2026년 11월 식단표 (12개월~2세)

강북구 어린이·사회복지급식관리지원센터 식단 개발 영양사: 전소현 외 9인

삼동어린이집

일 자	2 (월)	3 (화) 삼삼한데이	4 (수)	5 (목)	6 (금)	7 (토)
오전간식	(데친)양배추스틱 +떠먹는요거트②	채소죽㉑	사과	표고버섯죽㉑+배	바나나+치즈②	(데친)당근스틱
점심	쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯㉑ 두부채소볶음⑤⑥㉑ 느타리버섯나물⑤⑥㉑ 백깍두기⑨	흑미밥 맑은콩나물국⑤⑥ 돈육바베큐소스조림⑤⑥⑩⑫⑯ 오이토마토무침⑫㉑ 백깍두기⑨	쇠고기하이라이스②⑤⑥⑯ 맑은유붓국⑤⑥ 파프리카참깨소스무침①⑤㉑ 백김치⑨	수수밥 아욱된장국⑤⑥ 닭살데리야끼구이⑤⑥⑫⑮ 시금치나물⑤⑥㉑ 백깍두기⑨	쌀밥 순살감자탕⑤⑥⑩㉑ 가자미구이⑤ 김자반㉑ 백김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑱㉑ 달걀팟국①⑤⑥ 브로콜리나물⑤㉑ 백김치⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥	찐감자+우유②	단팥빵①②⑤⑥+우유②	크림카레만두①②⑤⑥⑩ +마시는요거트②	*우동⑤⑥	수제쿠키①②⑥+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	364.1/15.2	434.1/17.8	455.7/16.3	478.4/21.6	353.9/17.7	392.5/13.8
일 자	9 (월)	10 (화)	11 (수) *서울미래밥상*	12 (목)	13 (금) 삼삼한데이	14 (토)
오전간식	(데친)파프리카스틱 +떠먹는요거트②	♠청경채된장죽⑤⑥㉑	바나나	마늘쿠키③④⑤⑥⑭⑲㉑+우유②	배+치즈②	사과
점심	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑮㉑ 숙주나물⑤⑥㉑ 백김치⑨	기장밥 안매운김치찌개⑤⑨ 쇠고기파인애플볶음⑤⑥⑯㉑ 청포묵무침⑤⑥㉑ 백깍두기⑨	참치양배추덮밥⑤⑥⑫⑱ 쪽파두붓국⑤⑥ *무나물⑤⑥㉑ 백김치⑨	흑미밥 맑은애호박국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩㉑ 모듬쌈&쌈장⑤⑥㉑ 백깍두기⑨	쌀밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑯㉑ 달걀말이①⑤ 새송이버섯나물⑤⑥㉑ 백김치⑨	돈육채소볶음밥⑤⑥⑩㉑ 맑은유붓국⑤⑥ 고사리나물⑤⑥㉑ 백김치⑨
오후간식	김가루주먹밥㉑	찐고구마+우유②	소보로빵①②④⑤⑥+우유②	간단잡채⑤⑥㉑+포도	*머핀①②⑤⑥+메밀차③	아기쌀과자+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	366.1/18.8	554.3/16.4	431.2/16.4	460.6/18.8	337.7/16.6	377.5/15.5
일 자	16 (월)	17 (화)	18 (수)	19 (목)	20 (금) *서울미래밥상*	21 (토)
오전간식	(데친)오이스틱 +떠먹는요거트②	치즈양파죽②	배	쇠고기죽⑯㉑	포도+치즈②	귤
점심	쌀밥 (황태)배춧국⑤⑥㉑ (훈제)오리구이 부추당근무침⑤⑥㉑ 백깍두기⑨	수수밥 근대된장국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑱㉑ 베이컨감자채볶음⑤⑩㉑ 백깍두기⑨	설렁탕⑯&소면⑥ 추가밥 스크램블에그①⑤ 오이무침㉑ 백깍두기⑨	차조밥 맑은미역국⑤⑥㉑ 안매운닭갈비⑤⑥⑫⑮㉑ 콩나물무침⑤⑥㉑ 백김치⑨	수수밥 두부시금치된장국⑤⑥ 새우살채소볶음⑤⑨㉑ 고구마조림⑤⑥㉑ 백김치⑨	닭살굴소스덮밥⑤⑥⑮⑱㉑ 가쓰오우동국⑤⑥ 유부양파볶음⑤⑥㉑ 백깍두기⑨
오후간식	♠달걀청경채볶음우동①⑤⑥	사과감샐러드①⑤+우유②	맘모스빵①②④⑤⑥+우유②	짜장면⑤⑥⑩+토마토⑫ +마시는요거트②	*달걀주먹밥①⑤㉑ +옥수수차	웨지감자⑤+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	334.2/17.5	412.6/14.0	422.5/16.0	362.5/17.0	394.7/18.4	370.7/16.7
일 자	23 (월) 삼삼한데이	24 (화)	25 (수)	26 (목)	27 (금)	28 (토)
오전간식	토마토⑫ +떠먹는요거트②	닭살죽⑮㉑	감	곡물시리얼⑤⑥+우유②	사과+치즈②	바나나
점심	쌀밥 맑은감잣국⑤⑥㉑ ♠쇠고기청경채볶음⑤⑥⑯㉑ 데친브로콜리&소스⑤⑥㉑ 백김치⑨	흑미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 돈육수육⑤⑥⑩ *무나물⑤⑥㉑ 백김치⑨	쇠고기콩나물밥⑤⑥⑯ &양념장⑤⑥㉑ 달걀팟국①⑤⑥ 고사리나물⑤⑥㉑ 백김치⑨	기장밥 애호박된장국⑤⑥ 치킨가스①⑤⑥⑮&소스①⑤ 양상추샐러드&드레싱⑤⑥㉑ 백깍두기⑨	쌀밥 비지찌개⑤⑥㉑ 돈육장조림⑤⑥⑩ 오이무침㉑ 백김치⑨	오므라이스①⑤⑫㉑ 다시마두붓국⑤⑥ 깻잎당근무침㉑ 백김치⑨
오후간식	칼국수⑥	찐단호박+배+우유②	마들렌①②⑤⑥+우유②	크림스파게티②⑤⑥+귤	*감자(버터②)구이⑤ +매실차	약과⑤⑥+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	429.8/16.0	411.0/18.6	438.0/16.8	559.8/21.3	385.2/14.6	464.0/14.3
일 자	30 (월) 삼삼한데이			♠ 11월 푸드브릿지 식품 '청경채' ♠		★생일/현장학습·행사 식단★
오전간식	(데친)당근스틱 +떠먹는요거트②			 ♠푸드브릿지♠ 기호도 낮은 식재료를 단계적으로 노출시켜 편식을 예방하는 방법 1단계:친해지기 2단계:간접노출 3단계:소극적노출 4단계:적극적노출	**삼삼한데이** 매월 '3'이 들어간 날짜에 저염식 메뉴 제공 *나트륨 함량* 삼삼한데이: 432.0mg 평균: 501.2mg 푸드브릿지 메뉴는 센터 카카오톡 채널의 안내문을 참고해주세요.	첨부파일 참고
점심	쌀밥 (들깨㉑)느타리버섯국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩㉑ ♠청경채나물⑤⑥㉑ 백깍두기⑨					
오후간식	부추전⑤⑥					
열량(kcal)/단백질(g)	374.3/19.9					

원산지 표시

쌀(백미,현미,흑미,찹쌀)			콩			배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물	
밥	죽	누룽지	두부	콩비지	콩국수	배추	고춧가루	국내산	국내산	국내산	국내산	가자미	새우
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우				국내산	국내산

식육가공품					수산물가공품		
훈제오리	베이컨	치킨가스			참치		
오리고기	돼지고기	닭고기			다랑어		
국내산	스페인산	국내산			원양산		

★기관의 식재료 공급에 따라 원산지가 변경될 수 있음을 알려드립니다.

알레르기 유발식품

★알레르기 유발 식품을 각 메뉴에 표시하였으니 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한해주세요.
식단에 표기되어있지 않더라도 가공식품과 양념류의 경우 해당 제품의 표시사항에서 알레르기 유발 식품을 개별적으로 확인하여 주의해주시기 바랍니다.
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(두부, 유부, 간장, 된장, 고추장, 청국장, 춘장, 콩나물) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우(모든 김치류) ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토
⑬아황산류(이를 첨가하여 최종제품에 SO_2로 10mg/kg 이상 함유한 경우에 한함) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ⑳키위 ㉑참깨
※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

강북구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Food Service Management

2026년 11월 이유식 식단표 (완료기 12~15개월)

강북구 어린이·사회복지급식관리지원센터 식단 개발 영양사: 전소현 외 9인 삼동어린이집

일 자	2 (월)	3 (화)	4 (수)	5 (목)	6 (금)	7 (토)
오전간식	양배추당근무른밥	채소무른밥	쇠고기무른밥⑯	표고버섯무른밥	노른자무른밥①	브로콜리당근무른밥
점심	느타리버섯미역진밥	(들깨㉑)오이진밥	노른자콩나물진밥①⑤	시금치양파진밥	감자진밥	치즈진밥②
오후간식	쇠고기무른밥⑯	두부무른밥⑤	감자무른밥	닭살무른밥⑮	누룽지무른밥	두부무른밥⑤
열량(kcal)/단백질(g)	332.9/10.4	311.7/8.0	390.8/12.6	311.4/11.6	376.0/9.1	334.2/9.6
일 자	9 (월)	10 (화)	11 (수)	12 (목)	13 (금)	14 (토)
오전간식	채소무른밥	청경채양파무른밥	두부무른밥⑤	애호박당근무른밥	쇠고기무른밥⑯	노른자무른밥①
점심	노른자숙주진밥①	고구마진밥	(참깨㉑)양배추진밥	치즈두부진밥②⑤	(들깨㉑)무진밥	감자진밥
오후간식	닭살무른밥⑮	쇠고기무른밥⑯	무양파무른밥	노른자무른밥①	새송이버섯양파무른밥	채소무른밥
열량(kcal)/단백질(g)	356.5/13.4	364.9/10.0	315.1/8.0	403.3/12.2	338.2/10.4	375.1/9.2
일 자	16 (월)	17 (화)	18 (수)	19 (목)	20 (금)	21 (토)
오전간식	배추당근무른밥	감자무른밥	노른자무른밥①	쇠고기무른밥⑯	두부무른밥⑤	누룽지무른밥
점심	(참깨㉑)청경채진밥	치즈양파진밥②	쇠고기당근진밥⑯	(참깨㉑)미역진밥	시금치양파진밥	노른자당근진밥①
오후간식	노른자무른밥①	두부무른밥⑤	오이양파무른밥	채소무른밥	고구마무른밥	닭살무른밥⑮
열량(kcal)/단백질(g)	365.8/9.5	346.0/9.7	389.7/11.6	337.7/10.5	342.9/8.0	357.3/12.9
일 자	23 (월)	24 (화)	25 (수)	26 (목)	27 (금)	28 (토)
오전간식	브로콜리무른밥	닭살무른밥⑮	쇠고기무른밥⑯	노른자무른밥①	감자양파무른밥	채소무른밥
점심	감자진밥	노른자무진밥①	두부양파진밥⑤	치즈콩나물진밥②⑤	(들깨㉑)오이진밥	미역진밥
오후간식	쇠고기무른밥⑯	단호박무른밥	누룽지무른밥	애호박당근무른밥	두부무른밥⑤	노른자무른밥①
열량(kcal)/단백질(g)	346.8/10.7	363.1/13.1	347.0/11.1	394.4/11.3	318.1/8.1	362.1/9.2
일 자	30 (월)					
오전간식	노른자무른밥①					
점심	(참깨㉑)느타리버섯진밥					
오후간식	부추당근무른밥					
열량(kcal)/단백질(g)	367.3/9.7					

원산지 표시	쌀			콩		배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물		
	밥	죽	누룽지	두부	콩비지	배추	고춧가루	국내산	국내산	국내산	국내산			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우						
★기관의 식재료 공급에 따라 원산지가 변경될 수 있음을 알려드립니다.														

알레르기 유발식품

★알레르기 유발 식품을 각 메뉴에 표시하였으니 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한해주세요. 식단에 표기되어있지 않더라도 가공식품과 양념류의 경우 해당 제품의 표시사항에서 알레르기 유발 식품을 개별적으로 확인하여 주의해주시기 바랍니다.

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(두부, 유부, 간장, 된장, 고추장, 청국장, 춘장, 콩나물) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우(모든 김치류) ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(이를 첨가하여 최종제품에 SO_2로 10mg/kg 이상 함유한 경우에 한함) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ⑳키위 ㉑참깨

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

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