 파프리카배추김치⑨	현미밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑱ 브로콜리무침⑤⑥ 파프리카깍두기⑨	간장돼지고기열무비빔 밥⑤⑥⑩ 가쓰오부시장국⑤⑥ 잔멸치우엉볶음⑤⑥ 파프리카배추김치⑨	기장밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 온두부⑤+양념장⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 파프리카배추김치⑨	
오후간식	(달걀제외)녹두전⑤⑥ ⑩&보리차	(마요네즈제외)과일샐러 드⑤&우유②	쌀국수⑤⑥	★찐단호박&우유②	두유슈두부도넛②⑤⑥ &우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	478/21	443/18	451/19	440/17	450/17	
일 자	**30 (월)**	**11월의 푸드브릿지 <브로콜리>**				
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!		기타 안내 : ★ 제공주의메뉴
점 심	차조밥 아기참치김치찌개⑤⑥⑨ 깻잎두부볶음⑤ 참나물들기름무침⑤⑥ 파프리카깍두기⑨					
오후간식	★증편&보리차					
열량(kcal)/단백질(g)	435/18					

원산지 표시	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치		쌀(밥/죽/누룽지)		
	한우				배추	고춧가루	백미	현미	흑미
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	콩		아기참치김치찌개& 참치주먹밥		훈제오리부추찜	만둣국	돈까스덮밥	가쓰오부시장국	
	두부	연두부	참치(다랑어)		훈제오리고기 (오리고기)	돼지고기	돼지고기	가쓰오부시 (가다랑어)	
	국내산	국내산	원양산		국내산	국내산	국내산	필리핀산	

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.