서대문구 어린이급식관리지원센터

2026년 11월 만1-2세 식단

구립 신촌어린이집
서대문구 어린이급식관리지원센터
영양팀 작성

1주차	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)일당!오십↓실천의 날	6(금)	7(토)
오전간식	방울토마토12,요거트2	저당씨리얼+우유2	채썬파프리카,요거트2	잔멸치죽	바나나,치즈2	요거트2
점심	백미밥 연두부탕5 돈육메추리알1장조림5,6,10 근대나물5,6 배추김치9	잡곡밥 양배추된장국5,6 임연수구이5,6 콩나물무침5,6 깍두기9	소고기카레라이스 2,5,6,12,16,18 황태맑은국5,6 그린샐러드 배추김치9	잡곡밥 건새우9아욱국5,6 닭살양파볶음5,6,15 크래미1,8오이무침5,6 깍두기9	백미밥 소고기뭇국5,6,16 채소달걀말이1,5 김자반5,6 배추김치9	소고기양파볶음밥5,6,16 달걀김국1 감자조림5,6 깍두기9
오후간식	찐만두5,6,10+매실차	로제스파게티 2,5,6,12,15,16,18	크림스프2,5,6,15,16 +조각식빵1,2,5,6	찐감자,두유5	소보루빵1,2,4,6,우유2	수제바나나우유2
열량/단백질 (kcal/g)	430.2/17	454.3/16.8	440.9/16.1	420.2/19.2	426.3/18.4	433.5/19.6
2주차	**9(월)**	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)**지구건강밥상	**14(토)**
오전간식	배,요거트2	저당씨리얼+우유2	채썬당근,요거트2	채소죽5,6	감귤,치즈2	요거트2
점심	백미밥 버섯들깨국5,6 돈육두루치기5,6,10 청경채나물5,6 배추김치9	잡곡밥 시래기된장국5,6 삼치감자조림5,6 브로콜리참깨무침 깍두기9	안매운닭갈비덮밥5,6,15 쑥갓어묵국5,6 연근유자청무침 배추김치9	잡곡밥 근대된장국5,6 소고기숙주볶음5,6,16 무사과조림5,6 깍두기9	잡곡밥 배추맑은국5,6 두부양념구이5,6 달걀시금치볶음1,5 배추김치9	마파두부덮밥5,6 숙주된장국5,6 고구마범벅2 깍두기9
오후간식	김치치즈주먹밥2,5,9 +보리차	잔치국수5,6	핫케이크1,2,5,6 +결명자차	찐고구마,두유5	버터스틱빵1,2,5,6,우유2	수제감귤주스
열량/단백질 (kcal/g)	474.9/18.3	421.1/20.2	405.6/16.7	467.4/17.4	428.4/19.5	517/14.1
3주차	**16(월)**	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)**	**21(토)**
오전간식	바나나,요거트2	(저당)씨리얼+우유2	채썬오이,요거트2	브로콜리죽5,6	사과,치즈2	요거트2
점심	백미밥 미역국5,6 소고기당근볶음5,6,16 청포묵김무침5,6 배추김치9	잡곡밥 두부장국5,6 생선까스+소스1,5,6,16 양배추새콤무침5,6 깍두기9	소고기버섯밥16 +양념장5,6 물만둣국1,5,6,10,16,18 깻잎나물5,6 배추김치9	잡곡밥 얼갈이된장국5,6 훈제오리파프리카볶음5 잔멸치조림5,6 깍두기9	백미밥 콩나물국5 수육10+저염쌈장5,6 상추오이무침5,6 배추김치9	훈제오리브로콜리볶음밥5 단호박된장국5,6 사과 깍두기9
오후간식	스크램블에그 1,2,5+오미자차	잼샌드위치1,2,5,6 +둥굴레차	유부5우동5,6	찐단호박,두유5	단팥빵1,2,5,6,우유2	수제사과주스
열량/단백질 (kcal/g)	456.5/17.4	466.7/16.6	473.6/18	432.1/16	435.1/18.4	451/14.1
4주차	**23(월)**	**24(화)**	**25(수)**	**26(목)**	**27(금)**	**28(토)**
오전간식	배,요거트2	저당씨리얼+우유2	채썬파프리카, 요거트2	순두부누룽지죽5,6	단감,치즈2	요거트2
점심	백미밥 두부맑은국5 닭살무조림5,6,15 느타리버섯나물5,6 배추김치9	잡곡밥 유부된장국5,6 새우살청경채볶음5,6,9 우엉채조림5,6 깍두기9	소고기채소볶음밥5,6,16 달걀팟국1 참나물무침5,6 김구이 배추김치9	잡곡밥 열무된장국5,6 닭살토마토소스볶음 2,5,6,12,15,16,18 가지무침5,6 깍두기9	백미밥 애호박맑은국 미트볼조림5,6,10,16 과일샐러드 배추김치9	돈육콩나물불고기덮밥 5,6,10 감자맑은국5,6 열무나물 깍두기9
오후간식	찐고구마,옥수수차	김가루잔멸치주먹밥5 +메밀차3	어묵탕5,6	감자버터구이2, 두유5	모닝빵1,2,5,6,우유2	우유2미숫가루5
열량/단백질 (kcal/g)	461.3/18.7	443.7/22.5	444.7/18.4	450.9/23.2	459.8/18.2	393.1/14.6
5주차	**30(월)**지구건강밥상	**[제철 식재료 및 신메뉴 소개]**				
오전간식	감귤,요거트2	★채소류 : 당근, 브로콜리, 무, 배추, 연근, 밤, 더덕, 늙은호박, 쑥갓 등 ★과일류 : 사과, 배, 귤, 석류, 유자, 감 등 ★해산물 : 굴, 홍합, 꼬막, 고등어, 꽁치, 대하, 삼치, 파래, 꽃게, 오징어 등 **지구와 건강을 지키는 11월의 지구건강식단 『시금치배추전』** : 지구와 나의 건강을 지키는 식재료인 시금치과 배추를 활용한 메뉴				
점심	잡곡밥 부추달걀국1 두부데리야끼조림5,6 들깨무나물5,6 배추김치9					
오후간식	시금치배추전1,6					
열량/단백질 (kcal/g)	402.6/18.1					

원산지 표시	쌀,흑미 찹쌀,현미	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	육가공품	콩		수산물						김치	
	국내산	국내산 무항생제 ■한우 □육우 □젖소	국내산 무항생제	국내산 무항생제	국내산 무항생제	기타	두부	콩비지	명태	고등어	오징어	주꾸미	다랑어	가공품	배추	고춧가루
						국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산
식품알레르기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣															

서대문구 어린이급식관리지원센터

2026년 11월 만3-5세 식단

1주차	2(월)	3(화)
오전간식	방울토마토12,요거트2	저당씨리얼+우유2
점심	백미밥 연두부탕5 돈육메추리알1장조림5,6,10 근대나물5,6 배추김치9	잡곡밥 양배추된장국5,6 임연수구이5,6 콩나물무침5,6 깍두기9
오후간식	찐만두5,6,10+매실차	로제스파게티 2,5,6,12,15,16,18
열량/단백질 (kcal/g)	610.7/24.6	699/25.8
2주차	**9(월)**	**10(화)**
오전간식	배,요거트2	저당씨리얼+우유2
점심	백미밥 버섯들깨국5,6 돈육두루치기5,6,10 청경채나물5,6 배추김치9	잡곡밥 시래기된장국5,6 삼치감자조림5,6 브로콜리참깨무침 깍두기9
오후간식	김치치즈주먹밥2,5,9 +보리차	잔치국수5,6
열량/단백질 (kcal/g)	679.5/26.6	647.8/31.2
3주차	**16(월)**	**17(화)**
오전간식	바나나,요거트2	저당씨리얼+우유2
점심	백미밥 미역국5,6 소고기당근볶음5,6,16 청포묵김무침5,6 배추김치9	잡곡밥 두부장국5,6 생선까스+소스1,5,6,16 양배추새콤무침5,6 깍두기9
오후간식	스크램블에그 1,2,5+오미자차	잼샌드위치1,2,5,6 +둥굴레차
열량/단백질 (kcal/g)	651.2/25.2	718/25.6
4주차	**23(월)**	**24(화)**
오전간식	배,요거트2	저당씨리얼+우유2
점심	백미밥 두부맑은국5 닭살무조림5,6,15 느타리버섯나물5,6 배추김치9	잡곡밥 유부된장국5,6 새우살청경채볶음5,6,9 우엉채조림5,6 깍두기9
오후간식	찐고구마,옥수수차	김가루잔멸치주먹밥5 +메밀차3
열량/단백질 (kcal/g)	658.6/27.1	682.7/34.7
5주차	**30(월)**지구건강밥상	**[제철 식재료 및 신메뉴 소개]**
오전간식	감귤,요거트2	★채소류 : 당근, 브로콜리, 무, 배추, 연근, 밤, 더덕, 늙은호박, 쑥갓 등 ★과일류 : 사과, 배, 귤, 석류, 유자, 감 등 ★해산물 : 굴, 홍합, 꼬막, 고등어, 꽁치, 대하, 삼치, 파래, 꽃게, 오징어 등 **지구와 건강을 지키는 11월의 지구건강식단 『시금치배추전』** : 지구와 나의 건강을 지키는 식재료인 시금치과 배추를 활용한 메뉴
점심	잡곡밥 부추달걀국1 두부데리야끼조림5,6 들깨무나물5,6 배추김치9	
오후간식	시금치배추전1,6	
열량/단백질 (kcal/g)	568.3/26.3	

원산지 표시	쌀,흑미 찹쌀,현미	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산	국내산 무항생제 ■한우 □육우 □젖소	국내산 무항생제	국내산 무항생제	국내산 무항생제
식품알레르기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣				