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

2026년 11월 연희성원 식단표

국공립 연희성원어린이집
서대문구 어린이사회복지급식관리지원센터
영양팀 작성

1주차	2(월)	3(화)	4(수)	5(목) 일당!오십↓삼천의 날	6(금)
오전간식	(방울)토마토12,버섯죽	참깨달걀죽1	두부김죽5	잔멸치죽	바나나,시금치된장죽5,6
점심	백미밥 연두부탕5 돈육(메추리알1)장조림5,6,10 근대나물5,6 배추김치9	흑미밥 양배추된장국5,6 닭살버터구이2,15 콩나물무침5,6 깍두기9	소고기카레라이스 2,5,6,12,16,18 황태맑은국5,6 그린샐러드 배추김치9	수수밥 아욱국5,6 닭살양파볶음5,6,15 (크래미1,8)오이무침5,6 깍두기9	백미밥 소고기뭇국5,6,16 채소스크램블에그1,5 김자반5,6 배추김치9
오후간식	군만두5,6,10,우유2	로제스파게티 2,5,6,12,15,16,18	크림스프2,5,6,15,16 +조각식빵1,2,5,6	찐감자,우유2	카스테라빵1,2,4,6,우유2
열량/단백질(kcal/g)	447.3/18.2	459.8/18	375/14.1	420.2/19.2	449.7/16.4
2주차	**9(월)**	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금) 지구건강밥상**
오전간식	배,애호박죽	연두부죽5,6	채썬당근,들깨배추죽	바나나, 샤인머스켓	감귤,아욱된장죽5,6
점심	백미밥 버섯(들깨)국5,6 돈육두루치기5,6,10 청경채나물5,6 배추김치9	기장밥 시래기된장국5,6 소고기감자조림5,6,16 브로콜리참깨무침 깍두기9	안매운닭갈비덮밥5,6,15 (쑥갓)어묵국5,6 연근(유자청)무침 배추김치9	백미밥 미역국5,6 돈까스1,5,6,10,12 그린샐러드5,6 배추김치9	흑미밥 배추맑은국5,6 두부양념구이5,6 달걀시금치볶음1,5 깍두기9
오후간식	치즈주먹밥2,우유2	잔치국수5,6	핫케이크1,2,5,6	치즈빵1,2,5,6,우유2	버터빵1,2,5,6,우유2
열량/단백질(kcal/g)	508.7/19.7	386/18.7	405.1/16.3	493/14	452.5/17.6
3주차	**16(월)**	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)**
오전간식	바나나,감자양파죽5,6	콩나물죽5,6	치즈연근죽2	브로콜리죽5,6	사과,김가루달걀죽1
점심	백미밥 미역국5,6 소고기당근볶음5,6,16 청포묵(김)무침5,6 배추김치9	수수밥 두부장국5,6 생선까스(+소스)1,5,6,16 양배추새콤무침5,6 깍두기9	소고기버섯밥16 물만둣국1,5,6,10,16,18 깻잎나물5,6 배추김치9	기장밥 얼갈이된장국5,6 (훈제)오리파프리카볶음5 잔멸치조림5,6 깍두기9	백미밥 애호박맑은국 미트볼조림5,6,10,16 과일샐러드 (+요거트드레싱2) 배추김치9
오후간식	스크램블에그1,2,5,우유2	잼샌드위치1,2,5,6,우유2	우동5,6	부추전1,5,6	김가루잔멸치주먹밥5,우유2
열량/단백질(kcal/g)	471.5/18.6	494.7/18.2	449.2/17	382.6/13.9	476.2/17.6
4주차	**23(월)**	**24(화)**	**25(수)**	**26(목)**	**27(금)**
오전간식	배,양배추죽	미역죽5,6	채썬파프리카,근대죽5,6	⭐순두부누룽지죽5,6	감귤, 바나나
점심	백미밥 두부맑은국5 닭살무조림5,6,15 느타리버섯나물5,6 배추김치9	흑미밥 유부된장국5,6 새우살청경채볶음5,6,9 우엉채조림5,6 깍두기9	소고기채소볶음밥5,6,16 달걀팟국1 참나물무침5,6 배추김치9	수수밥 열무된장국5,6 닭살토마토소스볶음 2,5,6,12,15,16,18 가지무침5,6 깍두기9	백미밥 미역국5,6 치킨너겟1,2,5,6,15 애호박나물5,6 배추김치9
오후간식	찐고구마,우유2	칼국수6	어묵탕5,6	감자버터구이2,우유2	모닝빵1,2,5,6,우유2
열량/단백질(kcal/g)	467.5/19.5	380/18.5	418.5/16.8	450.9/23.2	439/13
5주차	**30(월) 지구건강밥상**	**♥2026년 식단 안내♥**	**—[제철 식재료 및 신메뉴 소개]**		
오전간식	사과,당근치즈죽2	생일식단 조리원휴가메뉴 소풍 식단 컬러데이 식단 선택형 식단 →월간 식단 구성 안내문을 참고해주세요!	★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	기장밥 부추달걀국1 두부데리야끼조림5,6 (들깨)무나물5,6 배추김치9				
오후간식	⭐시금치배추전1,6 우유2				
열량/단백질(kcal/g)	459.3/20.7				

지구와 건강을 지키는 11월의 지구건강식단 『시금치배추전』
: 지구와 나의 건강을 지키는 식재료인 시금치와 배추를 활용한 메뉴

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

(주황색)은 대체 가능, (초록색)은 추가 가능한 메뉴이며, 식단감수가 따로 요구되지 않으니 급식소의 상황에 맞게 운영하여 주시기 바랍니다.

식단을 사용하실 때에 간식메뉴 [제철과일, 빵, 채소스틱]을 구체적인 명으로 기입하여 제공해주세요. ★가능한 저당 제품으로 선택 권장

⭐표시된 메뉴는 **이달의 신메뉴**입니다.

이달의 신메뉴 레시피와 조리과정이 궁금하시다면?
휴대폰 카메라를 켜고 이 코드를 사진 찍듯 비춘 뒤,
휴대폰 화면에 뜨는 주소를 콕! 눌러주세요.
(센터 블로그 신메뉴 카테고리로 바로 연결됩니다.)

빵	곡물빵, 식빵, 모닝빵, 밤식빵, 단팥빵, 치아바타, 소보루빵 등
채소스틱 익혀서 제공 가능	오이스틱, 당근스틱, 파프리카스틱, 고구마스틱 등
	만 1-2세: 잘게 또는 채썬 형태로 제공
제철과일	딸기, 사과, 바나나, 토마토, 귤 등
요거트	마시는/떠먹는/짜먹는 요구르트, 치즈 중 선택 제공

이 페이지에는 네이버에서 제공한 나눔글꼴이 적용되어 있습니다.

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

국공립 연희성원어린이집

서대문구 어린이사회복지급식관리지원센터
영양팀 작성

1주차		2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
초기	점심	양배추미음	양배추미음	양배추미음	쌀미음	쌀미음
	열량/단백질	26.9/0.5	26.9/0.5	26.9/0.5	47.6/0.9	47.6/0.9
중기	점심	(연)두부찹쌀죽5	닭살양배추죽15	소고기파프리카죽16	닭살양파죽15	달걀노른자무죽1
	열량/단백질	56/1.4	88.4/3.6	142.8/4.9	70.7/3.8	84.7/2.4
후기	오전간식	당근퓨레	아기두유5	요거트2	잔멸치죽	아기치즈2
	점심	두부찹쌀무른밥5	닭살양배추무른밥15	소고기파프리카무른밥16	닭살양파무른밥15	달걀노른자무무른밥1
	오후간식	아기치즈2	아기쌀과자	연두부찜5	으깬감자	과일퓨레(바나나)
	열량/단백질	150.5/6.1	190.9/7.4	227.4/9.2	215.1/11.6	217.5/7.9
2주차		**9(월)**	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)**
초기	점심	브로콜리미음	브로콜리미음	브로콜리미음	고구마미음	고구마미음
	열량/단백질	27.2/0.6	27.2/0.6	27.2/0.6	33.3/0.5	33.3/0.5
중기	점심	치즈버섯죽2	달걀노른자브로콜리죽1	닭살당근죽15	소고기근대죽16	두부시금치죽5
	열량/단백질	89.3/2.4	85.8/2.7	70.9/3.8	74.8/3.2	68.4/2.3
후기	오전간식	갈은과일(배)	으깬감자	요거트2	**갈은과일**(바나나)	아기치즈2
	점심	치즈버섯무른밥2	달걀노른자브로콜리무른밥1	닭살당근무른밥15	소고기미역무른밥16	두부시금치무른밥5
	오후간식	요거트2	아기국수1,6	아기쌀과자	**아기치즈2**	과일퓨레(감귤)
	열량/단백질	226.7/6.1	296.6/11.1	243.7/8.5	129/8	191.1/7.7
3주차		**16(월)**	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)**
초기	점심	소고기미음16	소고기미음16	소고기미음16	애호박미음	애호박미음
	열량/단백질	39.3/1.3	39.3/1.3	39.3/1.3	26.5/0.5	26.5/0.5
중기	점심	달걀노른자미역죽1	두부양배추죽5	소고기버섯죽16	달걀노른자얼갈이죽1	치즈애호박죽2
	열량/단백질	85.3/2.7	68.5/2.2	93/4	85.2/2.6	62.4/1.6
후기	오전간식	갈은과일(바나나)	콩나물죽5,6	요거트2	브로콜리죽	아기치즈2
	점심	달걀노른자미역무른밥1	두부양배추무른밥5	소고기버섯무른밥16	달걀노른자얼갈이무른밥1	치즈애호박무른밥2
	오후간식	아기치즈2	요거트2	연두부찜5	당근퓨레	과일퓨레(사과)
	열량/단백질	268.3/8.6	249.9/7.5	242.8/10	191.4/5.5	198.4/6.4
4주차		**23(월)**	**24(화)**	**25(수)**	**26(목)**	**27(금)**
초기	점심	무미음	무미음	무미음	감자미음	감자미음
	열량/단백질	26.5/0.5	26.5/0.5	26.5/0.5	28.8/0.5	28.8/0.5
중기	점심	닭살무죽15	두부청경채죽5	소고기당근죽16	닭살파프리카죽15	달걀노른자오이죽1
	열량/단백질	69.7/3.8	66.1/2.2	76.2/3.1	64.1/3.4	84/2.5
후기	오전간식	갈은과일(배)	연두부찜5	요거트2	순두부누룽지죽5,6	**갈은과일**(바나나)
	점심	닭살무무른밥15	두부청경채무른밥5	소고기당근무른밥16	닭살파프리카무른밥15	달걀노른자미역무른밥1
	오후간식	아기치즈2	아기쌀과자	아기국수1,6	으깬감자	**아기치즈2**
	열량/단백질	182.8/9.1	163.8/5.3	333.5/13.3	316.5/13.7	126/4
5주차		**30(월)**	**♥2026년 식단 안내♥**		**[11월 제철식재료 소개]**	
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				

'이유식 생일식단'

2026년 월간식단 안내문 참고해주세요!

★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	오리고기	콩			수산물					`김치	
						두부	콩비지	연두부	명태	고등어	오징어	새우	다랑어	배추	고춧가루
	국내산	국내산 ☑한우 ☐육우 ☐젖소	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	산	산	원양산	베트남산	원양산산	국내산	국내산
식품알레르기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣														

* 초,중기의 영아는 소화기관이 튼튼하지 않아 탈이 나기 쉽고, 나트륨을 배출하기 힘들기 때문에 후기 영아에게만 간식이 제공됩니다.
* 영아 개인별 차이(치아발달, 소화능력 등)에 따라 단계별 기간을 줄이거나 연장할 수 있습니다.