2026년 11월 식단표

♣대상:12개월~48개월

♣서대문구 어린이집급식관리지원 영양팀 작성 ♣

	날 짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)알당!오십↓살천의 날	6(금)	7(토)
1주	오전간식	단감,버섯죽	참깨달걀죽1	두부김죽5	잔멸치죽	바나나,시금치된장죽5,6	떠먹는요거트2
	점심	백미밥 연두부탕5 돈육메추리알장조림5,6,10 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,우유2	로제스파게티 2,5,6,12,15,16,18	크림스프2,5,6,15,16 +조각식빵1,2,5,6	찐감자,우유2	소보루빵1,2,4,6,우유2	바나나우유2
	열량/단백질(kcal/g)	442.1/18.5	459.8/18	375/14.1	420.2/19.2	449.7/16.4	433.5/19.6
2주	날 짜	**9(월)**	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)**지구건강밥상	**14(토)**
	오전간식	배,애호박죽	연두부죽5,6	채썬당근 들깨배추죽	채소죽5,6	감귤,아욱된장죽5,6	마시는요거트2
	점심	백미밥 버섯들깨국5,6 돈육두루치기5,6,10 청경채나물5,6 배추김치9	잡곡밥 시래기된장국5,6 삼치감자조림5,6 브로콜리참깨무침 깍두기9	안매운닭갈비덮밥5,6,15 어묵국5,6 연근무침 배추김치9	잡곡밥 근대된장국5,6 소고기숙주볶음5,6,16 ⭐무사과조림5,6 배추김치9	잡곡밥 배추맑은국5,6 두부양념구이5,6 달걀시금치볶음1,5 깍두기9	마파두부덮밥5,6 숙주된장국5,6 고구마범벅2 깍두기9
	오후간식	김치치즈주먹밥2,5,9, 우유2	잔치국수5,6	핫케이크1,2,5,6 +결명자차	찐고구마,우유2	버터스틱빵1,2,5,6,우유2	감귤주스
	열량/단백질(kcal/g)	480/19.1	386/18.7	405.1/16.3	467.4/17.4	452.5/17.6	517/14.1
3주	날 짜	**16(월)**	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)**	**21(토)**
	오전간식	바나나,감자양파죽5,6	콩나물죽5,6	치즈연근죽2	브로콜리죽5,6	사과,김가루달걀죽1	짜먹는요거트2
	점심	백미밥 미역국5,6 소고기당근볶음5,6,16 청포묵김무침5,6 배추김치9	잡곡밥 두부장국5,6 돈까스(+소스)1,5,6,10,12,16 양배추새콤무침5,6 깍두기9	소고기버섯밥16 +양념장5,6 물만둣국1,5,6,10,16,18 깻잎나물5,6 김구이 배추김치9	잡곡밥 얼갈이된장국5,6 오리파프리카볶음5 잔멸치조림5,6 깍두기9	백미밥 애호박맑은국 미트볼조림5,6,10,16 과일샐러드 +요거트드레싱2 배추김치9	리브로콜리볶음밥5 단호박된장국5,6 제철과일(사과) 깍두기9
	오후간식	스크램블에그 1,2,5,우유2	잼샌드위치1,2,5,6 +둥굴레차	우동5,6	찐단호박,우유2	단팥빵1,2,5,6,우유2	사과주스
	열량/단백질(kcal/g)	471.5/18.6	430.4/15.1	449.2/17	428/15.8	480.8/16.7	451/14.1
4주	날 짜	**23(월)**	**24(화)**	**25(수)**	**26(목)**	**27(금)**	**28(토)**
	오전간식	배,양배추죽	미역죽5,6	채썬파프리카, 근대죽5,6	⭐**순두부누룽지죽**5,6	토마토12,황태채소죽	떠먹는요거트2
	점심	백미밥 두부맑은국5 닭살무조림5,6,15 느타리버섯나물5,6 배추김치9	잡곡밥 유부된장국5,6 돈육청경채볶음5,6,10 우엉채조림5,6 깍두기9	소고기채소볶음밥5,6,16 달걀팟국1 참나물무침5,6 김구이 배추김치9	잡곡밥 열무된장국5,6 닭살토마토소스볶음 2,5,6,12,15,16,18 구운가지무침5,6 깍두기9	백미밥 콩나물국5 수육10+저염쌈장5,6 상추오이무침5,6 배추김치9	돈육콩나물불고기덮밥 5,6,10 감자맑은국5,6 열무나물 깍두기9
	오후간식	찐고구마,우유2	김가루잔멸치주먹밥5 메밀차3	어묵탕5,6	감자버터구이2, 우유2	모닝빵1,2,5,6,우유2	미숫가루5
	열량/단백질(kcal/g)	467.5/19.5	406.2/21	418.5/16.8	450.9/23.2	465.6/19.8	393.1/14.6
5주	날 짜	**30(월)**지구건강밥상	[제철 식재료 및 신메뉴 소개]				
	오전간식	감귤,당근치즈죽2					
	점심	잡곡밥 부추달걀국1 두부데리야끼조림5,6 들깨무나물5,6 배추김치9	★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				
	오후간식	⭐**시금치배추전**1,6 우유2	**지구와 건강을 지키는 11월의 지구건강식단『시금치배추전』** : 지구와 나의 건강을 지키는 식재료인 시금치과 배추를 활용한 메뉴				
	열량/단백질(kcal/g)	459.3/20.7					

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

<만두류, 너비아니류, 동그랑땡 전류> 국내산 <유제품, 주스> 국내산 친환경 <떡, 빵> 국내산 친환경
<쌀> 유기농 친환경 쌀 <죽, 누룽지> 유기농 친환경 쌀 <야채 및 채소> 국내산 친환경 무농약 <고춧가루> 국내산 <소금> 국내산
* 수산물의 원산지는 계절에 따라 변경합니다.(국내산/러시아/중국/노르웨이 등)
* 친환경 제품 수급이 원활하지 않을 경우 일반 식자재(국내외)로 변경합니다.
* 계란 등에 식품 알레르기가 있는 영아는 두부, 흰살생선(육류) 등과 같은 대체 식품군으로 제공합니다

꿈을 키우는 놀이세상
꼬마숲 어린이집

2026년 11월 이유식 식단

♣ 서대문구 어린이급식관리지원센터 영양팀 작성 ♣

	날짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
1주	오전간식	당근퓨레	아기두유5	떠먹는요거트2	잔멸치죽	아기치즈2	아기두유5
	점심	연두부찹쌀무른밥5	닭살양배추무른밥15	소고기파프리카무른밥16	닭살양파무른밥15	달걀노른자무무른밥1	소고기감자무른밥16
	오후간식	아기치즈2	아기쌀과자	연두부찜5	으깬감자	과일퓨레(바나나)	갈은과일(바나나)
	열량/단백질	150.5/6.1	190.9/7.4	227.4/9.2	215.1/11.6	217.5/7.9	242.2/7.6
	날짜	**9(월)**	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)**	**14(토)**
2주	오전간식	갈은과일(배)	으깬감자	마시는요거트2	닭살15채소죽	아기치즈2	아기두유5
	점심	치즈버섯무른밥2	달걀노른자브로콜리무른밥1	닭살당근무른밥15	소고기근대무른밥16	두부시금치무른밥5	치즈배추무른밥2
	오후간식	짜먹는요거트2	아기국수1,6	아기쌀과자	으깬고구마	과일퓨레(감귤)	갈은과일(감귤)
	열량/단백질	226.7/6.1	296.6/11.1	243.7/8.5	257.9/8.9	191.1/7.7	186.7/6.9
	날짜	**16(월)**	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)**	**21(토)**
3주	오전간식	갈은과일(바나나)	아기두유5	짜먹는요거트2	브로콜리죽	아기치즈2	아기두유5
	점심	달걀노른자미역무른밥1	두부양배추무른밥5	소고기버섯무른밥16	달걀노른자얼갈이무른밥1	치즈애호박무른밥2	두부단호박무른밥5
	오후간식	아기치즈2	떠먹는요거트2	연두부찜5	으깬단호박	과일퓨레(사과)	갈은과일(사과)
	열량/단백질	268.3/8.6	238.1/8.2	242.8/10	217.9/6	198.4/6.4	171.4/5.3
	날짜	**23(월)**	**24(화)**	**25(수)**	**26(목)**	**27(금)**	**28(토)**
4주	오전간식	갈은과일(배)	연두부찜5	떠먹는요거트2	순두부누룽지죽5,6	아기치즈2	아기두유5
	점심	닭살무무른밥15	두부청경채무른밥5	소고기당근무른밥16	닭살파프리카무른밥15	달걀노른자오이무른밥1	치즈감자무른밥2
	오후간식	아기치즈2	아기쌀과자	아기국수1,6	으깬감자	과일퓨레(단감)	갈은과일(단감)
	열량/단백질	182.8/9.1	163.8/5.3	333.5/13.3	316.5/13.7	208.4/7.6	174.5/5.1
	날짜	**30(월)**	**[11월 제철식재료 소개]**				
5주	오전간식	갈은과일(감귤)	★채소류 : 당근, 브로콜리, 무, 배추, 연근, 밤, 더덕, 늙은호박, 쑥갓 등				
	점심	두부시금치무른밥5	★과일류 : 사과, 배, 귤, 석류, 유자, 감 등				
	오후간식	아기치즈2	★해산물 : 굴, 홍합, 꼬막, 고등어, 꽁치, 대하, 삼치, 파래, 꽃게, 오징어 등				
	열량/단백질	179.4/7.5					

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

<유제품, 주스> 국내산 친환경 <쌀> 유기농 친환경 쌀 <죽, 누룽지> 유기농 친환경 쌀 <야채 및 채소> 국내산 친환경 무농약

* 수산물의 원산지는 계절에 따라 변경합니다.(국내산/러시아/중국/노르웨이 등)
* 친환경(무항생제) 제품 수급이 원활하지 않을 경우 일반 식자재(국내외)로 변경합니다.
* 계란 등에 식품 알레르기가 있는 영아는 두부, 흰살생선(육류) 등과 같은 대체 식품군으로 제공합니다.

꿈을 키우는 놀이세상 꼬마숲 어린이집