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

2026년 11월 이유식
[초기+중기+후기+완료기]

라라어린이집
노원구어린이·급식관리지원센터

날짜	11/2 (월)	11/3 (화)	11/4 (수)	11/5 (목)	11/6 (금)	11/7 (토)
초기(5-6) 이유식1회	애호박미음 (첫시작시: 쌀미음)			고구마미음 (첫시작시: 쌀미음)		
중기(7-8) 이유식2회	파프리카죽 쇠고기(부추)죽⑯	(노른자①)버섯죽 (닭살⑮)오이죽	가지죽 노른자아욱죽①	애호박죽 노른자감자죽①	쇠고기죽⑯ 닭살시금치죽⑮	노른자배추죽① 두부파프리카죽⑤
후기(9-11) 오전간식 점심 오후간식	파프리카죽 쇠고기(부추)무른밥⑯ 자른과일(귤or배)	(노른자①)버섯죽 (닭살⑮)오이무른밥 자른과일(사과or바나나)	가지죽 노른자아욱무른밥① 현미스낵	애호박죽 노른자감자무른밥① 으깬고구마	쇠고기죽⑯ 닭살시금치무른밥⑮ 무른오이(플레인요거트②)	노른자배추죽① 두부파프리카무른밥⑤ 자른과일(감or사과)
완료(12-15) 오전간식 점심 오후간식	파프리카죽 쇠고기(부추)진밥⑯ 자른과일(귤or배)	(노른자①)버섯죽 (닭살⑮)오이진밥 자른과일(사과or바나나)	가지죽 노른자아욱진밥① 현미스낵	애호박죽 노른자감자진밥① 으깬고구마	쇠고기죽⑯ 닭살시금치진밥⑮ 무른오이(플레인요거트②)	노른자배추죽① 두부파프리카진밥⑤ 자른과일(감or사과)
날짜	11/9 (월)	11/10 (화)	11/11 (수)	11/12 (목)	11/13 (금)	11/14 (토)
초기(5-6) 이유식1회	감자미음			양배추미음		
중기(7-8) 이유식2회	청경채죽 두부미역죽⑤	콩나물죽⑤ 닭살배추죽⑮	고구마죽 쇠고기무죽⑯	닭살죽⑮ 노른자배추죽①	양배추죽 쇠고기팽이죽⑯	쇠고기당근죽⑯ 노른자연근죽①
후기(9-11) 오전간식 점심 오후간식	청경채죽 두부미역무른밥⑤ 으깬감자	콩나물죽⑤ 닭살배추무른밥⑮ 자른과일(감or바나나)	고구마죽 쇠고기무무른밥⑯ 무른당근(플레인요거트②)	닭살죽⑮ 노른자배추무른밥① 자른과일(귤or사과)	양배추죽 쇠고기팽이무른밥⑯ 자른과일(바나나)(현미스낵)	쇠고기당근죽⑯ 노른자연근무른밥① 자른과일(배or사과)
완료(12-15) 오전간식 점심 오후간식	청경채죽 두부미역진밥⑤ 으깬감자	콩나물죽⑤ 닭살배추진밥⑮ 자른과일(감or바나나)	고구마죽 쇠고기무진밥⑯ 무른당근(플레인요거트②)	닭살죽⑮ 노른자배추진밥① 자른과일(귤or사과)	양배추죽 쇠고기팽이진밥⑯ 자른과일(바나나)(현미스낵)	쇠고기당근죽⑯ 노른자연근진밥① 자른과일(배or사과)
날짜	11/16 (월)	11/17 (화)	11/18 (수)	11/19 (목)	11/20 (금)	11/21 (토)
초기(5-6) 이유식1회	고구마미음(밤미음)			감자미음(쇠고기미음⑯)		
중기(7-8) 이유식2회	쇠고기느타리죽⑯ 노른자(연두부⑤)죽①	근대죽 닭살파프리카죽⑮	(팽이)버섯죽 노른자부추죽①	두부죽⑤ 쇠고기(미역)죽⑯	노른자죽① (쇠고기⑯)우거지죽	쇠고기새송이죽⑯ 닭살브로콜리죽⑮
후기(9-11) 오전간식 점심 오후간식	쇠고기느타리죽⑯ 노른자(연두부⑤)무른밥① 으깬고구마(으깬밤)	근대죽 닭살파프리카무른밥⑮ 자른과일(사과or포도)	(팽이)버섯죽 노른자부추무른밥① 어린이치즈②	두부죽⑤ 쇠고기(미역)무른밥⑯ 현미스낵	노른자죽① (쇠고기⑯)우거지무른밥 자른과일(배or바나나)	쇠고기새송이죽⑯ 닭살브로콜리무른밥⑮ 자른과일(사과or귤)
완료(12-15) 오전간식 점심 오후간식	쇠고기느타리죽⑯ 노른자(연두부⑤)진밥① 으깬고구마(으깬밤)	근대죽 닭살파프리카진밥⑮ 자른과일(사과or포도)	(팽이)버섯죽 노른자부추진밥① 어린이치즈②	두부죽⑤ 쇠고기(미역)진밥⑯ 현미스낵	노른자죽① (쇠고기⑯)우거지진밥 자른과일(배or바나나)	쇠고기새송이죽⑯ 닭살브로콜리진밥⑮ 자른과일(사과or귤)
날짜	11/23 (월)	11/24 (화)	11/25 (수)	11/26 (목)	11/27 (금)	11/28 (토)
초기(5-6) 이유식1회	사과미음(감자미음)			브로콜리미음		
중기(7-8) 이유식2회	미역죽 두부시금치죽⑤	밤죽(감자죽) 노른자콩나물죽①	감자죽 닭살숙주죽⑮	양송이죽 (쇠고기⑯)호박죽	브로콜리죽 두부양송이죽⑤	노른자양배추죽① (쇠고기⑯)감자죽
후기(9-11) 오전간식 점심 오후간식	미역죽 두부시금치무른밥⑤ 으깬단호박	밤죽(감자죽) 노른자콩나물무른밥① 자른과일(포도or배)	감자죽 닭살숙주무른밥⑮ 현미스낵	양송이죽 (쇠고기⑯)호박무른밥 자른과일(귤or바나나)	브로콜리죽 두부양송이무른밥⑤ 자른과일(사과)(어린이치즈②)	노른자양배추죽① (쇠고기⑯)감자무른밥 자른과일(배)(으깬감자)
완료(12-15) 오전간식 점심 오후간식	미역죽 두부시금치진밥⑤ 으깬단호박	밤죽(감자죽) 노른자콩나물진밥① 자른과일(포도or배)	감자죽 닭살숙주진밥⑮ 현미스낵	양송이죽 (쇠고기⑯)호박진밥 자른과일(귤or바나나)	브로콜리죽 두부양송이진밥⑤ 자른과일(사과)(어린이치즈②)	노른자양배추죽① (쇠고기⑯)감자진밥 자른과일(배)(으깬감자)
날짜	11/30 (월)					
초기(5-6) 이유식1회	(쇠고기⑯)당근미음					
중기(7-8) 이유식2회	누룽지죽 쇠고기애호박죽⑯					
후기(9-11) 오전간식 점심 오후간식	누룽지죽 쇠고기애호박무른밥⑯ 무른오이(플레인요거트②)					
완료(12-15) 오전간식 점심 오후간식	누룽지죽 쇠고기애호박진밥⑯ 무른오이(플레인요거트②)					

가정에서 함께해요!
저탄소 지구밥상교육! 배추



- 비타민C가 풍부해 감기를 예방해요.
- 식이섬유가 풍부해 황금똥을 누게 해요.

원산지		
쌀 (밥,죽,누룽지)		국내산
콩	두부	국내산
	순두부	국내산
쇠고기		국내산.한우
닭고기		국내산

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

* 알레르기가 있는 영아는 원으로 연락 주시기 바랍니다.

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

2026년 11월 식단표
(만1-2세)

노원구어린이 급식관리지원센터

일 자	11/2 (월)	11/3 (화)	11/4 (수)	11/5 (목)	11/6(금) 국없는 저염밥상	11/7 (토)
오전간식	파프리카죽⑤⑥	흑임자죽	가지죽⑤⑥ (or현미스낵씨리얼⑤,우유②)	애호박죽⑤⑥	쇠고기죽⑤⑥⑯	과일(감)
점 심	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 쇠고기(부추)국⑤⑥⑯ 양념두부구이⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 낙지연포탕⑤⑥(버섯국⑤⑥) 완자①⑤⑥⑩⑫⑮⑯ (or닭살배추볶음⑤⑥⑮) 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 아욱국⑤⑥ 목살양파구이⑤⑥⑩ 채소묵무침③⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 감자된장국⑤⑥ 달걀찜①⑤⑨ 브로콜리숙회⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	닭살시금치카레밥②⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 저염무국⑤⑥ (or숭늉or발효유②) 오징어(버터②)볶음⑤⑥⑰ (or고로케①②⑤⑥⑫) 깍두기⑨(배추김치⑨) (추가선택:과일(포도))	배추볶음밥⑤⑥⑨⑩⑯⑱ 새우살국⑤⑥⑨(근대국⑤⑥) 깍두기⑨(배추김치⑨)
오후간식	스파게티②⑤⑥⑩⑫, 과일(귤)	주먹밥⑤⑥⑯, 과일(사과)	채소튀김⑤⑥ (or쌀국수⑤⑥⑯)	찐고구마, 우유②	빵(모닝롤)①②⑤⑥, 우유②(스프②⑤⑥)	꼬마김밥①⑤⑥⑩⑬
kcal/단백질/칼슘	464.5/15.4/122.7	514.9/15.1/159.8	463.7/15.5/132.5	436.5/17.3/250.7	499.9/22.6/190.5	411.6/13.3/79.9
일 자	11/9(월) 서울미래밥상	11/10 (화)	11/11 (수)	11/12 (목)	11/13 (금)	11/14 (토)
오전간식	청경채죽⑤⑥	(김치⑨)콩나물죽⑤⑥	녹두죽⑤⑥(고구마죽②) (or현미스낵씨리얼⑤,우유②)	해물죽⑤⑥⑧⑨⑰⑱ (or닭죽⑤⑥⑮)	양배추죽⑤⑥	과일(배)
점 심	★미래밥상: 잡곡밥, 과일, 유제품 필수, 쌀밥×, 육류×, 난류× 잡곡밥 쌀뜨물미역국⑤⑥ (or유부당면국⑤⑥) (참치)마파두부⑤⑥⑨⑱ 취나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 배추국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑨⑫⑮⑱ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) (건새우⑨)무국⑤⑥ 버섯불고기⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥(호박전①⑤⑥) 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 돈육청국장찌개⑤⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤⑫ 김구이(방풍나물⑤⑥) 깍두기⑨(배추김치⑨)	쇠고기(브로콜리)볶음밥 ⑤⑥⑨⑩⑯⑱ 팽이국⑤⑥ 멸치감자조림⑤⑥ (or두부강정④⑤⑥⑨⑫⑱) 깍두기⑨(배추김치⑨) 수제피클(과일(토마토⑫))	연근볶음밥⑤⑥⑨⑩⑯⑱ 쇠고기대파국⑤⑥⑯ 깍두기⑨(배추김치⑨)
오후간식	감자과일샐러드①②⑤⑥⑪⑫, 우유②	잡채⑤⑥⑩, 과일(감)	잔치국수①⑤⑥⑨, 과일(바나나)	찐핫도그①②⑥⑩⑫ (or맛탕⑤), 우유②	빵(크림빵①②④⑤⑥ or잡곡빵①②⑤⑥), 우유②	탕수육①⑤⑥⑩⑫
kcal/단백질/칼슘	461.6/14.7/220.1	527.1/18.2/123.2	530.1/21.0/183.6	482.6/21.3/207.8	541.9/16.7/234.4	444.5/19.3/90.8
일 자	11/16 (월)	11/17 (화)	11/18(수) 저탄소 지구밥상: 배추	11/19 (목)	11/20(금) 김장밥상	11/21 (토)
오전간식	장국죽⑤⑥⑯	근대죽⑤⑥	견과죽④⑤⑥⑭⑲ (or버섯죽⑤⑥)	두부죽⑤⑥ (or현미스낵씨리얼⑤,우유②)	달걀죽①⑤⑥	과일(포도)
점 심	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 달걀(연두부)국①⑤⑥ 가자미(유자간장)구이⑤⑥ (or떡갈비⑤⑥⑨⑩⑮⑯⑱) 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 유부국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 파프리카된장무침⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	(곤드레)콩나물밥⑤⑥⑯ 부추장국⑤⑥ 메추리알(케첩⑫)조림①⑤⑥ 조미김(오이나물⑤⑥) 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 쇠고기(미역)국⑤⑥⑯ 베이컨감자볶음⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	★감수 없이 맞바꾸기 가능 잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 우거지국⑤⑥ 삶은고기⑤⑥⑨⑩ 무생채⑨ 겉절이⑨(배추김치⑨)	(참치)볶음밥⑤⑥⑨⑩⑯⑱ 새송이국⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)
오후간식	찐고구마(삶은밤), 우유②	수제비⑤⑥⑨⑱, 과일(포도)	배추전①⑤⑥, 과일(사과)	모듬어묵탕⑤⑥ (or치킨샐러드①⑤⑥⑮)	빵(후레쉬팡)①②⑤⑥, 우유②	과일샐러드①②⑤⑥⑪⑫, 우유②
kcal/단백질/칼슘	446.1/19.1/269.0	501.7/20.2/187.1	501.0/16.8/139.8	439.6/17.5/162.6	479.4/19.3/224.7	506.1/16.5/226.5
일 자	11/23(월) 서울미래밥상	11/24 (화)	11/25 (수)	11/26 (목)	11/27(금) 일당!오십! 저당밥상	11/28 (토)
오전간식	미역죽⑤⑥	우유(밤)죽②	감자죽⑤⑥	양송이죽⑤⑥ (or현미스낵씨리얼⑤,우유②)	(참치)브로콜리죽⑤⑥	과일(배)
점 심	★미래밥상: 잡곡밥, 과일, 유제품 필수, 쌀밥×, 육류×, 난류× 잡곡밥⑤⑥ (조개살⑱)시금치국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 콩나물국⑤⑥⑨ 제육(김치⑨)두루치기⑤⑥⑩ 파래무침 (or오이(크래미)무침①⑤⑥⑧) 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 닭개장⑤⑥⑮(닭살국⑤⑥⑮) 새우살볶음⑤⑥⑨⑱ (or스크램블①⑤⑫) 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) (오징어⑰)호박국⑤⑥⑨ 파프리카오리구이⑤⑥ (or우장조림①⑤⑥⑯) 배추(들깨)나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 스프②⑤⑥(장국⑤⑥) 함박①⑤⑥⑩⑫⑮⑯ (or폭찹②⑤⑥⑨⑩⑫⑯⑱) 저당(콘)샐러드①②⑤⑥⑫ 깍두기⑨(배추김치⑨)	돈육볶음밥⑤⑥⑨⑩⑱ 양배추국⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)
오후간식	사과마카로니샐러드①②⑤⑥⑫, 우유②	짜장면①②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ (or칼국수⑤⑥⑨⑱),과일(포도)	치즈샌드위치①②⑤⑥⑩⑫, 과일(배)	메밀전병③⑤⑥⑨⑩ (or(찐)만두①⑤⑥⑩)	빵(붕어빵or쌀빵)①②⑤⑥, 우유②	찐감자, 우유②
kcal/단백질/칼슘	445.4/16.7/236.1	521.0/19.2/143.8	441.0/16.9/122.2	425.6/18.3/125.5	519.7/17.8/136.8	441.9/16.6/253.7
일 자	11/30 (월)					
오전간식	옥수수죽②(끓인누룽지)					
점 심	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 쇠고기국⑤⑥⑯ 생선무조림⑤⑥⑦ (or닭볶음탕⑤⑥⑫⑮) 세발나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)					
오후간식	유부초밥⑤⑥⑯, 과일(귤)					
kcal/단백질/칼슘	487.6/19.5/177.0					

가정에서 함께해요!
저탄소 지구밥상교육! 배추



- 비타민C가 풍부해 감기를 예방해요.
- 식이섬유가 풍부해 황금똥을 누게 해요.



원산지	쌀 (밥,죽,누룽지) (찹쌀,현미,흑미)	배추김치		콩		낙지	오징어	고등어			
		배추	고춧가루	두부	연두부						
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			
	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	가공품						
					완자(돈육)	참치(다랑어)	탕수육(돈육)	떡갈비(돈육)	베이컨(돈육)	치킨(닭고기)	함박(돈육)
	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

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

* 알레르기가 있는 영아는 원으로 연락 주시기 바랍니다.