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

2026년 11월 만1-2세 식단

[구체식]

자람 어린이집/유치원

서대문구 어린이·사회복지급식관리지원센터
영양팀 작성

1주차	2(월)	3(화)	4(수)	5(목) 열량1오심+실천의 날	6(금)	7(토)
오전간식	방울토마토12,요거트2	저당씨리얼+우유2	채썬파프리카,요거트2	잔멸치죽	바나나,치즈2	요거트2
점심	백미밥 연두부탕5 돈육메추리알장조림5,6,10 근대나물5,6 배추김치9	현미밥 양배추된장국5,6 임연수구이5,6 콩나물무침5,6 깍두기9	소고기하이라이스 2,5,6,12,16,18 황태맑은국5,6 그린샐러드 배추김치9	보리밥 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	도넛1,2,4,6,우유2	(수제)바나나우유2
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) 지구건강방상**	**14(토)**
오전간식	배,요거트2	저당씨리얼+우유2	채썬당근,요거트2	닭살15채소죽5,6	감귤,치즈2	요거트2
점심	백미밥 버섯들깨국5,6 돈육두루치기5,6,10 청경채나물5,6 배추김치9	수수밥 시래기된장국5,6 삼치감자조림5,6 브로콜리참깨무침 깍두기9	안매운닭갈비덮밥5,6,15 쑥갓어묵국5,6 연근유자청무침 배추김치9	기장밥 근대된장국5,6 소고기숙주볶음5,6,16 무사과조림5,6 깍두기9	잡곡밥 배추맑은국5,6 두부양념구이5,6 달걀시금치볶음1,5 배추김치9	마파두부덮밥5,6 숙주된장국5,6 고구마범벅2 깍두기9
오후간식	백김치치즈주먹밥2,5,9 +보리차	잔치국수5,6	핫케이크1,2,5,6 +결명자차	찐고구마,두유5	치즈스틱빵1,2,5,6,우유2	(수제)감귤주스
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	저당씨리얼+우유2	채썬오이,요거트2	브로콜리죽5,6	사과,치즈2	요거트2
점심	백미밥 미역국5,6 소고기당근볶음5,6,16 청포묵김무침5,6 배추김치9	보리밥 두부장국5,6 생선까스+소스1,5,6,16 양배추새콤무침5,6 깍두기9	소고기버섯밥16 +양념장5,6 물만둣국1,5,6,10,16,18 깻잎나물5,6 김구이 배추김치9	현미밥 얼갈이된장국5,6 훈제오리파프리카볶음5 잔멸치조림5,6 깍두기9	백미밥 애호박맑은국 미트볼조림5,6,10,16 과일샐러드 +요거트드레싱2 배추김치9	(훈제)오리브로콜리볶음밥5 단호박된장국5,6 제철과일(사과) 깍두기9
오후간식	토마토12스크램블에그 1,2,5+오미자차	잼샌드위치1,2,5,6 +둥굴레차	유부5우동5,6	찐단호박,두유5	모닝빵1,2,5,6,우유2	(수제)사과주스
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
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	수수밥 유부된장국5,6 새우살청경채볶음5,6,9 우엉채조림5,6 깍두기9	소고기채소볶음밥5,6,16 달걀팟국1 참나물무침5,6 김구이 배추김치9	기장밥 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,옥수수차	김가루잔멸치주먹밥5 +메밀차3	어묵탕5,6	감자버터구이2, 두유5	핫케이크1,2,5,6,우유2	(우유2)미숫가루5
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
5주차	**30(월) 지구건강방상**					
오전간식	감귤,요거트2					
점심	백미밥 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	추가 작성칸	콩	추가 작성칸	수산물							김치	
							두부		임면수	삼치	황태	건새우	잔멸치	생새우	추가 작성칸	배추	고춧가루
	국내산	국내산 ■한우 □육우 □젖소	국내산	국내산	국내산	가공품 사용 시 직접 작성	국내산	가공품 사용 시 직접 작성	미국산	국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산	가공품 사용 시 직접 작성	국내산	국내산
식품알레르기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣																

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

2026년 11월 이유식 식단

(초기: 만4~6개월, 중기: 만6~8개월, 후기: 만9~11개월)
※2021년 영·유아 건강검진 검진의사 매뉴얼을 근거로 구분

자람 어린이집/유치원

서대문구 어린이사회복지급식관리지원센터
영양팀 작성

1주차		2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
초기	점심	양배추미음	양배추미음	양배추미음	쌀미음	쌀미음	쌀미음
	열량/단백질	26.9/0.5	26.9/0.5	26.9/0.5	47.6/0.9	47.6/0.9	47.6/0.9
중기	점심	(연)두부찹쌀죽5	흰살생선양배추죽 (닭살양배추죽15)	소고기파프리카죽16	닭살양파죽15	달걀노른자무죽1	소고기감자죽16
	열량/단백질	56/1.4	88.4/3.6	142.8/4.9	70.7/3.8	84.7/2.4	81.2/3.3
후기	오전간식	당근퓨레	아기두유5	요거트2	잔멸치죽	아기치즈2	아기두유5
	점심	(연)두부찹쌀무른밥5	흰살생선양배추무른밥	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
2주차		9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
초기	점심	브로콜리미음	브로콜리미음	브로콜리미음	고구마미음	고구마미음	고구마미음
	열량/단백질	27.2/0.6	27.2/0.6	27.2/0.6	33.3/0.5	33.3/0.5	33.3/0.5
중기	점심	치즈버섯죽2	달걀노른자브로콜리죽1	닭살당근죽15	소고기근대죽16	두부시금치죽5	치즈배추죽2
	열량/단백질	89.3/2.4	85.8/2.7	70.9/3.8	74.8/3.2	68.4/2.3	82.3/2.9
후기	오전간식	갈은과일(배)	으깬감자	요거트2	(닭살15)채소죽	아기치즈2	아기두유5
	점심	치즈버섯무른밥2	달걀노른자브로콜리무른밥1	닭살당근무른밥15	소고기근대무른밥16	두부시금치무른밥5	치즈배추무른밥2
	오후간식	요거트2	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
3주차		16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
초기	점심	소고기미음16	소고기미음16	소고기미음16	애호박미음	애호박미음	애호박미음
	열량/단백질	39.3/1.3	39.3/1.3	39.3/1.3	26.5/0.5	26.5/0.5	26.5/0.5
중기	점심	달걀노른자미역죽1	두부양배추죽5	소고기버섯죽16	달걀노른자얼갈이죽1	치즈애호박죽2	두부단호박죽5
	열량/단백질	85.3/2.7	68.5/2.2	93/4	85.2/2.6	62.4/1.6	66.6/2
후기	오전간식	갈은과일(바나나)	아기두유5	요거트2	브로콜리죽	아기치즈2	아기두유5
	점심	달걀노른자미역무른밥1	두부양배추무른밥5	소고기버섯무른밥16	달걀노른자얼갈이무른밥1	치즈애호박무른밥2	두부단호박무른밥5
	오후간식	아기치즈2	요거트2	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
4주차		23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
초기	점심	무미음	무미음	무미음	감자미음	감자미음	감자미음
	열량/단백질	26.5/0.5	26.5/0.5	26.5/0.5	28.8/0.5	28.8/0.5	28.8/0.5
중기	점심	닭살무죽15	두부청경채죽5	소고기당근죽16	닭살파프리카죽15	달걀노른자오이죽1	치즈감자죽2
	열량/단백질	69.7/3.8	66.1/2.2	76.2/3.1	64.1/3.4	84/2.5	69.4/1.8
후기	오전간식	갈은과일(배)	연두부찜5	요거트2	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
5주차		30(월)					
초기	점심	배추미음					
	열량/단백질	26.2/0.5					
중기	점심	두부시금치죽5					
	열량/단백질	68.4/2.3					
후기	오전간식	갈은과일(감귤)					
	점심	두부시금치무른밥5					
	오후간식	아기치즈2					
	열량/단백질	179.4/7.5					

원산지 표시	쌀,흑미 찹쌀,현미	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	추가 작성칸	콩	추가 작성칸	수산물						김치	
							두부		임면수	삼치	황태	건새우	잔멸치	생새우	추가 작성칸	배추	고춧가루
	국내산	국내산 ■한우 □육우 □젖소	국내산	국내산	국내산	가공품 사용 시 직접 작성	국내산	가공품 사용 시 직접 작성	미국산	국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산	가공품 사용 시 직접 작성	국내산	국내산
식품알레르기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣															