2026년 11월 이유식 식단표 (후기 9~11개월 및 완료기 12~15개월)

❥구립키즈래미안어린이집

❥	2 (월)	3 (화)	4 (수)	5 (목)	6 (금)	7 (토)
오전간식	양배추당근무른밥	채소무른밥	쇠고기무른밥⑯	표고버섯무른밥	노른자무른밥①	브로콜리당근무른밥
점심	느타리버섯미역무른밥	오이무른밥	노른자콩나물무른밥①⑤	시금치양파무른밥	감자무른밥	치즈무른밥②
오후간식	쇠고기무른밥⑯	연두부무른밥⑤	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
❥	9 (월)	10 (화)	11 (수)	12 (목)	13 (금)	14 (토)
오전간식	채소무른밥	청경채양파무른밥	연두부무른밥⑤	애호박당근무른밥	쇠고기무른밥⑯	노른자무른밥①
점심	노른자숙주무른밥①	고구마무른밥	양배추무른밥	치즈두부무른밥②⑤	무무른밥	감자무른밥
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
❥	16 (월)	17 (화)	18 (수)	19 (목)	20 (금)	21 (토)
오전간식	배추당근무른밥	감자무른밥	노른자무른밥①	쇠고기무른밥⑯	연두부무른밥⑤	누룽지무른밥
점심	청경채무른밥	치즈양파무른밥②	쇠고기당근무른밥⑯	미역무른밥	시금치양파무른밥	노른자당근무른밥①
오후간식	노른자무른밥①	연두부무른밥⑤	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
❥	23 (월)	24 (화)	25 (수)	26 (목)	27 (금)	28 (토)
오전간식	브로콜리무른밥	닭살무른밥⑮	쇠고기무른밥⑯	노른자무른밥①	감자양파무른밥	채소무른밥
점심	감자무른밥	노른자무무른밥①	연두부양파무른밥⑤	치즈콩나물무른밥②⑤	오이무른밥	미역무른밥
오후간식	쇠고기무른밥⑯	단호박무른밥	누룽지무른밥	애호박당근무른밥	연두부무른밥⑤	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
❥	30 (월)					
오전간식	노른자무른밥①					
점심	느타리버섯무른밥					
오후간식	부추당근무른밥					
열량(kcal)/단백질(g)	367.3/9.7					
식자재 원산지	쌀(밥, 죽, 누룽지)-국내산, 콩(두부-국내산, 콩비지-국내산), 배추김치(배추-국내산, 고춧가루-국내산), 소고기(육우) -국내산, 돼지고기-국내산, 오리고기-국내산, 닭고기-국내산, 수산물(삼치-국내산, 오징어-국내산, 임연수-국내산, 참치-원양산)					
알레르기 유발식품	★알레르기 유발 식품을 각 메뉴에 표시하였으니 알레르기 반응을 보이는 유아에게는 해당식품을 제한해주세요. 가공식품의 경우 해당제품의 표시사항에서 알레르기 유발식품을 개별적으로 확인하시기 바랍니다. 또한 식단에 표기되어있지 않더라도 양념류에 알레르기 유발식품이 포함되어있을 수 있으므로 주의해주시기 바랍니다. ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(두부, 유부, 간장, 된장, 고추장, 청국장, 춘장, 콩-볶) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우(모든 갑치류) ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬이황산류(모든 갑치류, 무, 무말랭이, 단무지, 건조과일, 또라지, 연근, 오징어채, 마늘, 양파, 양배추, 식초) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ⑳키위 ㉑참깨 ※ 이황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.					
출처	식단표 출처 : 강북구 어린이급식관리지원센터 강북구 어린이급식관리지원센터 영양사: 전소현 외 9인					

2026년 11월 식단표 (12개월~2세)

구립키즈래미안어린이집

	2 (월)	3 (화) 삼삼한데이	4 (수)	5 (목)	6 (금)	7 (토)
오전간식	양배추스틱 +떠먹는요거트②	채소죽㉑	사과	양송이스프①②⑤⑥⑮⑯ +배	바나나+치즈②	당근스틱
점심	쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯㉑ 두부채소볶음⑤⑥㉑ 느타리버섯나물⑤⑥㉑ 백깍두기⑨	흑미밥 맑은콩나물국⑤⑥ 돈육바베큐소스조림⑤⑥⑩⑫⑯ 오이토마토무침⑫㉑ 백깍두기⑨	쇠고기하이라이스②⑤⑥⑯ 숭늉 잔멸치볶음⑤⑥㉑ 파프리카참깨소스무침①⑤㉑ 백김치⑨	수수밥 아욱된장국⑤⑥ 닭살데리야끼구이⑤⑥⑫⑮ 시금치나물⑤⑥㉑ 백깍두기⑨	쌀밥 순살감자탕⑤⑥⑩㉑ 스크램블에그①⑤ 김자반㉑ 백김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑱㉑ 달걀팟국①⑤⑥ 브로콜리나물⑤㉑ 백김치⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥	찐감자+우유②	단팥빵①②⑤⑥+우유②	물만두①⑤⑥⑩ +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
	9 (월)	**10 (화)**	**11 (수) *서울미래밥상***	**12 (목)**	**13 (금) 삼삼한데이**	**14 (토)**
오전간식	파프리카스틱 +떠먹는요거트②	♠청경채된장죽⑤⑥㉑	바나나	곡물시리얼⑤⑥+우유②	배+치즈②	사과
점심	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑮㉑ 숙주나물⑤⑥㉑ 백김치⑨	기장밥 안매운김치찌개⑤⑨ 쇠고기파인애플볶음⑤⑥⑯㉑ 청포묵무침⑤⑥㉑ 백깍두기⑨	참치양배추덮밥⑤⑥⑫⑱ 숭늉 두부구이⑤&양념장⑤⑥㉑ *무생채⑤⑥㉑ 백김치⑨	흑미밥 맑은애호박국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩㉑ 모듬쌈&쌈장⑤⑥㉑ 백깍두기⑨	쌀밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑯㉑ 스크램블에그①⑤ 새송이버섯나물⑤⑥㉑ 백김치⑨	돈육채소볶음밥⑤⑥⑩㉑ 맑은유붓국⑤⑥ 고사리나물⑤⑥㉑ 백김치⑨
오후간식	김가루주먹밥㉑	찐고구마+우유②	소보로빵①②④⑤⑥+우유②	간단잡채⑤⑥㉑+포도	*머핀①②⑤⑥+보리차	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
	16 (월)	**17 (화)**	**18 (수)**	**19 (목)**	**20 (금) *서울미래밥상***	**21 (토)**
오전간식	오이스틱 +떠먹는요거트②	치즈양파죽②	배	쇠고기스프①②⑤⑥⑮⑯	포도+치즈②	귤
점심	쌀밥 배춧국⑤⑥㉑ 훈제오리구이 부추당근무침⑤⑥㉑ 백깍두기⑨	수수밥 근대된장국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑱㉑ 베이컨감자채볶음⑤⑩㉑ 백깍두기⑨	쌀밥 설렁탕⑯ 스크램블에그①⑤ 오이무침㉑ 백깍두기⑨	차조밥 맑은미역국⑤⑥㉑ 안매운닭갈비⑤⑥⑫⑮㉑ 콩나물무침⑤⑥㉑ 백김치⑨	수수밥 두부시금치된장국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑩㉑ 고구마조림⑤⑥㉑ 백김치⑨	닭살굴소스덮밥⑤⑥⑮⑱㉑ 가쓰오우동국⑤⑥ 유부양파볶음⑤⑥㉑ 백깍두기⑨
오후간식	♠달걀청경채볶음우동①⑤⑥	사과감샐러드①⑤+우유②	크로와상①②⑤⑥+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
	23 (월) 삼삼한데이	**24 (화)**	**25 (수)**	**26 (목)**	**27 (금)**	**28 (토)**
오전간식	방울토마토⑫ +떠먹는요거트②	닭살죽⑮㉑	감	곡물시리얼⑤⑥+우유②	사과+치즈②	바나나
점심	쌀밥 맑은감잣국⑤⑥㉑ ♠쇠고기청경채볶음⑤⑥⑯㉑ 데친브로콜리&소스⑤⑥㉑ 백김치⑨	흑미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 돈육수육⑤⑥⑩ *무생채⑤⑥㉑ 백김치⑨	쇠고기콩나물밥⑤⑥⑯ &양념장⑤⑥㉑ 숭늉 달걀찜①㉑ 고사리나물⑤⑥㉑ 백김치⑨	기장밥 애호박된장국⑤⑥ 치킨가스①⑤⑥⑮&소스①⑤ 양상추샐러드&드레싱⑤⑥㉑ 백깍두기⑨	쌀밥 비지찌개⑤⑥㉑ 돈육장조림⑤⑥⑩ 오이무침㉑ 백김치⑨	오므라이스①⑤⑫㉑ 다시마두붓국⑤⑥ 깻잎당근무침㉑ 백김치⑨
오후간식	칼국수⑥	찐단호박+배+우유②	카스테라①②⑤⑥+우유②	크림스파게티②⑤⑥+귤	찐감자+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
	30 (월) 삼삼한데이					
오전간식	당근스틱 +떠먹는요거트②					
점심	쌀밥 느타리버섯국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩㉑ ♠청경채나물⑤⑥㉑ 백깍두기⑨					
오후간식	부추전⑤⑥					
열량(kcal)/단백질(g)	374.3/19.9					

♠ 11월 푸드브릿지 식품 '청경채' ♠



♠푸드브릿지♠

기호도 낮은 식재료를 단계적으로 노출시켜
편식을 예방하는 방법

1단계:친해지기
2단계:간접노출
3단계:소극적노출
4단계:적극적노출

식자재 원산지	쌀(밥, 죽, 누룽지)-국내산, 콩(두부-국내산, 콩비지-국내산), 배추김치(배추-국내산, 고춧가루-국내산), 소고기(육우)-국내산, 돼지고기-국내산, 오리고기-국내산, 닭고기-국내산, 수산물(삼치-국내산, 오징어-국내산, 임연수-국내산, 참치-원양산), 식육가공품(훈제오리(오리고기)-국내산, 치킨가스(닭고기)-국내산, 베이컨(돼지고기)-외국산)
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 ㉗참깨 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
출처	식단표 출처 : 강북구 어린이급식관리지원센터 강북구 어린이급식관리지원센터 영양사: 전소현 외 9인

2026년 11월 식단표 (3세)

구립키즈래미안어린이집

	2 (월)	3 (화) 삼삼한데이	4 (수)	5 (목)	6 (금)	7 (토)
오전간식	양배추스틱 +떠먹는요거트②	채소죽㉑	사과	양송이스프①②⑤⑥⑮⑯ +배	바나나+치즈②	당근스틱
점심	쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯㉑ 두부채소볶음⑤⑥㉑ 느타리버섯나물⑤⑥㉑ 백깍두기⑨	흑미밥 맑은콩나물국⑤⑥ 돈육바베큐소스조림⑤⑥⑩⑫⑯ 오이토마토무침⑫㉑ 백깍두기⑨	쇠고기하이라이스②⑤⑥⑯ 숭늉 잔멸치볶음⑤⑥㉑ 파프리카참깨소스무침①⑤㉑ 백김치⑨	수수밥 아욱된장국⑤⑥ 닭살데리야끼구이⑤⑥⑫⑮ 시금치나물⑤⑥㉑ 백깍두기⑨	쌀밥 순살감자탕⑤⑥⑩㉑ 스크램블에그①⑤ 김자반㉑ 백김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑱㉑ 달걀팟국①⑤⑥ 브로콜리나물⑤㉑ 백김치⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥	찐감자+우유②	단팥빵①②⑤⑥+우유②	물만두①⑤⑥⑩ +마시는요거트②	*우동⑤⑥	수제쿠키①②⑥+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	560.2/23.4	667.9/27.4	701.1/25.0	736.0/33.2	544.5/27.3	603.9/21.2
	9 (월)	**10 (화)**	**11 (수) *서울미래밥상***	**12 (목)**	**13 (금) 삼삼한데이**	**14 (토)**
오전간식	파프리카스틱 +떠먹는요거트②	♠청경채된장죽⑤⑥㉑	바나나	곡물시리얼⑤⑥+우유②	배+치즈②	사과
점심	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑮㉑ 숙주나물⑤⑥㉑ 백김치⑨	기장밥 안매운김치찌개⑤⑨ 쇠고기파인애플볶음⑤⑥⑯㉑ 청포묵무침⑤⑥㉑ 백깍두기⑨	참치양배추덮밥⑤⑥⑫⑱ 숭늉 두부구이⑤&양념장⑤⑥㉑ *무생채⑤⑥㉑ 백김치⑨	흑미밥 맑은애호박국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩㉑ 모듬쌈&쌈장⑤⑥㉑ 백깍두기⑨	쌀밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑯㉑ 스크램블에그①⑤ 새송이버섯나물⑤⑥㉑ 백김치⑨	돈육채소볶음밥⑤⑥⑩㉑ 맑은유붓국⑤⑥ 고사리나물⑤⑥㉑ 백김치⑨
오후간식	김가루주먹밥㉑	찐고구마+우유②	소보로빵①②④⑤⑥+우유②	간단잡채⑤⑥㉑+포도	*머핀①②⑤⑥+보리차	아기쌀과자+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	563.2/28.9	852.8/25.2	663.3/25.3	708.6/29.0	519.6/25.6	580.8/23.9
	16 (월)	**17 (화)**	**18 (수)**	**19 (목)**	**20 (금) *서울미래밥상***	**21 (토)**
오전간식	오이스틱 +떠먹는요거트②	치즈양파죽②	배	쇠고기스프①②⑤⑥⑮⑯	포도+치즈②	귤
점심	쌀밥 배춧국⑤⑥㉑ 훈제오리구이 부추당근무침⑤⑥㉑ 백깍두기⑨	수수밥 근대된장국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑱㉑ 베이컨감자채볶음⑤⑩㉑ 백깍두기⑨	쌀밥 설렁탕⑯ 스크램블에그①⑤ 오이무침㉑ 백깍두기⑨	차조밥 맑은미역국⑤⑥㉑ 안매운닭갈비⑤⑥⑫⑮㉑ 콩나물무침⑤⑥㉑ 백김치⑨	수수밥 두부시금치된장국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑩㉑ 고구마조림⑤⑥㉑ 백김치⑨	닭살굴소스덮밥⑤⑥⑮⑱㉑ 가쓰오우동국⑤⑥ 유부양파볶음⑤⑥㉑ 백깍두기⑨
오후간식	♠달걀청경채볶음우동①⑤⑥	사과감샐러드①⑤+우유②	크로와상①②⑤⑥+우유②	짜장면⑤⑥⑩+토마토⑫ +마시는요거트②	*달걀주먹밥①⑤㉑ +옥수수차	웨지감자⑤+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	514.1/26.9	634.8/21.6	650.1/24.7	557.7/26.1	607.3/28.2	570.4/25.8
	23 (월) 삼삼한데이	**24 (화)**	**25 (수)**	**26 (목)**	**27 (금)**	**28 (토)**
오전간식	방울토마토⑫ +떠먹는요거트②	닭살죽⑮㉑	감	곡물시리얼⑤⑥+우유②	사과+치즈②	바나나
점심	쌀밥 맑은감잣국⑤⑥㉑ ♠쇠고기청경채볶음⑤⑥⑯㉑ 데친브로콜리&소스⑤⑥㉑ 백김치⑨	흑미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 돈육수육⑤⑥⑩ *무생채⑤⑥㉑ 백김치⑨	쇠고기콩나물밥⑤⑥⑯ &양념장⑤⑥㉑ 숭늉 달걀찜①㉑ 고사리나물⑤⑥㉑ 백김치⑨	기장밥 애호박된장국⑤⑥ 치킨가스①⑤⑥⑮&소스①⑤ 양상추샐러드&드레싱⑤⑥㉑ 백깍두기⑨	쌀밥 비지찌개⑤⑥㉑ 돈육장조림⑤⑥⑩ 오이무침㉑ 백김치⑨	오므라이스①⑤⑫㉑ 다시마두붓국⑤⑥ 깻잎당근무침㉑ 백김치⑨
오후간식	칼국수⑥	찐단호박+배+우유②	카스테라①②⑤⑥+우유②	크림스파게티②⑤⑥+귤	찐감자+매실차	약과⑤⑥+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	661.3/24.5	632.4/28.7	673.9/25.8	861.2/32.8	592.7/22.5	713.8/22.1
	30 (월) 삼삼한데이					
오전간식	당근스틱 +떠먹는요거트②					
점심	쌀밥 느타리버섯국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩㉑ ♠청경채나물⑤⑥㉑ 백깍두기⑨					
오후간식	부추전⑤⑥					
열량(kcal)/단백질(g)	575.9/30.7					

♠ 11월 푸드브릿지 식품 '청경채' ♠



♠푸드브릿지♠

기호도 낮은 식재료를 단계적으로 노출시켜
편식을 예방하는 방법

1단계:친해지기
2단계:간접노출
3단계:소극적노출
4단계:적극적노출

식자재 원산지	**쌀(밥, 죽, 누룽지)-국내산, 콩(두부-국내산, 콩비지-국내산), 배추김치(배추-국내산, 고춧가루-국내산), 소고기(육우)-국내산, 돼지고기-국내산, 오리고기-국내산, 닭고기-국내산, 수산물(삼치-국내산, 오징어-국내산, 임연수-국내산, 참치-원양산), 식육가공품(훈제오리(오리고기))-국내산, 치킨가스(닭고기)-국내산, 베이컨(돼지고기)-외국산)**
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 ㉗참깨** ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
출처	**식단표 출처 : 강북구 어린이급식관리지원센터** **강북구 어린이급식관리지원센터 영양사: 전소현 외 9인**