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

2026년 11월 식단표
(1-2세)

둥지 어린이집
☎ 02-973-2508
노원구어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀(02-970-7937)

일 자	11/2 (월)	11/3 (화)	11/4 (수)	11/5 (목)	11/6(금) 국없는 저염밥상
오전간식	포도, 치즈②	바나나	현미스낵, 우유②	애호박죽⑤⑥	귤
점 심	잡곡밥⑤⑥ 쇠고기(부추)국⑤⑥⑯ 양념두부구이⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 버섯국⑤⑥ 완자①⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 아욱국⑤⑥ 목살양파구이⑤⑥⑩ 채소묵무침③⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 감자된장국⑤⑥ 달걀찜①⑤⑨ 브로콜리숙회⑤⑥ 배추김치⑨	닭살시금치카레밥②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 저염무국⑤⑥ 오징어(버터②)볶음⑤⑥⑰ 배추김치⑨
오후간식	스파게티②⑤⑥⑩⑫	주먹밥⑤⑥⑯, 차③	채소튀김⑤⑥	찐고구마, 우유②	모닝롤①②⑤⑥, 우유②
kcal/단백질/칼슘	435.3/16.9/204.2	495.1/14.8/122.4	469.8/16.0/187.9	436.5/17.3/250.7	462.3/20.9/197.0
일 자	11/9(월) 서울미래밥상	11/10 (화)	11/11 (수)	11/12 (목)	11/13 (금)
오전간식	사과	(김치⑨)콩나물죽⑤⑥	당근, 요거트②	귤	바나나
점 심	★미래밥상: 잡곡밥, 과일, 유제품 필수, 쌀밥x, 육류x, 난류x 잡곡밥 유부당면국⑤⑥ (참치)마파두부⑤⑥⑨⑱ 취나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 배추국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑨⑫⑮⑱ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ (건새우⑨)무국⑤⑥ 버섯불고기⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 돈육청국장찌개⑤⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤⑫ 김구이 배추김치⑨	쇠고기(브로콜리)볶음밥 ⑤⑥⑨⑩⑯⑱ 팽이국⑤⑥ 멸치감자조림⑤⑥ 배추김치⑨ 토마토⑫
오후간식	찐감자, 우유②	잡채⑤⑥⑩, 차③	잔치국수①⑤⑥⑨	찐핫도그①②⑥⑩⑫, 우유②	잡곡빵①②⑤⑥, 우유②
kcal/단백질/칼슘	434.6/15.7/253.1	491.4/17.9/119.0	496.5/21.9/277.3	447.3/19.6/213.5	534.5/16.4/229.2
일 자	11/16 (월)	11/17 (화)	11/18(수) 저탄소 지구밥상: 배추	11/19 (목)	11/20(금) 김장밥상
오전간식	감	사과	(미숫가루⑤⑥)우유②	토마토⑫	배
점 심	잡곡밥⑤⑥ 달걀(연두부)국①⑤⑥ 가자미(유자간장)구이⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 유부국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 파프리카된장무침⑤⑥ 배추김치⑨	(곤드레)콩나물밥⑤⑥⑯ 부추장국⑤⑥ 메추리알(케첩⑫)조림①⑤⑥ 조미김 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 쇠고기(미역)국⑤⑥⑯ 베이컨감자볶음⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	★감수 없이 맞바꾸기 가능 잡곡밥⑤⑥ 우거지국⑤⑥ 삶은고기⑤⑥⑨⑩ 무생채⑨ 배추김치⑨
오후간식	찐고구마, 우유②	수제비⑤⑥⑨⑱	배추전①⑤⑥, 식혜	모듬어묵탕⑤⑥	후레쉬팡①②⑤⑥, 우유②
kcal/단백질/칼슘	420.6/17.7/260.8	437.8/16.9/127.4	489.0/18.6/216.3	439.6/17.5/162.6	452.9/17.6/211.0
일 자	11/23(월) 서울미래밥상	11/24 (화)	11/25 (수)	11/26 (목)	11/27(금) 일당!오십! 저당밥상
오전간식	바나나	포도	현미스낵, 우유②	양송이죽⑤⑥	사과
점 심	★미래밥상: 잡곡밥, 과일, 유제품 필수, 쌀밥x, 육류x, 난류x 잡곡밥⑤⑥ (조개살⑱)시금치국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 콩나물국⑤⑥⑨ 제육(김치⑨)두루치기⑤⑥⑩ 오이(크래미)무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 닭개장⑤⑥⑮ 새우살볶음⑤⑥⑨⑱ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ (오징어⑰)호박국⑤⑥⑨ 파프리카오리구이⑤⑥ 배추(들깨)나물⑤⑥ (배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 스프②⑤⑥ 함박①⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 저당(콘)샐러드①②⑤⑥⑫ 배추김치⑨
오후간식	(조청)단호박찜, 우유②	칼국수⑤⑥⑨⑱	치즈샌드위치①②⑤⑥⑩⑫, 차③	(찐)만두①⑤⑥⑩	쌀빵①②⑤⑥, 우유②
kcal/단백질/칼슘	426.9/15.2/262.4	472.5/18.1/128.7	423.9/17.9/182.9	425.6/18.3/125.5	505.0/15.9/134.9
일 자	11/30 (월)	가정에서 함께해요! 저탄소 지구밥상교육! 배추			
오전간식	오이, 요거트②				
점 심	잡곡밥⑤⑥ 쇠고기국⑤⑥⑯ 생선무조림⑤⑥⑦ 세발나물⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	유부초밥⑤⑥⑯				
kcal/단백질/칼슘	475.9/20.3/236.2				



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

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

알레르기 유발식품

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

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

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

2026년 11월 이유식

[후기(죽+무른밥+간식)+완료기(죽+진밥+간식)]

둥지 어린이집
02-973-2508
노원구어린이 · 사회복지급식관리지원센터 영양팀(02-970-7937)

날짜	11/2 (월)	11/3 (화)	11/4 (수)	11/5 (목)	11/6 (금)
후기(9-11) ·오전간식 ·점심 ·오후간식	자른포도 쇠고기(부추)무른밥⑯ 어린이치즈②	자른바나나 두부(콩나물)무른밥⑤ 무른채소	현미스낵 노른자아욱무른밥① 으깬감자	애호박죽 노른자감자무른밥① 으깬고구마	자른귤 닭살(시금치)무른밥⑮ 플레인요거트②
완료기(12-15) ·오전간식 ·점심 ·오후간식	자른포도 쇠고기(부추)진밥⑯ 어린이치즈②	자른바나나 두부(콩나물)진밥⑤ 무른채소	현미스낵 노른자아욱진밥① 으깬감자	애호박죽 노른자감자진밥① 으깬고구마	자른귤 닭살(시금치)진밥⑮ 플레인요거트②
날짜	**11/9 (월)**	**11/10 (화)**	**11/11 (수)**	**11/12 (목)**	**11/13 (금)**
후기(9-11) ·오전간식 ·점심 ·오후간식	자른사과 두부미역무른밥⑤ 으깬감자	콩나물죽⑤ 닭살배추무른밥⑮ 온두부⑤	무른당근 쇠고기무무른밥⑯ 플레인요거트②	닭죽⑮ 두부당근무른밥⑤ 으깬고구마	현미스낵 쇠고기팽이무른밥⑯ 자른바나나
완료기(12-15) ·오전간식 ·점심 ·오후간식	자른사과 두부미역진밥⑤ 으깬감자	콩나물죽⑤ 닭살배추진밥⑮ 온두부⑤	무른당근 쇠고기무진밥⑯ 플레인요거트②	닭죽⑮ 두부당근진밥⑤ 으깬고구마	현미스낵 쇠고기팽이진밥⑯ 자른바나나
날짜	**11/16 (월)**	**11/17 (화)**	**11/18 (수)**	**11/19 (목)**	**11/20 (금)**
후기(9-11) ·오전간식 ·점심 ·오후간식	자른감 노른자(연두부⑤)무른밥① 으깬밤	자른사과 닭살(파프리카)무른밥⑮ 온두부⑤	자른귤 노른자부추무른밥① 어린이치즈②	두부죽⑤ 쇠고기(미역)무른밥⑯ 으깬감자	자른배 노른자(우거지)무른밥① 플레인요거트②
완료기(12-15) ·오전간식 ·점심 ·오후간식	자른감 노른자(연두부⑤)진밥① 으깬밤	자른사과 닭살(파프리카)진밥⑮ 온두부⑤	자른귤 노른자부추진밥① 어린이치즈②	두부죽⑤ 쇠고기(미역)진밥⑯ 으깬감자	자른배 노른자(우거지)진밥① 플레인요거트②
날짜	**11/23 (월)**	**11/24 (화)**	**11/25 (수)**	**11/26 (목)**	**11/27 (금)**
후기(9-11) ·오전간식 ·점심 ·오후간식	자른바나나 두부시금치무른밥⑤ 으깬단호박	자른포도 노른자콩나물무른밥① 무른채소	현미스낵 닭살(상추)무른밥⑮ 어린이치즈②	양송이죽 (쇠고기⑯)호박무른밥 무른채소	자른사과 두부양송이무른밥⑤ 플레인요거트②
완료기(12-15) ·오전간식 ·점심 ·오후간식	자른바나나 두부시금치진밥⑤ 으깬단호박	자른배 노른자콩나물진밥① 무른채소	현미스낵 닭살(상추)진밥⑮ 어린이치즈②	양송이죽 (쇠고기⑯)호박진밥 무른채소	자른사과 두부양송이진밥⑤ 플레인요거트②
날짜	**11/30 (월)**				
후기(9-11) ·오전간식 ·점심 ·오후간식	무른오이 쇠고기(오이)무른밥⑯ 플레인요거트②				
완료기(12-15) ·오전간식 ·점심 ·오후간식	무른오이 쇠고기(오이)진밥⑯ 플레인요거트②				

☑ **이유식을 처음 시작하는 경우 [초기(5-6개월)]**

① 처음 3-4일 쌀미음 제공
② 한 가지 식품 미음으로 3-4일씩 제공
③ 새로운 식품은 한 번에 한 가지씩만 추가
④ 3-4일 동일한 미음 제공하여 알레르기 유무 확인 권장



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

		11/2 (월)	11/3 (화)	11/4 (수)	11/5 (목)	11/6 (금)	11/7 (토)
열량/단백질 kcal/g	초기 중기 후기 완료기	47.8/1.6 197.8/6.2 214.8/7.5 324.5/10.8	45.9/2.5 177.5/6.1 256.9/8.7 350.7/9.5	43.2/1.2 157.1/6.1 261.9/9.4 328.2/11.3	48.9/2.4 178.5/5.7 246.8/8.5 345.7/9.8	45.6/1.8 189.4/5.5 267.8/7.9 341.5/10.8	46.8/1.2 176.5/6.3 265.3/8.8 364.8/11.1
		11/9 (월)	**11/10 (화)**	**11/11 (수)**	**11/12 (목)**	**11/13 (금)**	**11/14 (토)**
열량/단백질 kcal/g	초기 중기 후기 완료기	45.6/1.8 187.5/7.4 235.9/9.0 275.8/10.7	41.2/1.8 156.0/8.2 203.6/9.0 313.1/9.7	47.7/1.7 156.0/8.2 203.6/9.0 313.1/9.7	45.9/2.5 157.1/6.1 261.9/9.4 328.2/11.3	45.9/2.5 157.1/6.1 261.9/9.4 328.2/11.3	45.9/2.5 177.5/6.1 256.9/8.7 350.7/9.5
		11/16 (월)	**11/17 (화)**	**11/18 (수)**	**11/19 (목)**	**11/20 (금)**	**11/21 (토)**
열량/단백질 kcal/g	초기 중기 후기 완료기	43.2/1.2 177.5/6.1 256.9/8.7 350.7/9.5	43.2/1.2 211.2/5.8 287.3/12.1 326.2/12.8	45.9/2.5 177.5/6.1 256.9/8.7 350.7/9.5	50.2/1.9 177.5/6.1 256.9/8.7 350.7/9.5	45.6/1.8 167.8/4.5 269.6/10.9 323.6/11.8	45.6/1.8 176.5/6.0 208.5/6.2 320.0/9.7
		11/23 (월)	**11/24 (화)**	**11/25 (수)**	**11/26 (목)**	**11/27 (금)**	**11/28 (토)**
열량/단백질 kcal/g	초기 중기 후기 완료기	47.7/1.7 167.8/4.5 269.6/10.9 323.6/11.8	43.2/1.2 157.1/6.1 261.9/9.4 328.2/11.3	45.6/1.8 189.4/5.5 267.8/7.9 341.5/10.8	45.9/2.5 177.5/6.1 256.9/8.7 350.7/9.5	45.9/2.5 178.2/9.5 259.6/12.4 299.1/14.3	41.2/1.8 156.0/8.2 203.6/9.0 313.1/9.7
		11/30 (월)					
열량/단백질 kcal/g	초기 중기 후기 완료기	43.2/1.2 156.0/8.2 203.6/9.0 313.1/9.7					

원산지			식품알레르기 유발물질
쌀(밥,죽,누룽지)		국내산	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
콩	두부	국내산	
콩	순두부	국내산	
쇠고기		국내산	
닭고기		국내산	

(이유식) 감수없이 변경 가능 안내

▪ 후기 및 완료기 이유식의 '오전간식'과 '오후간식'은 아래의 경우, 별도의 식단감수 없이 변경 가능합니다.
- 죽류 ⇔ 자른과일류⑪⑫(구체적인 과일명 명시) ⇔ 무른채소
예) 두부죽⑤ ⇔ 자른사과, 열무죽 ⇔ 으깬고구마

▪ **영아 1일 한국인 영양소 섭취기준(2025년):** 0-5개월 500kcal, 6-11개월 600kcal, 12-15개월 900kcal,
철분 섭취를 위하여 단백질 식품이 없는 날은 쇠고기 육수로 조리 & 단백질군(쇠고기, 닭고기, 두부, 난황 등) 추가하여 조리 가능합니다!
▪ 무른채소는 오이, 당근, 파프리카, 무, 양배추, 브로콜리, 감자, 고구마, 밤, 단호박 등을 익혀서 으깨거나 먹기 좋은 크기로 제공 가능합니다!