학마을어린이집 2026년 11월 영아 ECO식 식단표(1-2세)

어린이·사회복지급식관리지원센터 영양은평팀

요일	월	화	수 (다 먹는 날)	목	금 (알찬한 날)	토
일자	2	3	4	5 미래탐상	6 루트보탑직1주차	7 입동
오전간식	시금와우유우②	근대채소죽	파프리카스틱 &매먹은요구르트①	배&우리홍두유⑤	연근채소죽	유기농우유②
점심	흑미밥 쇠고기무국①⑤⑥ 스크램블에그①⑤⑥ ★오트리듬유림②⑤ ★토르티듬유림②⑤ 드레싱⑤⑥ 약두기⑦	차조밥 버섯된장국⑤⑥ 닭살버섯①⑤⑥ ★양배추샐러드&오리엔탈 드레싱⑤⑥ 배추김치⑨	흰제오리채소볶음밥⑤ 유채된장국⑤ ★청경채나물 방울토마토① 배추김치⑨	기장밥 콩나물국⑤ 고등어구이①⑤⑥⑦ ★로미나물 약두기⑦	삼형현미밥 계절시금치된장국⑤ 청수육①⑤⑥⑨ ★보스시금치 배추김치⑨	닭살채소볶밥①⑤⑥⑨ 들깨버섯탕⑤⑥ 키위 약두기⑦
오후간식	반두죽①⑤⑥⑨	인감자&유기농우유②	유부초밥⑤&들굴레차	우리밥&들태&자장면⑤⑥	치즈죽레시넷 ①⑤⑥&유기농우유②	미숫가루⑤&유기농우유②
열량 단백질	415.3 16.2	398.9 15.8	410.9 15.7	403.6 15.7 390.8 15.1	436.4 15.5	391.5 14.3
일자	9	10 생일	11 국업준날 루트보탑직2주차	12 채식DAY	13 저염탐상	14
오전간식	바나나&유기농우유②	버섯영양죽	씨리얼&요구르트&우②	오이스틱 &매먹은요구르트①	브로콜리알파죽	유기농우유②
점심	소고밥 쇠고기미역국⑤⑥⑨ 온두부탕⑤ ★참깨시금치무침⑤⑨ ★과일샐러드② 볶음김치⑨	잡곡밥 쇠고기미역국⑤⑥⑨ 닭강정①⑤⑥⑨⑩ ★과일샐러드② 배추김치⑨	차조밥 감자된장국⑤⑥ 새소정정된탕닭이①⑤ 오당채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 계열순두부탕국⑤ 돼지고기스육①⑤⑨ ★무생채⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기채소볶음밥①⑤⑨ 콩나물된장국①⑤ ★무생채⑤⑥ 약두기⑦	돼지고기채소볶음밥①⑤⑨ 콩나물된장국①⑤ 오렌지 약두기⑦
오후간식	★삼불리주먹밥⑤⑨	케이크①②④ &유기농주스	프렌치토스트①②⑤⑥ &들굴레차	오리밥리스트미트토스피자① ⑤⑨⑩	소보로빵①⑤ ④⑩&유기농우유②	아몬드슬라이스 &유기농우유②
열량 단백질	404.6 12.5	406.7 12.1	405.4 10.7	407.7 14.8	401.2 16.2 417.2 16.9	381.2 15.6
일자	16	17	18	19 루트보탑직3주차 미래탐상 채식DAY	20	21
오전간식	방울토마토② &어린이치즈②	유정란채소죽①	미숫가루⑤&유기농우유②	단감 &우리홍두유⑤	달걀이죽	유기농우유②
점심	삼형현미밥 시래기된장국⑤⑥ 순살닭찜①⑤⑥ 감자채볶음⑤ 약두기⑤	수수밥 다시마무채국⑤⑥ 쇠불고기①⑤⑥⑨ ★브로콜리숙회①⑤ 배추김치⑨	새우정정채볶음밥①⑤⑦ 유부된장국⑤⑥ ★숙주나물 바나나 약두기⑤	흑미밥 들깨미역국⑤⑥ 토정정냉조탕⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 계열가속된주먹①⑤ 돼지고기김치찌개①⑤⑥⑨ ★파프리카콘넬드드⑤⑥ 약두기⑦	차상밥①⑤⑨ 연두부된곤국⑤ 단감 배추김치⑨
오후간식	우리밥우동①⑤⑨	단호박찜&유기농우유②	찌질유정된찌①⑤⑥⑨ &매실차	연근고구마정밥⑤	호빵①⑤&유기농우유②	씨리얼&요구르트②
열량 단백질	391.7 15.3 382.2 16.9	405.1 16.0 402.2 19.3	412.1 17.4	424.2 10.2	410.5 14.8	372.6 14.3
일자	23 루트보탑직4주차	24	25 국업준날 채식탐상	26	27	28
오전간식	사과&유기농우유②	옥수물죽⑤	씨리얼&유기농우유②	귤 &매먹은요구르트①	모듬채소죽	유기농우유②
점심	기장밥 전새우근대된곤죽⑤⑦⑨ 돌기름두부부침⑤⑨ 연근조림①⑤ 배추김치⑨	삼형현미밥 청경채된장국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑨ 간물지볶음⑤⑥ 약두기⑦	유정된버섯덮밥①⑤⑥ ★찹살냄비프①⑤⑥⑨ &홍시드레싱 방울토마토① 배추김치⑨	흑미밥 돼지고기맞춘찌⑤⑥⑨ ★렌트빈나물⑤ 배추김치⑨	소고기채소볶음밥①⑤⑨ 양배추된곤국⑤⑥ 배 약두기⑦
오후간식	쇠고기말국수⑨	한고구마&유기농우유①	감자크스호박①⑤ &옥수수차	찐만두①⑤⑨⑩&초간장⑤⑨	카스텔라①⑤⑥ &유기농우유②	미숫가루⑤&유기농우유②
열량 단백질	404.9 15.2	414.9 17.6	396.7 12.3	409.0 19.7	433.2 14.1	388.7 13.3
일자	30					
오전간식	바나나&어린이치즈②					
점심	차조밥 미역된장국⑤⑥ 영양유정된탕① 친미채볶음①⑤⑥ 약두기⑦					
오후간식	더욱탕⑤⑥					
열량 단백질	385.4 18.8					

- 하루섭취 열량의 단백질 권장량은 1-2세, 900Kcal, 20g, 3-5세 1,400Kcal, 25g입니다.
- ! 3가 있는 날은 두 메뉴 중 택일 하신 후 선택하지 않은 메뉴는 삭제하시고 됩니다.
- 3차 알카칸을 미리에 알려 주시고 오후간식을 제공하오니, 첫 사상에 맞게 사용하시면 됩니다.
- 행정 항사에 맞게 행복사는 날짜에 제시한 생일 및 별한 행복으로 날로 바꾸시 사용하시면 됩니다.
- 특고정고 동글동글한 음식으로, 방울토마토, 떡국떡은 물론에서 원 제공 시 질식 사고의 위험이 있으므로 세로 방향으로 칼계 썰어 제공해주시기 바랍니다
- 이번 달 루트보탑의 주제는 "한근"입니다. 자세한 사항은 직간인내사항을 참고하여 주시면 됩니다.

알레르기 안내

①난류 ②우유 ③메밀 ④밀 ⑤대두 ⑥땅콩 ⑦호두 ⑧잣 ⑨고등어 ⑩게 ⑪새우 ⑫돼지고기 ⑬복숭아 ⑭토마토 ⑮아황산염 ⑯호두 ⑰닭고기 ⑱쇠고기 ⑲오징어 ⑳조개류(굴, 전복, 홍합포함) ㉑잣

원산지 표시

	쇠고기 국내산	돼지고기	닭고기		육가공품 사용시 (2~3순위까지 표기)		수산물	수산물가공품(국가명)
					혼제오리	찹스육	등그랑땡	고등어	진미채
	한우	국내산	국내산		오리고기 국내산	돼지고기 국내산	돼지고기 국내산	고등어 국내산	오징어 배루신
	쌀밥,죽,누룽지(백미, 현미, 흑미)	배추김치		콩					
	국내산	배추(볶음, 얼갈이)	고춧가루	두부	순두부	면두부			
		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			

- 청산지 표시대상 식품 「농수산물의 청산지 표시에 관한 법률 제 5조」
- 쌀밥, 죽, 누룽지/ 배추김치의 배추와 고춧가루, 콩두부류, 콩비지, 콩죽수)
- 쇠고기/ 양념고기/ 달걀이/ 오리고기 및 그 가공품
- 명태 오징어/ 고등어/ 갈비이/ 다랑어참치/ 낙지/ 굴/꼴/ 갈비/ 참조기/ 넙치/ 조피볼락/ 참돔/ 민어/리/ 방어/ 가리비/ 주꾸물이/ 전복/ 참치/ 북어/ 키조/ 그 가공품
- 원재료 함량이 높은순으로 가공품의 함량순이 청산지 원산지 다를 경우, 해당품목 청산지를 표기해주시기 바랍니다(ex.청볶고추장: 태국고추사용, 표고가루유산, 표고가루유산)
- 유가공품 및 수산물가공품 중 구매하기 같는 식품의 청산지 '국산 부분을 삭제 후 사용 바랍니다.
- 다음 및 달달 주제한 포함한 제품의 경우 청산지 기입 내용이 아님
- 다음 양력 조간시 포함한 식품의 경우 국산인 청산지 기입(생략함)

학마을어린이집 2026년 11월 유아 ECO식 식단표(3-5세)

어린이·사회복지급식관리지원센터 영양은평팀

요일	월	화	수 (다 먹는 날)	목	금 (알찬한 날)	토
일자	2	3	4	5 미래탐상	6 루트보탑직1주차	7 입동
오전간식	시금 &유기농우유②	근대채소죽	파프리카스틱 &매먹은요구르트①	배&우리홍두유⑤	연근채소죽	유기농우유②
점심	흑미밥 쇠고기무국①⑤⑥ 스크램블에그①⑤⑥ ★오트리듬유림②⑤ ★토르티듬유림②⑤ 드레싱⑤⑥ 약두기⑦	차조밥 버섯된장국⑤⑥ 닭살버섯①⑤⑥ ★양배추샐러드&오리엔탈 드레싱⑤⑥ 배추김치⑨	흰제오리채소볶음밥⑤ 유정된버섯덮밥①⑤⑥ ★청경채나물 (방울토마토①) 배추김치⑨	기장밥 콩나물국⑤ 고등어구이①⑤⑥⑦ ★로미나물 약두기⑦	삼형현미밥 계열시금치된장국⑤⑥ 청수육①⑤⑥⑨ ★보스시금치 배추김치⑨	닭살채소볶밥①⑤⑥⑨ 들깨버섯탕⑤⑥ 키위 약두기⑦
오후간식	반두죽①⑤⑥⑨	인감자&유기농우유②	유부초밥⑤&들굴레차	우리밥&들태&자장면⑤⑥	치즈죽레시넷 ①⑤⑥&유기농우유②	미숫가루⑤&유기농우유②
열량 단백질	638.9 24.9	613.7 24.4	599.6 21.9	620.9 24.1 491.2 23.2	671.4 23.9	602.3 25.2
일자	9	10 생일식단	11 국업준날 루트보탑직2주차	12 채식DAY	13 저염탐상	14
오전간식	바나나&유기농우유②	버섯영양죽	씨리얼&요구르트&우②	오이스틱 &매먹은요구르트①	브로콜리알파죽	유기농우유②
점심	소고밥 채소된곤국 온두부탕⑤ ★참깨시금치무침⑤⑨ ★과일샐러드② 볶음김치⑨	잡곡밥 쇠고기미역국①⑤⑥⑨ 닭강정①⑤⑥⑨⑩ ★과일샐러드② 배추김치⑨	차조밥 감자된장국⑤⑥ 새소정정된탕닭이①⑤ 오당채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 계열순두부탕국⑤ 돼지고기스육①⑤⑨ ★무생채⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기채소볶음밥①⑤⑨ 콩나물된장국①⑤ ★무생채⑤⑥ 약두기⑦	돼지고기채소볶음밥①⑤⑨ 콩나물된장국①⑤ 오렌지 약두기⑦
오후간식	★삼불리주먹밥⑤⑨	케이크①②④ &유기농주스	프렌치토스트①②⑤⑥ &들굴레차	오리밥리스트미트토스피자① ⑤⑨⑩	소보로빵①⑤ ④⑩&유기농우유②	아몬드슬라이스 &유기농우유②
열량 단백질	622.4 19.3	618.2 20.8	623.7 16.5 646.7 19.9	627.2 22.7	617.3 24.9 641.9 24.8	586.5 24.0
일자	16	17	18	19 루트보탑직3주차 미래탐상 채식DAY	20	21
오전간식	방울토마토② &어린이치즈②	유정란채소죽①	미숫가루⑤&유기농우유②	단감 &우리홍두유⑤	달걀이죽	유기농우유②
점심	삼형현미밥 시래기된장국⑤⑥ 순살닭찜①⑤⑥ 감자채볶음⑤ 약두기⑤	수수밥 다시마무채국⑤⑥ 쇠불고기①⑤⑥⑨ ★브로콜리숙회①⑤ 배추김치⑨	새우정정채볶음밥①⑤⑦ 유부된곤국⑤⑥ ★숙주나물 바나나 약두기⑤	흑미밥 들깨미역국⑤⑥ 토정정냉조탕⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 계열가속된주먹①⑤ 돼지고기김치찌개①⑤⑥⑨ ★파프리카콘넬드드⑤⑥ 약두기⑦	차상밥①⑤⑨ 연두부된곤국⑤ 단감 배추김치⑨
오후간식	우리밥우동①⑤⑨	단호박찜&유기농우유②	찌질유정된찌①⑤⑥⑨ &매실차	연근고구마정밥⑤	호빵①⑤&유기농우유②	씨리얼&요구르트②
열량 단백질	602.6 23.5 588.6 24.0	623.3 24.6 618.7 29.8	602.7 20.5 631.8 26.8	652.7 15.6	631.6 22.8	573.2 22.1
일자	23 루트보탑직4주차	24	25 국업준날 채식탐상	26	27	28
오전간식	사과&유기농우유②	옥수물죽⑤	씨리얼&요구르트&우②	귤 &매먹은요구르트①	모듬채소죽	유기농우유②
점심	기장밥 전새우근대된곤죽⑤⑦⑨ 돌기름두부부침⑤⑨ 연근조림①⑤ 배추김치⑨	삼형현미밥 청경채된장국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑨ 간물지볶음⑤⑥ 약두기⑦	유정된버섯덮밥①⑤⑥ ★찹살냄비프①⑤⑥⑨ &홍시드레싱 방울토마토① 배추김치⑨	흑미밥 돼지고기맞춘찌⑤⑥⑨ ★렌트빈나물⑤ 배추김치⑨	소고기채소볶음밥①⑤⑨ 양배추된곤국⑤⑥ 배 약두기⑦
오후간식	쇠고기말국수⑨	한고구마&유기농우유①	감자크스호박①⑤ &옥수수차	찐만두①⑤⑨⑩&초간장⑤⑨	카스텔라①⑤⑥ &유기농우유②	미숫가루⑤&유기농우유②
열량 단백질	629.0 23.4	638.3 27.2	610.3 18.9 627.6 21.2	629.3 30.3	666.4 24.8	598.0 20.5
일자	30					
오전간식	바나나&어린이치즈②					
점심	차조밥 미역된장국⑤⑥ 영양유정된탕① 친미채볶음①⑤⑥ 약두기⑦					
오후간식	더욱탕⑤⑥					
열량 단백질	610.3 30.8				665.5 25.8 648.7 23.1	

- 하루섭취 열량의 단백질 권장량은 1-2세, 900Kcal, 20g, 3-5세 1,400Kcal, 25g입니다.
- ! 3가 있는 날은 두 메뉴 중 택일 하신 후 선택하지 않은 메뉴는 삭제하시고 됩니다.
- 3차 알카칸을 미리에 알려 주시고 오후간식을 제공하오니, 첫 사상에 맞게 사용하시면 됩니다.
- 행정 항사에 맞게 행복사는 날짜에 제시한 생일 및 별한 행복으로 날로 바꾸시 사용하시면 됩니다.
- 특고정고 동글동글한 음식으로, 방울토마토, 떡국떡은 물론에서 원 제공 시 질식 사고의 위험이 있으므로 세로 방향으로 칼계 썰어 제공해주시기 바랍니다
- 이번 달 루트보탑의 주제는 "한근"입니다. 자세한 사항은 직간인내사항을 참고하여 주시면 됩니다.

알레르기 안내

①난류 ②우유 ③메밀 ④밀 ⑤대두 ⑥땅콩 ⑦호두 ⑧잣 ⑨고등어 ⑩게 ⑪새우 ⑫돼지고기 ⑬복숭아 ⑭토마토 ⑮아황산염 ⑯호두 ⑰닭고기 ⑱쇠고기 ⑲오징어 ⑳조개류(굴, 전복, 홍합포함) ㉑잣

원산지 표시

	쇠고기 국내산	돼지고기	닭고기		육가공품 사용시 (2~3순위까지 표기)		수산물	수산물가공품(국가명)
					혼제오리	찹스육	고등어	진미채
	한우	국내산	국내산		오리고기 국내산	돼지고기 국내산	돼지고기 국내산	고등어 국내산	오징어 배루신
	쌀밥,죽,누룽지(백미, 현미, 흑미)	배추김치		콩					
	국내산	배추(볶음, 얼갈이)	고춧가루	두부	순두부	면두부			
		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			

- 청산지 표시대상 식품 「농수산물의 청산지 표시에 관한 법률 제 5조」
- 쌀밥, 죽, 누룽지/ 배추김치의 배추와 고춧가루, 콩두부류, 콩비지, 콩죽수)
- 쇠고기/ 양념고기/ 달걀이/ 오리고기 및 그 가공품
- 명태 오징어/ 고등어/ 갈비이/ 다랑어참치/ 낙지/ 굴/꼴/ 갈비/ 참조기/ 넙치/ 조피볼락/ 참돔/ 민어/리/ 방어/ 가리비/ 주꾸물이/ 전복/ 참치/ 북어/ 키조/ 그 가공품
- 원재료 함량이 높은순으로 가공품의 함량순이 청산지 원산지 다를 경우, 해당품목 청산지를 표기해주시기 바랍니다(ex.청볶고추장: 태국고추사용, 표고가루유산, 표고가루유산)
- 유가공품 및 수산물가공품 중 구매하기 같는 식품의 청산지 '국산 부분을 삭제 후 사용 바랍니다.
- 다음 및 달달 주제한 포함한 제품의 경우 청산지 기입 내용이 아님
- 다음 양력 조간시 포함한 식품의 경우 국산인 청산지 기입(생략함)

학마을어린이집 2026년 11월 후기 이유식(9-11개월)

어린이·사회복지급식관리지원센터 영양은평팀

요일	월	화	수	목	금	토
일자	2	3	4	5	6	7
오전	무죽	근대채소죽	파프리카죽	배죽	연근채소죽	버섯죽
점심	닭근무른밥	닭살버섯무른밥⑤	청경채양파무른밥	콩나물무른밥⑤	사과무른밥	치즈무른밥②
오후	쇠고기죽⑤	찐감자 &영아용두유⑤	달걀노른자양배추죽 ①	찹살두부죽⑤	닭안심죽⑤	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	브로콜리알파죽	사과죽
점심	수수양파무른밥	닭살닭근무른밥⑤	모듬채소무른밥	감자무른밥	애호박무른밥	달걀노른자양파무른 밥①
오후	갈은잔멸치죽	찐고구마 &영아용두유⑤	쇠고기죽⑤	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	닭살채소죽⑤	단호박찜 &영아용두유⑤	쇠고기숙주죽⑤	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	쇠고기양파무른밥⑤
오후	쇠고기양파죽⑤	찐고구마 &영아용두유⑤	달걀노른자양파죽①	닭살애호박죽⑤	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 ⑬가탈산,⑭호두,⑮닭고기,⑯쇠고기,⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합포함), ⑲잣 등이며
알레르기 반응 시 해당 이유식을 중단하고 다른 이유식으로 대체하며, 알레르기 반응이 일어난 식품은 꼬로기
이후 활용하는 것을 권장합니다.



원산지 표시

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

- 청산지 표시대상 식품 「농수산물의 청산지 표시에 관한 법률 제 5조」
- 쌀밥, 죽, 누룽지/ 배추김치의 배추와 고춧가루, 콩두부류, 콩비지, 콩죽수)
- 쇠고기/ 양념고기/ 달걀이/ 오리고기 및 그 가공품
- 명태 오징어/ 고등어/ 갈비이/ 다랑어참치/ 낙지/ 굴/꼴/ 갈비/ 참조기/ 넙치/ 조피볼락/ 참돔/ 민어/리/ 방어/ 가리비/ 주꾸물이/ 전복/ 참치/ 북어/ 키조/ 그 가공품
- 청산지 기입 시 표시사항
- 작은 청산지 글자 크기: 식단에 적힌 음식명 글자 크기와 같거나 그보다 크게 표시