해피모아 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 (생일식단)		토	
일자	2		3		4		5 미래밥상		6 푸드브릿지1주차		7 입동	
오전간식	사과&우유②		근대채소죽		파프리카스틱 &떠먹는요구르트②		배&우유②(두유⑤)		우유②&채소스틱		우유②	
점심	흑미밥 쇠고기무국⑤⑥⑯ 스크램블에그①②⑤ ★도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨		차조밥 버섯된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ ★양배추샐러드&오리엔탈 드레싱⑤⑥ 깍두기⑨		훈제오리채소볶음밥⑤ 달걀파국① ★청경채나물 (방울)토마토⑫ 배추김치⑨		기장밥 콩나물국⑤ 두부데리야끼구이⑤⑥ ★오이나물 깍두기⑨		현미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 닭강정①⑤⑥⑫⑮ ★과일샐러드② 배추김치⑨		닭살채소덮밥⑤⑥⑮ 들깨버섯탕⑤⑥ 방울토마토⑫ 깍두기⑨	
오후간식	만둣국①⑤⑥⑩		찐감자&우유②		유부초밥⑤&보리차		모듬채소자장면⑤⑥		빵①②⑥&우유		미숫가루⑤&우유②	
열량 / 단백질	415.3	16.2	398.9	15.8	397.0	13.5	403.6 390.8	15.7 15.1	436.4	15.5	391.5	16.3
일자	9		10		11 국없는날 푸드브릿지2주차		12 채식DAY		13 저염밥상		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 사과 깍두기⑨	
오후간식	★잔멸치주먹밥⑤⑥		찐고구마&우유②		프렌치토스트①②⑤⑥ &둥굴레차		(치즈)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	401.2 417.2	16.2 16.9	381.2	15.6
일자	16		17		18		19 푸드브릿지3주차 미래밥상 채식DAY		20		21	
오전간식	(방울)토마토⑫&치즈②		달걀채소죽①		미숫가루⑤&우유②		배&우유②(두유⑤)		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 단감(귤) 배추김치⑨	
오후간식	우동⑤⑥		단호박찜&우유②		케첩달걀볶이①⑤⑥⑫ &보리차		연근고구마맛탕⑤		호빵⑤⑥&우유②		씨리얼&우유②	
열량 / 단백질	391.7 382.6	15.3 16.9	405.1 402.2	16.0 19.3	391.8	13.3	424.2	10.2	410.5	14.8	372.6	14.3
일자	23 푸드브릿지4주차		24		25 국없는날 저염밥상		26		27		28	
오전간식	사과&우유②		콩나물죽⑤		씨리얼&우유②		귤 &떠먹는요구르트②		모듬채소죽		우유②	
점심	기장밥 건새우근대맑은국⑤⑥⑨ 들기름두부부침⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨		찹쌀현미밥 청경채된장국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨		달걀버섯덮밥①⑤⑥ ★맛살샐러드①⑤⑥⑧ &홍시드레싱 (방울)토마토⑫ 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&치즈②											
점심	차조밥 미역된장국⑤⑥ 영양달걀찜① 진미채볶음⑤⑥⑰ 깍두기⑨											
오후간식	돼지고기당면볶음⑤⑥⑩											
열량 / 단백질	382.1	16.3										

* 하루섭취 열량과 단백질 권장량은 1~2세, 900Kcal, 20g, 3~5세 1,400Kcal, 25g입니다.
* 매끄럽고 둥글둥글한 음식(포도, 방울토마토, 메추리알, 블루베리 등) 제공 시 질식 사고의 위험이 있으므로 세로 방향으로 잘게 썰어 제공합니다.
* 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	쇠고기 수입산	돼지고기	닭고기	육가공품 사용시 (2~3순위까지 표기)			수산물가공품(국가명)
				훈제오리	닭강정	동그랑땡	진미채
한우	해당없음	국내산	국내산	오리고기국내산	닭고기 국내산	돼지고기 국내	오징어 페루산

쌀(밥,죽,누룽지) (백미, 현미, 흑미)	배추김치	콩			
국내산	배추(봉동, 얼갈이)	고춧가루	두부	순두부	연두부
	국내산	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/ 우렁쉥이/ 전복/ 방어 및 부세/ 아귀 및 그 가공품

해피모아어린이집

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 배 배추김치⑨	
열량	259.0		236.5		241.7		236.9		238.9 236.1		238.0	
단백질	11.2		11.8		8.1		11.5		11.7 8.2		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	241.4		236.9		241.9		238.5		254.2		234.1	
단백질	11.9		10.2		11.0		10.3		9.4		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 (방울)토마토⑫ 깍두기⑨	
열량	243.3		238.4		246.8		245.4		244.9		238.2	
단백질	15.1		11.2		7.8		10.1		6.8		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 진미채조림⑤⑥⑰ 배추김치⑨		흑미밥 연두부된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ ★브로콜리숙회⑤⑥ 깍두기⑨		닭살채소덮밥⑤⑥⑮ 연두부맑은국⑤ 귤 배추김치⑨	
열량	236.8		236.5		251.1		251.6		245.0		232.2	
단백질	10.1		7.9		8.3		10.4		11.0		9.6	
일자	30											
저녁	차조밥 다시마무채국⑤⑥ 돼지고기자장조림⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤ 배추김치⑨											
열량	246.8											
단백질	10.7											

* 하루섭취 열량과 단백질 권장량은 1~2세, 900Kcal, 15g, 3~5세 1,400Kcal, 20g입니다.

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	쇠고기 수입산	돼지고기	닭고기	육가공품 사용시(2~3순위까지 표기)	수산물가공품(국가명)
					떡갈비	진미채
	한우	해당없음	국내산	국내산	돼지고기 국내산	오징어 페루산

원산지 표시	쌀(밥,죽,누룽지)(백미, 현미, 흑미)	배추김치	콩			
	국내산	배추(봄동,얼갈이)	고춧가루	두부	순두부	연두부
		국내산	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/ 우렁쉥이/ 전복/ 방어 및 부세/ 아귀 및 그 가공품