2026년 11월 식단표(1세~5세)

	월	화	수	목	금	토
	2일	3일	4일	5일	6일	7일
오전간식	파프리카스틱/ 떠먹는요구르트②	귤/우유②	오곡시리얼⑥/우유②	배/치즈②	무죽⑤⑥	당근스틱/ 플레인요구르트②
점 심	쌀밥 순두부국⑤ 달걀당면부침①⑤ 어묵양파조림⑤⑥ (백)배추김치⑨	현미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 닭살바비큐소스볶음 ⑤⑥⑫⑮ 양배추나물⑤⑥ (백)깍두기⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 숙주맑은국⑤⑥ 물만두①⑤⑥⑩ 바나나 (백)배추김치⑨	수수밥 두부된장국⑤⑥ 소고기당근찜⑤⑥⑯ 배추나물⑤⑥ (백)깍두기⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ (백)배추김치⑨	제육비빔밥⑤⑥⑩ 안매운김칫국 ⑤⑥⑨ 깻잎나물⑤⑥ (백)깍두기⑨
오후간식	고구마조림⑤⑥	잔치국수①⑤⑥	찐단호박/옥수수차	밥새우주먹밥⑤⑥⑨	핫케이크①②⑥/우유②	
열량/단백질 영아 유아	420/16 640/24	422/18 650/27	402/14 619/22	421/18 648/27	394/15 607/23	
	9일	10일	11일	12일	13일(생일축하)	14일
오전간식	오이스틱/ 떠먹는요구르트②	사과/우유②	연두부⑤/ 오리엔탈드레싱⑤⑥	귤/우유②	양송이죽②⑥	오곡시리얼⑥/우유②
점 심	쌀밥 두부전골⑤⑥ 닭고기청경채찜⑤⑥⑮ 느타리버섯볶음⑤⑥ (백)배추김치⑨	차조밥 아욱된장국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑯ 감자채볶음⑤ (백)깍두기⑨	훈제오리굴소스볶음밥 ⑤⑥⑱ 채소짬뽕국⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 플레인요구르트② (백)배추김치⑨	기장밥 애호박된장국⑤⑥ 순살동태양념조림⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ (백)깍두기⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 돈가스②⑤⑥⑩⑫ 그린샐러드⑤⑥ (백)배추김치⑨	두부소보로주먹밥 ⑤⑥ 온메밀국수③⑤⑥ 키위 (백)깍두기⑨
오후간식	자른메추리알맛살샐러드 ①⑤⑥⑧	토마토리조또②⑩⑫	찐고구마/둥굴레차	파프리카잡채⑤⑥	생일케이크①②⑥/우유②	
열량/단백질 영아,유아	398/21 612/32	405/15 623/23	435/15 669/23	391/16 620/35	453/18 697/28	
	16일	17일	18일	19일	20일	21일
오전간식	당근스틱/ 플레인요구르트②	배/치즈②	오곡시리얼⑥/우유②	바나나/우유②	애호박죽⑤⑥	고구마스틱/ 플레인요구르트②
점 심	쌀밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 두부양념찜⑤⑥ 김자반⑤⑥ (백)배추김치⑨	흑미밥 감장국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 배추된장무침⑤⑥ (백)깍두기⑨	소불고기비빔밥⑤⑥⑯ 두부다시마챗국⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ (백)배추김치⑨	현미밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 상추/쌈장⑤⑥ (백)깍두기⑨	쌀밥 황탯국⑤⑥ 닭살무조림⑤⑥⑮ 오이무침⑤⑥ (백)배추김치⑨	오므라이스①⑤⑫ 크림스프①②⑥ 양상추샐러드 (백)깍두기⑨
오후간식	장칼국수⑤⑥	참치마요주먹밥①⑤	찐달걀①/보리차	새우살양배추전①⑤⑥⑨	핫도그①②⑥⑩/우유②	
열량/단백질 영아,유아	436/20 670/30	424/21 652/33	415/22 638/34	432/19 668/29	435/20 669/31	
	23일	24일	25일	26일	27일	28일
오전간식	오이스틱/ 플레인요구르트②	귤/우유②	연두부⑤/양념장⑤⑥	사과/우유②	단호박죽②⑥	오곡시리얼⑥/우유②
점 심	쌀밥 어묵국⑤⑥ 소고기육전①⑤⑥⑯ 근대나물⑤⑥ (백)배추김치⑨	수수밥 된장찌개⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 얼갈이무침⑤⑥ (백)깍두기⑨	닭고기버섯토마토소스덮밥⑫⑮ 달걀국① 애호박나물⑤⑥ 플레인요구르트② (백)배추김치⑨	차조밥 콩나물국⑤⑥ 돈육백김치찜⑤⑥⑨⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ (백)깍두기⑨	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 훈제오리주물럭⑤⑥ 무나물⑤⑥ (백)배추김치⑨	돈육장조림버터 비빔밥 ②⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 자른포도 (백)깍두기⑨
오후간식	찐만두①⑤⑥⑩	들기름메밀비빔국수③⑤⑥	찐감자/유자차	김가루채소볶음밥⑤⑥	밤식빵①②⑥/우유②	
열량/단백질 영아,유아	414/17 637/26	408/16 627/25	395/24 607/36	445/18 697/28	399/13 614/20	
	30일					
오전간식	파프리카스틱/ 떠먹는요구르트②					
점 심	쌀밥 양배추된장국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑮ 청경채무침⑤⑥ (백)배추김치⑨					
오후간식	볶음우동⑤⑥					
열량/단백질 영아,유아	415/22 639/34					



원산지 표시	소고기(한우)	돼지고기	김치(어린이집에서 담금)		어패류		기 타	
			배추	고춧가루				
	국내산	국내산	국내산	국내산				
	닭	오리고기	쌀(백미, 잡곡)	콩(두부,콩비지등)	과 일			
	국내산	국내산	국내산	국내산	채 소			

식품알레르기 유발식품표시	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 형태임

* 녹번어린이집은 국내산 쌀, 국내산 김치, 국내산 한우쇠고기, 국내산 돼지고기, 국내산 닭고기만을 사용합니다.
  그 외 어패류, 과일, 채소 등은 현관에 비치하고 있는 식단표에 원산지를 표기하고 있으니 현관 게시판을 참고 해 주시기 바랍니다.
* 영아 만1~2세는 1일 에너지 권장량 : 단백질 = 900kcal:20g 이고, 유아 만3~5세는 1400kcal:25g기준입니다.(2020년 재개정)
* 오전, 오후 간식은 1일 에너지권장량의 15 ~ 20%, 점심급식은 간식열량을 제외한 1/3 수준을 적용하고 있습니다.
* 위 식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.(식단제공:은평구급식관리지원센터 영양사)

구립 녹번어린이집

2026년 11월 이유식 식단표

		월	화	수	목	금	토
		2일	3일	4일	5일	6일	7일
후기(9~12개월)	오전간식	미역죽	팽이버섯죽	감자죽	참깨죽	무죽	유기농과자/결명자차
	점심	달걀노른자파프리카무른밥①	닭고기양배추무른밥⑮	두부숙주무른밥⑤	소고기배추무른밥⑯	닭고기콩나물무른밥⑮	달걀노른자깻잎무른밥①
	오후간식	고구마범벅②	귤/플레인요구르트②	찐단호박/옥수수차	배/영아용치즈②	영아용빵①②⑥/플레인요구르트②	
	열량/단백질	251/6	240/8	227/6	229/9	251/9	
		9일	10일	11일	12일	13일	14일
후기(9~12개월)	오전간식	청경채죽	아욱죽	숙주죽	당근죽	양송이죽	유기농과자/현미차
	점심	닭고기느타리버섯무른밥⑮	소고기피망무른밥⑯	달걀노른자브로콜리무른밥①	순살동태양파무른밥(두부양파무른밥⑤)	소고기연근무른밥⑯	두부팽이버섯무른밥⑤
	오후간식	과일요거트샐러드②	사과/플레인요구르트②	찐고구마/둥굴레차	귤/영아용치즈②	영아용빵①②⑥/플레인요구르트②	
	열량/단백질	211/8	235/7	267/6	208(212)/8(7)	267/8	
		16일	17일	18일	19일	20일	21일
후기(9~12개월)	오전간식	채소김죽	배추죽	시금치죽	시래기죽	애호박죽	유기농과자/옥수수차
	점심	닭고기당근무른밥⑮	달걀노른자감자무른밥①	소고기대파무른밥⑯	두부무무른밥⑤	닭고기오이무른밥⑮	달걀노른자고구마무른밥①
	오후간식	잔치쌀국수	배/플레인요구르트②	찐단호박/보리차	바나나/영아용치즈②	영아용빵①②⑥/플레인요구르트②	
	열량/단백질	232/13	243/6	214/7	203/6	266/9	
		23일	24일	25일	26일	27일	28일
후기(9~12개월)	오전간식	오이죽	브로콜리죽	버섯죽	콩나물죽	단호박죽	유기농과자/현미차
	점심	소고기근대무른밥⑯	두부얼갈이무른밥⑤	닭고기애호박무른밥⑮	두부잔멸치무른밥⑤	달걀노른자시금치무른밥①	소고기아욱무른밥⑯
	오후간식	연두부찜⑤	귤/플레인요구르트②	찐감자/유자차	사과/영아용치즈②	영아용빵①②⑥/플레인요구르트②	
	열량/단백질	209/8	212/6	222/8	246/13	283/8	
		30일					
후기(9~12개월)	오전간식	양배추죽					
	점심	닭고기청경채무른밥⑮					
	오후간식	김가루주먹밥					
	열량/단백질	254/8					



원산지 표시									
소고기(한우)	돼지고기	김치(모든조리음식)		어패류			채소		
		배추	고춧가루						
국내산	국내산	국내산	국내산		산	산		산	산
닭	오리고기	쌀(백미,흑미)	콩(두부, 콩비지등)	과일			기타		
국내산	국내산	국내산	국내산		산	산		산	산

식품알레르기 유발식품표시	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 형태임

*녹번어린이집은 국내산 쌀, 국내산 김치, 국내산 한우쇠고기, 국내산 돼지고기, 국내산 닭고기만을 사용합니다.
그 외 어패류, 과일, 채소 등은 현관에 비치하고 있는 식단표에 원산지를 표기하고 있으니 현관 게시판을 참고 해 주시기 바랍니다.
*영아 만1~2세는 1일 에너지 권장량 : 단백질 = 900kcal:20g 이고, 유아 만3~5세는 1400kcal:25g기준입니다.(2020년 재개정)
*상기식단은 1400kcal 를 기준으로 어린이집에서의 총 섭취에너지와 단백질은 700kcal, 10g로 하루의 50%를 차지합니다.
*위 식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다. (식단제공:은평구 어린이급식관리지원센타 영양사)

구립 녹번어린이집