아이들세상 어린이집

2026년 11월 영아 세부식 식단표(1-2세)

도봉구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center
영양운영팀

요일	월	화	수 (다 먹는 날)	목	금 (삼삼한 날)	토
일자	2	3	4	5	6	7 입동
오전간식	사과&우유②	근대채소죽	파프리카스틱 &떠먹는요구르트②	배&우유②	연근채소죽	우유②
점심	흑미밥 쇠고기무국⑤⑥⑯ 스크램블에그①②⑤ ★도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 버섯된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ ★양배추샐러드&오리엔탈 드레싱⑤⑥ 깍두기⑨	훈제오리채소볶음밥⑤ 달걀파국① ★청경채나물 방울토마토⑫ 배추김치⑨	기장밥 콩나물국⑤ 두부데리야끼구이⑤⑥ ★오이나물 깍두기⑨	찹쌀현미밥 저염시금치된장국⑤⑥ 탕수육①⑤⑥⑩ ★부추사과무침 배추김치⑨	닭살채소덮밥⑤⑥⑮ 들깨버섯탕⑤⑥ 방울토마토⑫ 깍두기⑨
오후간식	만둣국①⑤⑥⑩	찐감자&우유②	유부초밥⑤&보리차	모듬채소자장면⑤⑥	치즈후레시번 ①②⑥&우유②	미숫가루⑤&우유②
열량 / 단백질	415.3 / 16.2	398.9 / 15.8	397.0 / 13.5	390.8 / 15.1	436.4 / 15.5	391.5 / 16.3
일자	9	10	11 국없는날	12	13	14
오전간식	바나나&우유②	버섯영양죽	씨리얼&우유②	오이스틱 &떠먹는요구르트②	브로콜리양파죽	우유②
점심	수수밥 채소당면국 온두부찜⑤ ★참깨시금치무침⑤⑥ 볶음김치⑤⑨	흑미밥 애호박새우젓국⑤⑨ 닭볶음탕⑤⑥⑮ ★상추배무침⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기연근카레라이스 ⑤⑥⑯ ★콩나물무침⑤⑥ 키위 배추김치⑨ 숭늉	차조밥 감자된장국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 우엉채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 저염순두부맑은국⑤ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 무생채⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기채소볶음밥⑤⑥⑩ 콩나물된장국⑤⑥ 오렌지 깍두기⑨
오후간식	★잔멸치주먹밥⑤⑥	찐고구마&우유②	프렌치토스트①②⑤⑥ &둥굴레차	토마토스파게티②⑤⑥⑫	소보로빵①② (④)⑥&우유②	아몬드슬라이스&우유②
열량 / 단백질	404.6 / 12.5	401.8 / 13.5	405.4 / 10.7	407.7 / 14.8	401.2 / 16.2	381.2 / 15.6
일자	16	17	18	19	20	21
오전간식	방울토마토⑫&치즈②	달걀채소죽①	미숫가루⑤&우유②	배&우유②	얼갈이죽	우유②
점심	찹쌀현미밥 시래기된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	수수밥 다시마무채국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ ★브로콜리숙회⑤⑥ 배추김치⑨	새우청경채볶음밥⑤⑥⑨ 유부된장국⑤⑥ ★숙주나물 귤 깍두기⑨	흑미밥 들깨미역국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 저염아욱맑은국⑤⑥ 돼지고기갈비찜⑤⑥⑩ ★파프리카콘샐러드①⑤ 깍두기⑨	자장밥⑤⑥⑩ 연두부맑은국⑤ 귤 배추김치⑨
오후간식	우동⑤⑥	단호박찜&우유②	케첩달걀볶이①⑤⑥⑫ &보리차	연근고구마맛탕⑤	호빵⑤⑥&우유②	씨리얼&우유②
열량 / 단백질	391.7 / 15.3	405.1 / 16.0	391.8 / 13.3	424.2 / 10.2	410.5 / 14.8	372.6 / 14.3
일자	23	24	25 국없는날	26	27	28
오전간식	사과&우유②	콩나물죽⑤	씨리얼&우유②	당근스틱 &떠먹는요구르트②	모듬채소죽	우유②
점심	기장밥 건새우근대맑은국⑤⑥⑨ 들기름두부부침⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀현미밥 청경채된장국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	달걀버섯덮밥①⑤⑥ ★맛살샐러드①⑤⑥⑧ &흥시드레싱 방울토마토⑫ 배추김치⑨ 숭늉	수수밥 닭곰탕⑮ 메추리알브로콜리볶음 ①⑤⑥ 김구이 깍두기⑨	흑미밥 저염어묵국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ ★애호박나물⑤ 배추김치⑨	쇠고기채소볶음밥⑤⑯ 양배추된장국⑤⑥ 배 깍두기⑨
오후간식	쇠고기쌀국수⑯	찐고구마&우유②	감자치즈호떡②⑤ &옥수수차	찐만두①⑤⑥⑩&초간장⑤⑥	카스텔라①②⑥&우유②	미숫가루⑤&우유②
열량 / 단백질	404.9 / 15.2	414.9 / 17.6	396.7 / 12.3	409.0 / 19.7	433.2 / 16.1	388.7 / 13.3
일자	30					
오전간식	바나나(배)&치즈②					
점심	차조밥 미역된장국⑤⑥ 영양달걀찜① 오징어실채볶음⑤⑥⑰ 깍두기⑨					
오후간식	돼지고기당면볶음⑤⑥⑩					
열량 / 단백질	382.1 / 16.3					

* 하루섭취 열량과 단백질 권장량은 1~2세, 900Kcal, 20g, 3~5세 1,400Kcal, 25g입니다.
* ( )가 있는 날은 두 메뉴 중 택일 하신 후 선택하지 않은 메뉴는 삭제하셔도 됩니다.
* 3차 평가인증 지표에 따라 토요일 오후간식을 제공하오니, 원 사정에 맞게 사용하시면 됩니다.
* 원의 행사에 맞게 원하시는 날짜에 제시된 생일 및 열린 학부모의 날로 바꾸어 사용하시면 됩니다.
* 매끄럽고 동글동글한 음식(포도, 방울토마토, 메추리알, 블루베리 등) 제공 시 질식 사고의 위험이 있으므로 세로 방향으로 잘게 썰어 제공해주시기 바랍니다
* 이번 달 푸드브릿지 주제는 "연근"입니다. 자세한 사항은 식단안내사항을 참고하여 주시면 됩니다.

알레르기 안내

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시

	쇠고기 국내산	돼지고기	닭고기	육가공품 사용시 (2~3순위까지 표기)		수산물	
				훈제오리	탕수육	동그랑땡	오징어실채
	한우	국내산	국내산	오리고기 국내산	돼지고기 국내산	돼지고기,닭고기 국내산	오징어 페루산
	쌀(밥,죽,누룽지) (백미, 현미, 흑미)	배추김치	콩				
	국내산	배추(봉동, 얼갈이)	두부	순두부	연두부		
		국내산	국내산	국내산	국내산		

* 원산지 표시대상 식품 「농수산물의 원산지 표시에 관한 법률 제 5조」
- 쌀(밥, 죽, 누룽지)/ 배추김치의 배추와 고춧가루/ 콩(두부류, 콩비지, 콩국수)
- 쇠고기/ 돼지고기/ 닭고기/ 오리고기 및 그 가공품
- 명태/ 오징어/ 고등어/ 쭈꾸미/ 다랑어(참치)/ 낙지/ 꽃게/ 갈치/ 참조기/ 넙치/ 조피볼락/ 참돔/ 미꾸라지/ 뱀장어/ 가리비/ 우럭쉥이/ 전복/ 방어 및 부세/ 아귀 및 그 가공품
- 원제품 형태의 농수축산물 가공품과 원재료의 원산지가 다를 경우, 메뉴별로 원산지를 표기해주시기 바랍니다(ex:함박스테이크: 돼지고기(국산), 쇠고기(호주산)
- 육가공품 및 수산물가공품 중 구매하지 않는 식품의 원산지 작성 부분을 삭제 후 사용 바랍니다.
- 어묵 및 맛살: 연육만 포함된 제품의 경우 원산지 기입 대상이 아님
- 어묵: 명태, 오징어 포함된 제품일 경우 각각의 원산지 기입(3순위까지)

아이들세상 어린이집

2026년 11월 영아 저녁식 식단표(1-2세)

도봉구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center
영양운영팀

요일	월	화	수	목	금	토
일자	2	3	4	5	6	7
저녁	흑미밥 온도토리묵국⑤⑥⑨ 닭살데리야끼구이⑤⑥⑮ ★양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 들깨감자국⑤⑥ 쇠고기사태찜⑤⑥⑯ ★무생채 배추김치⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 두부부침①⑤⑥ ★오이생채 깍두기⑨	기장밥 청경채된장국⑤⑥ 연근돼지고기볶음⑤⑥⑩ ★콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀현미밥 미역국⑤⑥ 영양달걀찜① ★시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	돈육부추볶음밥⑤⑥⑩ 콩나물된장국⑤⑥ 오렌지 배추김치⑨
열량 / 단백질	259.0 / 11.2	236.5 / 11.8	241.7 / 8.1	236.9 / 11.5	238.9 / 11.7	238.0 / 10.3
일자	9	10	11	12	13	14
저녁	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 치즈닭갈비②⑤⑥⑮ ★애호박나물⑤ 깍두기⑨	흑미밥 버섯맑은국⑤ 두부양념조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 순두부된장국⑤⑥ 돼지고기당면볶음⑤⑥⑩ ★브로콜리숙회⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 콩나물국⑤ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑯ ★상추쌈&저염쌈장⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 유부된장국⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	오므라이스①⑤⑥⑫ 두부맑은국⑤ 바나나 배추김치⑨
열량 / 단백질	241.4 / 11.9	236.9 / 10.2	241.9 / 11.0	238.5 / 10.3	254.2 / 9.4	234.1 / 7.6
일자	16	17	18	19	20	21
저녁	찹쌀현미밥 청경채맑은국⑤⑥ 새우살브로콜리볶음 ⑤⑥⑨ ★단호박샐러드② 배추김치⑨	수수밥 닭살맑은국⑮ 두부구이&양념장⑤⑥ ★시래기된장나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 쇠고기숙주맑은국⑤⑥⑯ 물만두찜⑤⑥⑩ 우엉채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 떡갈비구이①⑤⑥⑩⑯ 감자당근조림⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 채소당면국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기버섯볶음밥 ⑤⑥⑩ 달걀파국① 방울토마토⑫ 깍두기⑨
열량 / 단백질	243.3 / 15.1	238.4 / 11.2	246.8 / 7.8	245.4 / 10.1	244.9 / 6.8	238.2 / 9.2
일자	23	24	25	26	27	28
저녁	기장밥 김치콩나물국⑤⑨ 간장제육볶음⑤⑥⑩ ★양상추샐러드 깍두기⑨	찹쌀현미밥 들깨버섯탕⑤ 두부강정④⑤⑥⑫ ★청경채나물 배추김치⑨	백미밥 감자달걀국①⑤⑥ 쇠고기폭찹⑤⑥⑫⑯ ★연근깨무침①⑤ 깍두기⑨	수수밥 애호박된장국⑤⑥ 어묵맛살양파볶음 ①⑤⑥⑧ 오징어실채조림⑤⑥⑰ 배추김치⑨	흑미밥 연두부된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ ★브로콜리숙회⑤⑥ 깍두기⑨	닭살채소덮밥⑤⑥⑮ 연두부맑은국⑤ 사과 배추김치⑨
열량 / 단백질	236.8 / 10.1	236.5 / 7.9	251.1 / 8.3	251.6 / 10.4	245.0 / 11.0	232.2 / 9.6
일자	30					
저녁	차조밥 다시마무채국⑤⑥ 돼지고기자장조림⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤ 배추김치⑨					
열량 / 단백질	246.8 / 10.7					

* 하루섭취 열량과 단백질 권장량은 1~2세, 900Kcal, 15g, 3~5세 1,400Kcal, 20g입니다.
* ( )가 있는 날은 두 메뉴 중 택일 하신 후 선택하지 않은 메뉴는 삭제해 주시기 바랍니다.

알레르기 안내

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣

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

원산지 표시						육가공품 사용시(2~3순위까지 표기)	수산물가공품(국가명)
	쇠고기 국내산	돼지고기		닭고기		떡갈비	오징어실채
	한우	국내산		국내산		돼지고기,닭고기 국내산	페루산
	쌀 (밥,죽,누룽지) (백미, 현미, 흑미)	배추김치	콩			* 원산지 표시대상 식품 「농수산물의 원산지 표시에 관한 법률 제 5조」 -쌀(밥, 죽, 누룽지)/ 배추김치의 배추와 고춧가루/ 콩(두부류, 콩비지, 콩국수) - 쇠고기/ 돼지고기/ 닭고기/ 오리고기 및 그 가공품 - 명태/ 오징어/ 고등어/ 쭈꾸미/ 다랑어(참치)/ 낙지/ 꽃게/ 갈치/ 참조기/ 넙치/ 조피볼락/ 참돔/ 미꾸라지/ 뱀장어/ 가리비/ 우럭쉥이/ 전복/ 방어 및 부세/ 아귀 및 그 가공품 - 원재료 형태의 농수축산물 가공품과 원재료의 원산지가 다를 경우, 메뉴별로 원산지를 표기해주시기 바랍니다(ex:함박스테이크: 돼지고기(국산), 쇠고기(호주산) / 쇠볼고기(국내산 한우)). - 육가공품 및 수산물가공품 중 구매하지 않는 식품의 원산지 작성 부분을 삭제 후 사용하시길 바랍니다. - 어묵 및 맛살: 연육만 포함된 제품의 경우 원산지 기입 대상이 아님 - 어묵: 명태, 오징어 포함된 제품일 경우 각각의 원산지 기입(3순위까지)	
	국내산	배추 (봄동,얼갈이)	두부	순두부	연두부		
		국내산	국내산	국내산	국내산		

아이들세상 어린이집

2026년 11월 유아 저녁식 식단표(3-5세)

도봉구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center
영양운영팀

요일	월	화	수	목	금	토
일자	2	3	4	5	6	7
저녁	흑미밥 온도토리묵국⑤⑥⑨ 닭살데리야끼구이⑤⑥⑮ ★양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 들깨감자국⑤⑥ 쇠고기사태찜⑤⑥⑯ ★무생채 배추김치⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 두부부침①⑤⑥ ★오이생채 깍두기⑨	기장밥 청경채된장국⑤⑥ 연근돼지고기볶음⑤⑥⑩ ★콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	참쌀현미밥 미역국⑤⑥ 영양달걀찜① ★시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	돈육부추볶음밥⑤⑥⑩ 콩나물된장국⑤⑥ 오렌지 배추김치⑨
열량 / 단백질	398.6 / 17.4	363.8 / 18.2	371.9 / 12.4	364.4 / 17.8	367.6 / 18.0	366.2 / 15.9
일자	9	10	11	12	13	14
저녁	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 치즈닭갈비②⑤⑥⑮ ★애호박나물⑤ 깍두기⑨	흑미밥 버섯맑은국⑤ 두부양념조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 순두부된장국⑤⑥ 돼지고기당면볶음⑤⑥⑩ ★브로콜리숙회⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 콩나물국⑤ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑯ ★상추쌈&저염쌈장⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 유부된장국⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	오므라이스①⑤⑥⑫ 두부맑은국⑤ 바나나(키위) 배추김치⑨
열량 / 단백질	371.4 / 18.3	364.6 / 15.8	372.2 / 17.0	366.9 / 15.9	391.2 / 14.5	360.2 / 11.7
일자	16	17	18	19	20	21
저녁	참쌀현미밥 청경채맑은국⑤⑥ 새우살브로콜리볶음 ⑤⑥⑨ ★단호박샐러드② 배추김치⑨	수수밥 닭살맑은국⑮ 두부구이&양념장⑤⑥ ★시래기된장나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 쇠고기숙주맑은국⑤⑥⑯ 물만두찜⑤⑥⑩ 우엉채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 떡갈비구이①⑤⑥⑩⑯ 감자당근조림⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 채소당면국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기버섯볶음밥 ⑤⑥⑩ 달걀파국① 방울토마토⑫ 깍두기⑨
열량 / 단백질	374.4 / 23.3	366.9 / 17.3	379.7 / 12.1	377.7 / 15.6	376.8 / 10.5	366.5 / 14.2
일자	23	24	25	26	27	28
저녁	기장밥 김치콩나물국⑤⑨ 간장제육볶음⑤⑥⑩ ★양상추샐러드 깍두기⑨	참쌀현미밥 들깨버섯탕⑤ 두부강정④⑤⑥⑫ ★청경채나물 배추김치⑨	백미밥 감자달걀국①⑤⑥ 쇠고기폭참⑤⑥⑫⑯ ★연근깨무침①⑤ 깍두기⑨	수수밥 애호박된장국⑤⑥ 어묵맛살양파볶음 ①⑤⑥⑧ 오징어실채조림⑤⑥⑰ 배추김치⑨	흑미밥 연두부된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ ★브로콜리숙회⑤⑥ 깍두기⑨	닭살채소덮밥⑤⑥⑮ 연두부맑은국⑤ 사과 배추김치⑨
열량 / 단백질	364.3 / 15.6	363.8 / 12.2	386.5 / 12.9	387.1 / 16.0	377.0 / 17.0	356.4 / 14.7
일자	30					
저녁	차조밥 다시마무채국⑤⑥ 돼지고기자장조림⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤ 배추김치⑨					
열량 / 단백질	379.7 / 16.4					

* 하루섭취 열량과 단백질 권장량은 1~2세, 900Kcal, 15g, 3~5세 1,400Kcal, 20g입니다.
* ( )가 있는 날은 두 메뉴 중 택일 하신 후 선택하지 않은 메뉴는 삭제해 주시기 바랍니다.

알레르기 안내

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣

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

원산지 표시							
쇠고기 국내산	돼지고기	닭고기			육가공품 사용시(2~3순위까지 표기)		수산물가공품
					떡갈비		오징어실채
한우	국내산	국내산			돼지고기,닭고기 국내산		페루산
쌀 (밥,죽,누룽지) (백미, 현미,흑미)	배추김치	콩			* 원산지 표시대상 식품 「농수산물의 원산지 표시에 관한 법률 제 5조」 -쌀(밥, 죽, 누룽지)/ 배추김치의 배추와 고춧가루/ 콩(두부류, 콩비지, 콩국수) - 쇠고기/ 돼지고기/ 닭고기/ 오리고기 및 그 가공품 - 명태/ 오징어/ 고등어/ 쭈꾸미/ 다랑어(참치)/ 낙지/ 꽃게/ 갈치/ 참조기/ 넙치/ 조피볼락/ 참돔/ 미꾸라지/ 뱀장어/ 가리비/ 우렁쉥이/ 전복/ 방어 및 부세/ 아귀 및 그 가공품 - 원재품 형태의 농수축산물 가공품과 원재료의 원산지가 다를 경우, 메뉴별로 원산지를 표기해주시기 바랍니다(ex:함박스테이크: 돼지고기(국산), 쇠고기(호주산) / 쇠불고기(국내산 한우)). - 육가공품 및 수산물가공품 중 구매하지 않는 식품의 원산지 작성 부분을 삭제 후 사용하시길 바랍니다. - 어묵 및 맛살: 연육만 포함된 제품의 경우 원산지 기입 대상이 아님 - 어묵: 명태, 오징어 포함된 제품일 경우 각각의 원산지 기입(3순위까지)		
국내산	배추(봄동,얼갈이)	두부	순두부	연두부			
	국내산	국내산	국내산	국내산			

아이들세상 어린이집

2026년 11월 완료기 이유식(12-15개월)

도봉구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

영양운영팀

요일	월		화		수		목		금		토	
일자	2		3		4		5		6		7	
오전	무죽		근대채소죽		파프리카죽		배죽		연근채소죽		버섯죽	
점심	당근진밥		닭살버섯진밥⑮		청경채양파진밥		콩나물진밥⑤		닭안심진밥⑮		치즈진밥②	
오후	쇠고기죽⑯		찐감자 &영아용두유⑤		달걀노른자양배추죽①		찹쌀두부죽⑤		치즈후레시번 ①②⑥& 영아용두유⑤		영아용두유⑤	
열량 / 단백질	351.6	9.7	380.0	13.4	379.1	8.3	363.3	9.5	384.2	15.9	362.1	8.4
일자	9		10		11		12		13		14	
오전	시금치죽		버섯영양죽		연근죽		우엉죽		브로콜리양파죽		사과죽	
점심	수수양파진밥		닭살당근진밥⑮		쇠고기죽⑯		감자진밥		순두부진밥⑤		달걀노른자양파진밥 ①	
오후	갈은잔멸치죽		찐고구마 &영아용두유⑤		프렌치토스트①②⑤⑥ &둥굴레차		달걀노른자죽①		소보로빵①②(④)⑥& 영아용두유⑤		영아용두유⑤	
열량 / 단백질	382.4	14.2	371.1	11.4	359.3	12.6	396.6	10.7	363.8	10.0	334.2	8.6
일자	16		17		18		19		20		21	
오전	감자죽		달걀노른자채소죽①		청경채죽		차조연근죽		얼갈이죽		파프리카죽	
점심	양배추진밥		다시마진밥		당근양파진밥		고구마진밥		치즈버섯진밥②		연두부진밥⑤	
오후	닭살채소죽⑮		단호박찜 &영아용두유⑤		쇠고기숙주죽⑯		두부죽⑤		호빵⑤⑥& 영아용두유⑤		영아용두유⑤	
열량 / 단백질	371.5	9.3	344.0	9.3	371.5	9.7	366.4	7.8	372.6	11.1	302.0	8.5
일자	23		24		25		26		27		28	
오전	기장근대죽		당근죽		버섯양파죽		브로콜리죽		모듬채소죽		배죽	
점심	청경채진밥		갈은잔멸치진밥		콩나물진밥⑤		수수김진밥		두부진밥⑤		쇠고기양파진밥⑯	
오후	쇠고기양파죽⑯		찐고구마 &영아용두유⑤		달걀노른자양파죽①		닭살애호박죽⑮		카스텔라①②⑥&영아 용두유⑤		영아용두유⑤	
열량 / 단백질	370.7	9.9	389.0	14.8	384.3	9.3	352.3	9.2	383.7	11.6	353.9	12.7
일자	30											
오전	미역죽											
점심	차조양파진밥											
오후	달걀노른자죽①											
열량 / 단백질	384.5	8.6										

* 하루섭취 열량과 단백질 권장량은 0~5개월은 500Kcal, 단백질 충분섭취량은 10g이며,
6~11개월은 600Kcal, 단백질 권장섭취량은 15g입니다.
* 알레르기 - ①난류, ②우유, ③메밀 ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우,⑩돼지고기
⑪복숭아, ⑫토마토 ⑬아황산,⑭호두,⑮닭고기,⑯쇠고기,⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합포함), ⑲잣 등이며
알레르기 반응 시 해당 이유식을 중단하고 다른 이유식으로 대체하며, 알레르기 반응이 일어난 식품은 완료기 이후 활용하는 것을 권장합니다.



원산지 표시						
	쇠고기 국내산	돼지고기	닭고기			
	한우	국내산	국내산			
	쌀(밥,죽,누룽지) (백미, 현미, 흑미)	배추김치	콩			
	국내산	배추 (봄동,얼갈이)	두부	순두부	연두부	
		국내산	국내산	국내산	국내산	

* 원산지 표시대상 식품 「농수산물의 원산지 표시에 관한 법률 제 5조」
-쌀(밥, 죽, 누룽지)/ 배추김치의 배추와 고춧가루/ 콩(두부류, 콩비지,콩국수)
- 쇠고기/ 돼지고기/ 닭고기/ 오리고기 및 그 가공품
- 명태/ 오징어/ 고등어/ 쭈꾸미/ 다랑어()/ 낙지/ 꽃게/ 갈치/ 참조기/ 넙치/ 조피볼락/ 참돔/ 미꾸라지/ 뱀장어/ 아귀 및 그 가공품

* 원산지 기입 시 유의사항
- 식단 원산지 글자 크기: 식단에 적힌 음식명 글자 크기와 같거나 그보다 크게 표시

아이들세상 어린이집

2026년 11월 후기 이유식(9-11개월)

도봉구 어린이·사회복지급식관리지원센터 Children and Social Welfare Meal Management Support Center

영양운영팀

요일	월	화	수	목	금	토
일자	2	3	4	5	6	7
오전	무죽	근대채소죽	파프리카죽	배죽	연근채소죽	버섯죽
점심	당근무른밥	닭살버섯무른밥⑮	청경채양파무른밥	콩나물무른밥⑤	사과무른밥	치즈무른밥②
오후	쇠고기죽⑯	찐감자 &영아용두유⑤	달걀노른자양배추죽①	찹쌀두부죽⑤	닭안심죽⑮	영아용두유⑤
열량 / 단백질	327.3 / 9.1	273.5 / 9.3	316.8 / 6.9	309.9 / 7.7	316.2 / 9.9	249.6 / 6.9
일자	9	10	11	12	13	14
오전	시금치죽	버섯영양죽	연근죽	우엉죽	브로콜리양파죽	사과죽
점심	수수양파무른밥	닭살당근무른밥⑮	모듬채소무른밥	감자무른밥	애호박무른밥	달걀노른자양파무른밥①
오후	갈은잔멸치죽	찐고구마 &영아용두유⑤	쇠고기죽⑯	달걀노른자죽①	순두부죽⑤	영아용두유⑤
열량 / 단백질	313.6 / 11.3	297.8 / 8.7	333.0 / 9.2	331.3 / 7.2	291.2 / 6.8	277.0 / 7.2
일자	16	17	18	19	20	21
오전	감자죽	달걀노른자채소죽①	청경채죽	차조연근죽	얼갈이죽	파프리카죽
점심	양배추무른밥	다시마무른밥	당근양파무른밥	고구마무른밥	파프리카무른밥	연두부무른밥⑤
오후	닭살채소죽⑮	단호박찜 &영아용두유⑤	쇠고기숙주죽⑯	두부죽⑤	치즈버섯죽②	영아용두유⑤
열량 / 단백질	304.8 / 7.9	284.9 / 7.7	301.6 / 7.4	335.7 / 7.5	297.5 / 6.4	245.9 / 6.7
일자	23	24	25	26	27	28
오전	기장근대죽	당근죽	버섯양파죽	브로콜리죽	모듬채소죽	배죽
점심	청경채무른밥	갈은잔멸치무른밥	콩나물무른밥⑤	수수김무른밥	두부무른밥⑤	쇠고기양파무른밥⑯
오후	쇠고기양파죽⑯	찐고구마 &영아용두유⑤	달걀노른자양파죽①	닭살애호박죽⑮	양배추죽	영아용두유⑤
열량 / 단백질	301.7 / 7.6	312.3 / 11.6	320.3 / 7.6	298.0 / 10.2	306.6 / 7.3	263.4 / 7.7
일자	30					
오전	미역죽					
점심	차조양파무른밥					
오후	달걀노른자죽①					
열량 / 단백질	310.8 / 6.7					

* 하루섭취 열량과 단백질 권장량은 0~5개월은 500Kcal, 단백질 충분섭취량은 10g이며,
6~11개월은 600Kcal, 단백질 권장섭취량은 15g입니다.
* 알레르기 - ①난류, ②우유, ③메밀 ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우,⑩돼지고기
⑪복숭아, ⑫토마토 ⑬아황산,⑭호두,⑮닭고기,⑯쇠고기,⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합포함), ⑲잣 등이며
알레르기 반응 시 해당 이유식을 중단하고 다른 이유식으로 대체하며, 알레르기 반응이 일어난 식품은 완료기 이후 활용하는 것을 권장합니다.



원산지 표시	쇠고기 국내산	돼지고기	닭고기		
	한우	국내산	국내산		
	쌀(밥,죽,누룽지) (백미, 현미, 흑미)	배추김치	콩		
	국내산	배추 (봄동,얼갈이)	두부	순두부	연두부
		국내산	국내산	국내산	국내산

* 원산지 표시대상 식품 「농수산물의 원산지 표시에 관한 법률 제 5조」
-쌀(밥, 죽, 누룽지)/ 배추김치의 배추와 고춧가루/ 콩(두부류, 콩비지,콩국수)
- 쇠고기/ 돼지고기/ 닭고기/ 오리고기 및 그 가공품
- 명태/ 오징어/ 고등어/ 쭈꾸미/ 다랑어()/ 낙지/ 꽃게/ 갈치/ 참조기/ 넙치/ 조피볼락/ 참돔/ 미꾸라지/ 뱀장어/ 아귀 및 그 가공품

* 원산지 기입 시 유의사항
- 식단 원산지 글자 크기: 식단에 적힌 음식명 글자 크기와 같거나 그보다 크게 표시