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

# 2026년 11월 식단

< 1-2세 식단 >
(이유식 안먹는 0세 포함)

참사랑어린이집
서대문구 어린이급식관리지원센터
영양팀 작성

| 1주차 | 2(월) | 3(화) | 4(수) | 5(목) 열당!오십↓실천의 날 | 6(금) | 7(토) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 감귤,요거트2 | (저당)씨리얼+우유2 | 채썬오이,요거트2 | 잔멸치죽 | 바나나,치즈2 | 요거트2 |
| 점심 | 백미밥<br>연두부탕5<br>돈육(메추리알)장조림5,6,10<br>근대나물5,6<br>배추김치9 | 잡곡밥<br>양배추된장국5,6<br>임연수구이5,6<br>(닭살버터구이2,15)<br>콩나물무침5,6<br>깍두기9 | 소고기카레라이스<br>2,5,6,12,16,18<br>(소고기하이라이스<br>2,5,6,12,16,18)<br>황태맑은국5,6<br>양상추샐러드<br>배추김치9 | 잡곡밥<br>(건새우9)아욱국5,6<br>닭살양파볶음5,6,15<br>(크래미1,8)오이무침5,6<br>깍두기9 | 백미밥<br>소고기뭇국5,6,16<br>채소달걀말이1,5<br>김자반5,6(김구이)<br>배추김치9 | 소고기양파볶음밥5,6,16<br>달걀김국1<br>감자조림5,6<br>깍두기9 |
| 오후간식 | 찐만두5,6,10(+매실차) | 로제스파게티<br>2,5,6,12,15,16,18 | 크림스프2,5,6,15,16<br>+조각식빵1,2,5,6 | 찐감자,우유2(두유5) | 소보루빵1,2,4,6,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) 지구건강밥상** | **14(토)** |
| 오전간식 | 배,요거트2 | (저당)씨리얼+우유2 | 채썬당근(단감),요거트2 | (닭살15)채소죽5,6 | 감귤,치즈2 | 요거트2 |
| 점심 | 백미밥<br>버섯(들깨)국5,6<br>돈육두루치기5,6,10<br>청경채나물5,6<br>배추김치9 | 잡곡밥<br>시래기된장국5,6<br>삼치감자조림5,6<br>(소고기감자조림5,6,16)<br>브로콜리참깨무침<br>깍두기9 | 안매운닭갈비덮밥5,6,15<br>(쑥갓)어묵국5,6<br>연근(유자청)무침<br>배추김치9 | 잡곡밥<br>근대된장국5,6<br>소고기숙주볶음5,6,16<br>★무사과조림5,6<br>배추김치9(깍두기9) | 잡곡밥<br>배추맑은국5,6<br>두부양념구이5,6<br>달걀시금치볶음1,5<br>깍두기9(배추김치9) | 마파두부덮밥5,6<br>숙주된장국5,6<br>고구마범벅2<br>깍두기9 |
| 오후간식 | (백)김치치즈주먹밥2,5,9<br>(+보리차) | 잔치국수5,6 | (요거트2)핫케이크1,2,5,6<br>(+결명자차) | 찐(군)고구마,우유2(두유5) | 모닝빵1,2,5,6,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 | (저당)씨리얼+우유2 | 채썬오이,요거트2 | 브로콜리죽5,6 | 사과,치즈2 | 요거트2 |
| 점심 | 백미밥<br>미역국5,6<br>소고기당근볶음5,6,16<br>청포묵(김)무침5,6<br>배추김치9 | 잡곡밥<br>두부장국5,6<br>생선까스(+소스)1,5,6,16<br>(돈까스(+소스)1,5,6,10,12,16)<br>양배추새콤무침5,6<br>깍두기9 | 소고기버섯밥16<br>(+양념장5,6)<br>물만둣국1,5,6,10,16,18<br>깻잎나물5,6<br>(김구이)<br>배추김치9 | 잡곡밥<br>얼갈이된장국5,6<br>(훈제)오리파프리카볶음5<br>잔멸치조림5,6<br>깍두기9 | 백미밥<br>애호박맑은국<br>미트볼조림5,6,10,16<br>방울토마토샐러드<br>(+요거트드레싱2)<br>배추김치9 | (훈제)오리브로콜리볶음밥5<br>단호박된장국5,6<br>제철과일(사과)<br>깍두기9 |
| 오후간식 | (토마토12)스크램블에그<br>1,2,5(+오미자차) | 잼샌드위치1,2,5,6<br>(+둥굴레차) | (유부5)우동5,6 | 찐단호박,우유2(두유5) | 단팥빵1,2,5,6,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 | 사과,요거트2 | (저당)씨리얼+우유2 | 채썬당근(포도),<br>요거트2 | ★순두부누룽지죽5,6 | 단감,치즈2 | 요거트2 |
| 점심 | 백미밥<br>두부맑은국5<br>닭살무조림5,6,15<br>느타리버섯나물5,6<br>배추김치9 | 잡곡밥<br>유부된장국5,6<br>새우살청경채볶음5,6,9<br>(돈육청경채볶음5,6,10)<br>우엉채조림5,6<br>깍두기9 | 소고기채소볶음밥5,6,16<br>달걀팟국1<br>참나물무침5,6<br>(김구이)<br>배추김치9 | 잡곡밥<br>열무된장국5,6<br>닭살토마토소스볶음<br>2,5,6,12,15,16,18<br>(구운)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,<br>우유2(두유5) | 모닝빵1,2,5,6,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) 지구건강밥상** | **♥2026년 식단 안내♥** | **[ 제철 식재료 및 신메뉴 소개 ]** | | | |
| 오전간식 | 감귤,요거트2 | 생일식단<br>조리원휴가메뉴<br>소풍 식단<br>컬러데이 식단<br>선택형 식단<br><br>→월간 식단 구성 안내문을 참고해주세요! | ★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<br><br>지구와 건강을 지키는 11월의 지구건강식단 『시금치배추전』<br>: 지구와 나의 건강을 지키는 식재료인 시금치과 배추를 활용한 메뉴 | | | |
| 점심 | 잡곡밥<br>부추달걀국1<br>두부데리야끼조림5,6<br>(들깨)무나물5,6<br>배추김치9 | | | | | |
| 오후간식 | ★시금치배추전1,6 | | | | | |
| 열량/단백질 (kcal/g) | 402.6/18.1 | | | | | |

2026년 보육사업 안내]에 따르면 "기타 특별한 음식을 필요로 하는 영유아에게는 보호자(부모 등)의 의사를 반영하여 음식을 제공"하도록 되어있음.(12개월 미만의 영아는 부모 요청으로 가정에서 보내는 이유식 제공할 수 있음)

★요거트는 마시는/떠먹는/짜먹는 요구르트 중에 한 가지를 선택해서 제공해주세요..

| 원산지 표시 | 쌀,흑미,찹쌀,현미 (밥,죽,누룽지) | 소고기 | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 | 콩 | | | | 수산물 | | | | 김치 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | 두부 | 콩비지 | 순두부/연두부 | 콩국수 | 황태 | 참치 | 멸치 | 새우 | 배추 | 고춧가루 |
| | 국내산 | 국내산(한우) | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 러시아산 | 다랑어 원양산 | 국산 | 국산 | 국내산 | 국내산 |
| 식품알레르기 | ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣 | | | | | | | | | | | | | | |