서대문구 어린이급식관리지원센터

2026년 11월 만1-2세 식단

구립 해늘어린이집
서대문구 어린이급식관리지원센터
영양팀 작성

1주차	2(월)	3(화)	4(수) 생일잔치	5(목) 일당!오십↓살천의 날	6(금)	7(토)
오전간식	방울토마토12 짜먹는요거트2	저당유기농쌀씨리얼 +유기농우유2	바나나	잔멸치죽	채썬파프리카 마시는요거트2	마시는요거트2
점심	백미밥 연두부탕5 돈육장조림5,6,10 근대나물5,6 배추김치9	현미밥 양배추된장국5,6 닭살버터구이2,15 콩나물무침5,6 깍두기9	백미밥 미역국5,6 돈육불고기5,6,10 잡채5,6 배추김치9	흑미밥 아욱국5,6 닭살양파볶음5,6,15 크래미1,8오이무침5,6 깍두기9	소고기카레라이스 2,5,6,12,16,18 황태맑은국5,6 그린샐러드 배추김치9	소고기양파볶음밥5,6,16 달걀김국1 감자조림5,6 깍두기9
오후간식	찐만두5,6,10+매실차	로제스파게티 2,5,6,12,15,16,18	소보로빵1,2,5,6, 유기농우유2	찐감자, 유기농두유5	크림스프2,5,6,15,16 +조각식빵1,2,5,6	바나나우유2
열량/단백질(kcal/g)	430.2/17	454.3/16.8	456/14	420.2/19.2	440.9/16.1	433.5/19.6
2주차	**9(월)**	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)** 지구건강밥상	**14(토)**
오전간식	배, 짜먹는요거트2	저당유기농쌀씨리얼 +유기농우유2	채썬당근 마시는요거트2	닭살15채소죽5,6	감귤, 유기농치즈2	마시는요거트2
점심	백미밥 버섯들깨국5,6 돈육두루치기5,6,10 청경채나물5,6 배추김치9	수수밥 시래기된장국5,6 소고기감자조림5,6,16 브로콜리참깨무침 깍두기9	안매운닭갈비덮밥5,6,15 어묵국5,6 연근유자청무침 배추김치9	찰보리밥 근대된장국5,6 소고기숙주볶음5,6,16 ⭐무사과조림5,6 배추김치9	차조밥 배추맑은국5,6 두부양념구이5,6 달걀시금치볶음1,5 깍두기9	마파두부덮밥5,6 숙주된장국5,6 고구마범벅2 깍두기9
오후간식	김치치즈주먹밥2,5,9 +보리차	잔치국수5,6	핫케이크1,2,5,6 +결명자차	찐고구마 유기농두유5	카스테라1,2,5,6, 유기농우유2	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 짜먹는요거트2	저당유기농쌀씨리얼 +유기농우유2	채썬오이 마시는요거트2	브로콜리죽5,6	사과,유기농치즈2	마시는요거트2
점심	백미밥 미역국5,6 소고기당근볶음5,6,16 청포묵김무침5,6 배추김치9	기장밥 두부장국5,6 돈까스+소스1,5,6,10,12,16 양배추새콤무침5,6 깍두기9	소고기버섯밥16 +양념장5,6 물만둣국1,5,6,10,16,18 깻잎나물5,6 배추김치9	현미밥 얼갈이된장국5,6 훈제오리파프리카볶음5 잔멸치조림5,6 깍두기9	백미밥 애호박맑은국 미트볼조림5,6,10,16 과일샐러드 배추김치9	훈제오리브로콜리볶음밥5 단호박된장국5,6 제철과일(사과) 깍두기9
오후간식	스크램블에그1,2,5 +오미자차	잼샌드위치1,2,5,6 +둥굴레차	유부5우동5,6	찐단호박, 유기농두유5	단팥빵1,2,5,6, 유기농우유2	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 짜먹는요거트2	저당유기농쌀씨리얼 +유기농우유2	채썬파프리카, 마시는요거트2	⭐**순두부누룽지죽**5,6	단감,유기농치즈2	마시는요거트2
점심	백미밥 두부맑은국5 닭살무조림5,6,15 느타리버섯나물5,6 배추김치9	흑미밥 유부된장국5,6 돈육청경채볶음5,6,10 우엉채조림5,6 깍두기9	소고기채소볶음밥5,6,16 달걀팟국1 참나물무침5,6 김구이 배추김치9	수수밥 열무된장국5,6 닭살토마토소스볶음 2,5,6,12,15,16,18 가지무침5,6 깍두기9	백미밥 콩나물국5 수육105,6 상추오이무침5,6 배추김치9	돈육콩나물불고기덮밥 5,6,10 감자맑은국5,6 열무나물 깍두기9
오후간식	찐고구마,옥수수차	김가루잔멸치주먹밥5 +메밀차3	어묵탕5,6	감자버터구이2, 유기농두유5	모닝빵1,2,5,6, 유기농우유2	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	**[제철 식재료 및 신메뉴 소개]**				
오전간식	감귤, 짜먹는요거트2	★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				
점심	찰보리밥 부추달걀국1 두부데리야끼조림5,6 들깨무나물5,6 배추김치9					
오후간식	⭐**시금치배추전**1,6	**지구와 건강을 지키는 11월의 지구건강식단 『시금치배추전』** : 지구와 나의 건강을 지키는 식재료인 시금치과 배추를 활용한 메뉴				
열량/단백질(kcal/g)	402.6/18.1					

원산지 표시	쌀,흑미 찹쌀,현미	쇠고기	돼지고기	닭고기	훈제오리	돈까스	미트볼	콩		수산물					김치	
								두부	콩비지	명태	고등어	오징어	다랑어	맛살	배추	고춧가루
	국내산	국내산 ☑ 한우 ☐ 육우 ☐ 젖소	국내산	국내산	오 리 -국내산	돼지고기 : 국내산	돼지고기 : 국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	원양산	어육 -베트남산	국내산	국내산
식품알레르기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣															

- 구립 해늘 어린이집은 서대문구 어린이집 급식 지원센터에서의 식단을 기준으로 제공합니다.
- 식단의 주, 부식재료는 '서울친환경유통센터 (상촌), 생협 (우리아이 행복밥상), 푸드머스'에서 구입합니다.
- 생일잔치 시 케이크는 모형이며 생일케이크는 당분이 높아 빵으로 대체합니다.
- 공급업체의 사정에 따라서 메뉴가 변동될 수 있습니다.

서대문구 어린이급식관리지원센터

2026년 11월 이유식 식단

(초기: 만4~6개월, 중기: 만6~8개월, 후기: 만9~11개월)

※2021년 영·유아 건강검진 검진의사 매뉴얼을 근거로 구분

구립 해늘어린이집

서대문구 어린이급식관리지원센터
영양팀 작성

1주차		2(월)	3(화)	4(수) 생일잔치	5(목)	6(금)	7(토)
초기	점심	양배추미음	양배추미음	미역미음	쌀미음	양배추미음	쌀미음
	열량/단백질	26.9/0.5	26.9/0.5	30/1	47.6/0.9	26.9/0.5	47.6/0.9
중기	점심	연두부찹쌀죽5	닭살양배추죽15	달걀노른자미역죽	닭살양파죽15	소고기파프리카죽16	소고기감자죽16
	열량/단백질	56/1.4	88.4/3.6	84/2	70.7/3.8	142.8/4.9	81.2/3.3
후기	오전간식	당근퓨레	아기치즈5	갈은바나나	잔멸치죽	아기요거트2	아기두유5
	점심	연두부찹쌀무른밥5	닭살양배추무른밥15	달걀노른자미역무른밥	닭살양파무른밥15	소고기파프리카무른밥16	소고기감자무른밥16
	오후간식	아기치즈2	아기쌀과자	아기치즈	으깬감자	연두부찜5	갈은바나나
	열량/단백질	150.5/6.1	190.9/7.4	214/8	215.1/11.6	227.4/9.2	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	갈은배	으깬감자	아기요거트2	(닭살15)채소죽	아기치즈2	아기두유5
	점심	치즈버섯무른밥2	달걀노른자브로콜리무른밥1	닭살당근무른밥15	소고기근대무른밥16	두부시금치무른밥5	치즈배추무른밥2
	오후간식	아기요거트2	아기국수1,6	아기쌀과자	으깬고구마	감귤퓨게	갈은감귤
	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	갈은바나나	아기치즈5	아기요거트2	브로콜리죽	아기치즈2	아기두유5
	점심	달걀노른자미역무른밥1	두부양배추무른밥5	소고기버섯무른밥16	달걀노른자얼갈이무른밥1	치즈애호박무른밥2	두부단호박무른밥5
	오후간식	아기치즈2	아기요거트2	연두부찜5	으깬단호박	사과퓨레	갈은사과
	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	갈은배	연두부찜5	아기요거트2	순두부누룽지죽5,6	아기치즈2	아기두유5
	점심	닭살무무른밥15	두부청경채무른밥5	소고기당근무른밥16	닭살파프리카무른밥15	달걀노른자오이무른밥1	치즈감자무른밥2
	오후간식	아기치즈2	아기쌀과자	아기국수1,6	으깬감자	단감퓨레	갈은단감
	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)**	**[11월 제철식재료 소개]**				
초기	점심	배추미음					
	열량/단백질	26.2/0.5					
중기	점심	두부시금치죽5					
	열량/단백질	68.4/2.3					
후기	오전간식	갈은감귤					
	점심	두부시금치무른밥5					
	오후간식	아기치즈2					
	열량/단백질	179.4/7.5					

★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

원산지 표시	쌀,흑미,찹쌀,현미	쇠고기	돼지고기	닭고기	훈제오리	돈까스	미트볼	콩		수산물					김치	
								두부	콩비지	명태	고등어	오징어	다랑어	맛살	배추	고춧가루
	국내산	국내산 ☑ 한우 ☐ 육우 ☐ 젖소	국내산	국내산	오 리 -국내산	돼지고기 : 국내산	돼지고기 : 국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	원양산	어육 -베트남산	국내산	국내산
식품알레르기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣															

- 구립 해늘 어린이집은 서대문구 어린이집 급식 지원센터에서의 식단을 기준으로 제공합니다.
- 식단의 주, 부식재료는 '서울친환경유통센터 (상촌), 생협 (우리아이 행복밥상), 푸드머스'에서 구입합니다.
- 생일잔치 시 케이크는 모형이며 생일케이크는 당분이 높아 빵으로 대체합니다.
- 공급업체의 사정에 따라서 메뉴가 변동될 수 있습니다.