은평구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

2026년 11월 1-2세 식단

작성자	영양팀
기관명	구립 꽃빛나라어린이집

	월	화	수	목	금	토
	2 저염국	3	4 잔반없는날	5 저당조리	6 푸드브릿지	7 (입동)
오전간식	파프리카/ 플레인요구르트②	단감/치즈②	시리얼⑥/우유②	배/치즈②	★무죽⑤⑥	당근/ 플레인요구르트②
점심식단	쌀밥 순두부국(0.3%)⑤ 달걀당면부침①⑤ 어묵양파조림①⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 닭살바비큐소스볶음 ⑤⑥⑫⑮ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 숙주맑은국⑤⑥ 물만두①⑤⑥⑩ 바나나 백김치⑨	쌀밥 두부된장국⑤⑥ 소고기당근찜⑤⑥⑯ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨	제육비빔밥⑤⑥⑩ 안매운김칫국⑤⑥⑨ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	고구마범벅⑤⑥ (우유②)	잔치국수①⑤⑥ (우유②)	찐단호박/옥수수차	밥새우주먹밥⑤⑥⑨ (우유②)	모닝빵①②⑥/우유②	우유미숫가루②⑤
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	420/16	422/18	402/14	421/18	394/15	417/18
	9	10	11 저염국	12 서울미래밥상	13 푸드브릿지	14
오전간식	오이/ 플레인요구르트②	사과/치즈②	연두부⑤/ 오리엔탈드레싱⑤⑥	귤/치즈②	양송이죽⑥	시리얼⑥/우유②
점심식단	쌀밥 두부전골⑤⑥ 닭고기청경채찜⑤⑥⑮ 느타리버섯볶음⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑯ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	오리굴소스볶음밥⑤⑥⑱ 채소짬뽕국(0.3%)⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 요구르트② 백김치⑨	쌀밥 애호박된장국⑤⑥ 순살동태양념조림⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 ★소고기뭇국⑤⑥⑯ 돈육너비아니⑤⑥⑩ 연근깨소스무침①⑤⑥ 백김치⑨	두부소보로주먹밥⑤⑥ 온메밀국수③⑤⑥ 키위 깍두기⑨
오후간식	과일요거트샐러드② (우유②)	토마토리조또②⑩⑫ (우유②)	찐고구마/보리차 (우유②)	파프리카잡채⑤⑥ (우유②)	핑거스틱①②⑥/우유②	두유⑤
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	398/21	405/15	435/15	391/16	444/15	438/13
	16	17 저염국	18(생일식단)	19	20 푸드브릿지	21
오전간식	당근/ 플레인요구르트②	배/치즈②	시리얼⑥/우유②	바나나/치즈②	애호박죽⑤⑥	고구마/ 플레인요구르트②
점심식단	쌀밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 두부양념찜⑤⑥ 김자반⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 감잣국(0.3%)⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 배추된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 돈가스/소스①②⑤⑥⑩⑫ 그린샐러드⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 황탯국⑤⑥ ★닭살무조림⑤⑥⑮ 오이무침⑤⑥ 백김치⑨	오므라이스①⑤⑫ 크림스프①②⑥ 양상추샐러드 깍두기⑨
오후간식	잔치쌀국수⑤⑥ (우유②)	잔멸치주먹밥①⑤ (우유②)	생일케이크(카스테라) ①②⑥/우유②	새우살양배추전①⑤⑥⑨ (우유②)	카스테라①②⑥/우유②	우유미숫가루②⑤
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	436/20	424/21	395/17	432/19	435/20	423/14
	23	24 서울미래밥상	25	26 저염국	27 푸드브릿지	28
오전간식	오이/ 플레인요구르트②	귤/치즈②	연두부⑤/양념장⑤⑥	사과/치즈②	단호박죽⑥	시리얼⑥/우유②
점심식단	쌀밥 어묵국①⑤⑥ 소고기육전①⑤⑥⑯ 근대나물⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 된장찌개⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 얼갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨	소불고기비빔밥⑤⑥⑯ 두부다시마챗국⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 콩나물국(0.3%)⑤⑥ 돈육백김치찜⑤⑥⑨⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ ★무나물⑤⑥ 백김치⑨	돈육장조림버터비빔밥 ②⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 자른포도 깍두기⑨
오후간식	찐만두①⑤⑥⑩ (우유②)	메밀비빔국수③⑤⑥ (우유②)	찐감자/옥수수차	삼색볶음밥⑤ (우유②)	후레쉬번①②⑥/우유②	두유⑤
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	414/17	408/16	415/22	445/18	405/13	427/17
	30					
오전간식	파프리카/ 플레인요구르트②					
점심식단	쌀밥 양배추된장국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑮ 청경채무침⑤⑥ 백김치⑨					
오후간식	김가루주먹밥⑤⑥ (우유②)					
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	415/22					

♥ 11월 제철음식 ♥
- 과일: 배, 귤, 사과, 단감
- 채소: 배추, 무, 늙은호박
- 해산물: 고등어, 꽁치, 삼치

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지) (백미, 현미, 흑미 등)	김치		소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩류 (두부류)	계란	멸치	고등어	새우살	동태
		배추	고춧가루										
	국내산	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	수입산 (베트남)	수입산 (러시아)

식육가공품	너비아니	돈가스	물만두	수산가공품	어묵	국시장국	
	돼지고기	돼지고기	돼지고기		연육	멸치	다시마
	국내산	국내산	국내산		수입산(베트남)	국내산	국내산

※원 사정을 다 반영해드리지 못해, 대표적인 가공품만 칸에 넣었습니다. 사정에 맞게 수정 후 사용 부탁드립니다. * 원산지 표시 식단안내문 확인 부탁드립니다.

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

은평구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

2026년 11월 후기 이유식 식단

영양사	영양팀
기관명	구립 꽃빛나라어린이집

		월	화	수	목	금	토
		2	3	4	5	6	7 (입동)
후기	오전간식	파프리카/ 플레인요구르트②	단감/치즈②	쌀과자/우유②	배/치즈②	무죽	유기농과자/결명자차
	점심	달걀파프리카무른밥①	닭고기양배추무른밥⑮	두부숙주무른밥⑤	소고기배추무른밥⑯	닭고기콩나물무른밥⑮	달걀깻잎무른밥①
	오후간식	고구마범벅②	플레인요구르트②	찐단호박/옥수수차	플레인요구르트②	모닝빵①②⑥/우유②	플레인요구르트②
		9	10	11	12	13	14
후기	오전간식	오이/ 플레인요구르트②	사과/치즈②	연두부찜⑤	귤/치즈②	양송이죽	유기농과자/현미차
	점심	닭고기느타리버섯무른밥⑮	소고기피망무른밥⑯	달걀브로콜리무른밥①	순살동태양파무른밥	소고기연근무른밥⑯	두부팽이버섯무른밥⑤
	오후간식	과일요거트샐러드②	플레인요구르트②	찐고구마/보리차	플레인요구르트②	모닝빵①②⑥/우유②	플레인요구르트②
		16	17	18(생일식단)	19	20	21
후기	오전간식	당근/ 플레인요구르트②	배/치즈②	쌀과자/우유②	바나나/치즈②	애호박죽	유기농과자/옥수수차
	점심	닭고기당근무른밥⑮	달걀감자무른밥①	소고기미역무른밥⑮	두부무무른밥⑤	닭고기오이무른밥⑮	달걀고구마무른밥①
	오후간식	잔치쌀국수	플레인요구르트②	쌀과자/우유②	플레인요구르트②	모닝빵①②⑥/우유②	플레인요구르트②
		23	24	25	26	27	28
후기	오전간식	오이/ 플레인요구르트②	귤/치즈②	연두부찜⑤	사과/치즈②	단호박죽	유기농과자/현미차
	점심	소고기근대무른밥⑯	두부얼갈이무른밥⑤	소고기대파무른밥⑯	두부잔멸치무른밥⑤	달걀시금치무른밥①	소고기아욱무른밥⑯
	오후간식	연두부찜⑤	플레인요구르트②	찐감자/옥수수차	플레인요구르트②	모닝빵①②⑥/우유②	플레인요구르트②
		30					
후기	오전간식	파프리카/ 플레인요구르트②					
	점심	닭고기청경채무른밥⑮					
	오후간식	김가루주먹밥					

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지) (백미, 현미, 흑미 등)	김치		소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩류 (두부류)	계란	멸치	고등어	새우살	동태
		배추	고춧가루										
	국내산	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	수입산 (베트남)	수입산 (러시안)
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												