# 2026년 11월 영아식단(1-2세)

서대문구어린이급식지원 영양팀

| | 구분 | 2(월) | 3(화) | 4(수) | 5(목) | 6(금) | 7(토) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1주 | 오전간식 | 방울토마토12,요거트2 | 저당씨리얼+우유2 | 채썬파프리카,요거트2 | 잔멸치죽 | 단감 | 요거트2 |
| | 점심 | 백미밥<br>연두부탕5<br>돈육메추리알장조림5,6,10<br>곤대나물5,6<br>배추김치9 | 수수밥<br>양배추된장국5,6<br>닭살버터구이2,15<br>콩나물무침5,6<br>깍두기9 | 소고기카레라이스<br>2,5,6,12,16,18<br>황태맑은국5,6<br>그린샐러드<br>배추김치9 | 보리밥<br>아욱국5,6<br>닭살양파볶음5,6,15<br>크래미1,8오이무침5,6<br>깍두기9 | 백미밥<br>미역국5,6<br>돈까스,케첩1,5,6,10,12,16<br>그린샐러드<br>오리엔탈드레싱5,6<br>배추김치9 | 소고기양파볶음밥5,6,16<br>달걀김국1<br>감자조림5,6<br>깍두기9 |
| | 오후간식 | 찐만두5,6,10) | 로제스파게티<br>2,5,6,12,15,16,18 | 크림스프2,5,6,15,16<br>+조각식빵1,2,5,6 | 찐감자,두유5 | 생일케이크1,2,6,우유2 | 수제바나나우유2 |
| | 열량/단백질(kcal/g) | 430.2/17 | 454.3/16.8 | 440.9/16.1 | 420.2/19.2 | 472/14 | 433.5/19.6 |
| 2주 | | 9(월) | 10(화) | 11(수) | 12(목) | 13(금) | 14(토) |
| | 오전간식 | 배,요거트2 | 저당씨리얼+우유2 | 채썬당근,요거트2 | 채소죽5,6 | 감귤,치즈2 | 요거트2 |
| | 점심 | 백미밥<br>버섯들깨국5,6<br>돈육두루치기5,6,10<br>청경채나물5,6<br>배추김치9 | 기장밥<br>시래기된장국5,6<br>소고기감자조림5,6,16<br>브로콜리참깨무침<br>깍두기9 | 안매운닭갈비덮밥5,6,15<br>어묵국5,6<br>연근유자청무침<br>배추김치9 | 흑미밥<br>근대된장국5,6<br>소고기숙주볶음5,6,16<br>무사과조림5,6<br>깍두기9 | 수수밥<br>배추맑은국5,6<br>두부양념구이5,6<br>달걀시금치볶음1,5<br>배추김치9 | 마파두부덮밥5,6<br>숙주된장국5,6<br>고구마범벅2<br>깍두기9 |
| | 오후간식 | 백김치치즈주먹밥2,5,9<br>보리차 | 잔치국수5,6 | 핫케이크1,2,5,6<br>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 |
| 3주 | | 16(월) | 17(화) | 18(수) | 19(목) | 20(금) | 21(토) |
| | 오전간식 | 바나나,요거트2 | 저당씨리얼+우유2 | 채썬오이,요거트2 | 브로콜리죽5,6 | 사과,치즈2 | 요거트2 |
| | 점심 | 백미밥<br>미역국5,6<br>소고기당근볶음5,6,16<br>청포묵김무침5,6<br>배추김치9 | 보리밥<br>두부장국5,6<br>돈까스+소스1,5,6,10,12,16<br>양배추새콤무침5,6<br>깍두기9 | 소고기버섯밥16<br>(+양념장5,6)<br>물만둣국1,5,6,10,16,18<br>깻잎나물5,6<br>배추김치9 | 기장밥<br>얼갈이된장국5,6<br>훈제오리파프리카볶음5<br>잔멸치조림5,6<br>깍두기9 | 백미밥<br>애호박맑은국<br>미트볼조림5,6,10,16<br>과일샐러드<br>(+요거트드레싱2)<br>배추김치9 | 훈제오리브로콜리볶음밥5<br>단호박된장국5,6<br>사과<br>깍두기9 |
| | 오후간식 | 스크램블에그1,2,5 | 잼샌드위치1,2,5,6<br>둥굴레차 | 유부5우동5,6 | 찐단호박,두유5 | 밤식빵1,2,5,6,우유2 | 수제사과주스 |
| | 열량/단백질(kcal/g) | 456.5/17.4 | 466.7/16.6 | 473.6/18 | 432.1/16 | 468.3/18.1 | 451/14.1 |
| 4주 | | 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<br>두부맑은국5<br>닭살무조림5,6,15<br>느타리버섯나물5,6<br>배추김치9 | 수수밥<br>유부된장국5,6<br>돈육청경채볶음5,6,1)<br>우엉채조림5,6<br>깍두기9 | 소고기채소볶음밥5,6,16<br>달걀팟국1<br>참나물무침5,6<br>배추김치9 | 보리밥<br>열무된장국5,6<br>닭살토마토소스볶음<br>2,5,6,12,15,16,18<br>가지무침5,6<br>깍두기9 | 백미밥<br>콩나물국5<br>수육10(+저염쌈장5,6)<br>상추오이무침5,6<br>배추김치9 | 돈육콩나물불고기덮밥<br>5,6,10<br>감자맑은국5,6<br>열무나물<br>깍두기9 |
| | 오후간식 | 찐고구마,옥수수차 | 김가루잔멸치주먹밥5<br>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 | 426.6/18.4 | 393.1/14.6 |
| 5주 | | 30(월) | [ 제철 식재료 및 신메뉴 소개 ] | | | | |
| | 오전간식 | 감귤,요거트2 | | | | | |
| | 점심 | 흑미밥<br>부추달걀국1<br>두부데리야끼조림5,6<br>들깨무나물5,6<br>배추김치9 | ★채소류 : 당근, 브로콜리, 무, 배추, 연근, 밤, 더덕, 늙은호박, 쑥갓 등<br>★과일류 : 사과, 배, 귤, 석류, 유자, 감 등<br>★해산물 : 굴, 홍합, 꼬막, 고등어, 꽁치, 대하, 삼치, 파래, 꽃게, 오징어 등 | | | | |
| | 오후간식 | 시금치배추전1,6 | 지구와 건강을 지키는 11월의 지구건강식단 『시금치배추전』<br>: 지구와 나의 건강을 지키는 식재료인 시금치과 배추를 활용한 메뉴 | | | | |
| | 열량/단백질(kcal/g) | 402.6/18.1 | | | | | |

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

♠ 구립푸른빛어린이집은 '서대문구 어린이급식관리지원센터 영양팀'의 식단을 기준으로 합니다.

♠ 식단의 주식/부식 재료는 국산품, 유전자 조작이 되지 않은 친환경 제품과 유기농 우유를 포함한 모든 유기농 유제품, 친환경 쌀은 '우리아이행복밥상', 'CJ프레시웨이',에서 구입합니다.

♠ 빵은 'CJ프레시웨이' '우리아이행복밥상' '뚜레쥬르'에서 구입합니다.

구립푸른빛어린이집