마포구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

2026년 11월 식단

<1-2세 영아 식단>

행복한어린이집
마포구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

	날짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
첫째주	오전간식	곡물시리얼⑤⑥&우유②	당근스프②⑥	골드키위 &플레인요거트②	데친 고구마스틱 &어린이치즈②	단감
	점심	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 쇠고기폭찹⑤⑥⑫⑯ 무나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	흑미밥) 돈육비지찌개⑤⑨⑩ 어묵조림⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	쇠고기콩나물밥⑤⑥⑯ &양념장⑤⑥ (+숭늉) 달걀말이①⑤ 김자반⑤ 어린이배추김치⑨	수수밥 들깨버섯국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 감자된장국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 참나물사과무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨
	오후간식	우동⑤⑥	찐단호박&우유②	삼색주먹밥⑤	크림스파게티②⑤⑥	식빵①②⑥&우유②
	열량(kcal)/ 단백질(g)	464/15	392/13	401/16	428/19(440/18)	390/18
둘째주	날짜	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
	오전간식	미숫가루⑤&우유②	닭살양파죽⑮	자른 방울토마토⑫ &플레인요거트②	오이스틱 &어린이치즈②	바나나
	점심	백미밥 근대된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	기장밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	새우살채소볶음밥⑤⑥⑨ 두부된장국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 어린이깍두기⑨	흑미밥 맑은유부국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 깻잎나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	백미밥 안매운닭개장⑤⑥⑮ 진미채조림⑤⑥⑰ 참깨브로콜리무침①⑤⑥ 어린이배추김치⑨
	오후간식	간장비빔국수⑤⑥	찐감자&우유②	우엉주먹밥⑤⑥	수제비⑥	통밀빵②⑤⑥ &우유②
	열량(kcal)/ 단백질(g)	392/16	396/16	392/16	421/19	395/19(392/19)
셋째주	날짜	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
	오전간식	곡물시리얼⑤⑥&우유②	달걀채소죽①	사과 &플레인요거트②	파프리카스틱 &어린이치즈②	감귤
	점심	백미밥 맑은애호박국⑤⑥ 쇠고기당면찜⑤⑥⑯ 양배추나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	수수밥 콩나물국⑤⑥ 돈육부추볶음⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	연근짜장덮밥⑤⑥ (+숭늉) 두부구이⑤&양념장⑤⑥ 오이새콤무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ 치즈달걀찜①② 감자채볶음⑤ 어린이배추김치⑨	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 치킨까스①⑤⑥⑮ &소스⑤⑥⑫⑱ 유자청치커리무침 어린이깍두기⑨
	오후간식	무채전⑤⑥ *신메뉴 레시피 참고	찐고구마&우유②	잔멸치주먹밥⑤	칼국수⑤⑥	모닝빵①②⑥ &우유②
	열량(kcal)/ 단백질(g)	416/15	394/16	392/14	404/18	420/16
넷째주	날짜	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
	오전간식	미숫가루⑤&우유②	치즈브로콜리죽② 생일식단	배 &플레인요거트②	당근스틱 &어린이치즈②	자른 씨없는 청포도
	점심	백미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 돈육장똑똑이⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 콘샐러드①⑤ 어린이깍두기⑨	돈육소보로비빔밥 ⑤⑥⑩ 달걀팟국① 청경채나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 동태전①⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 어린이배추김치⑨	수수밥 (달걀제외)북엇국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 세발나물무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨
	오후간식	(달걀제외)핫케이크②⑤⑥	케익①②⑥&우유②	다진유부주먹밥⑤	쌀국수⑥	식빵①②⑥&우유②
	열량(kcal)/ 단백질(g)	408/16	433/13	396/17	390/18	393/20
다섯째주	날짜	30(월)				
	오전간식	곡물시리얼⑤⑥&우유②				
	점심	백미밥 쇠고기배춧국⑤⑥⑯ 연두부⑤&양념장⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 어린이깍두기⑨				
	오후간식	잔치국수⑤⑥				
	열량(kcal)/ 단백질(g)	418/15				

특별식단 운영 안내

- 신메뉴 DAY (월 1회)
- 국 없는 날 (1, 3주 수요일)
- 서울미래밥상 (월 2회)
- 우리 음식의 날 (절기마다)
- 생일식단 (월 1회)

【식품알레르기 유발식품 표시】

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우
⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기
⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣

원산지 표시

쌀		김치		쇠고기	콩		돼지고기	닭고기	수산물		이달의 식재료 가정통신문
밥,죽,누룽지,흑미,현미,찹쌀		배추	고춧가루	국내산	두부류	콩비지			오징어	동태	
국내산		국내산	국내산	한우	국내산	국 내 산	국내산	국내산	원 양 산	러 시 아 산	
식육·수산물가공품					기관 실사용분						
어묵	진미채	치킨까스	동그랑땡	(식품명)	(식품명)	(식품명)	(식품명)	(식품명)	(식품명)		
	페 루 산	국 내 산	산	산	산	산	산	산	산		*학부모 참여 사업 확인해주세요

※ 원산지 표기 대상 식품이 있는 경우 원산지를 추가 작성해 주시기 바랍니다. 식품의 원산지는 식재료 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.
※ (대체)의 경우에는 식단 감수가 따로 요구되지 않으니 급식소의 상황에 맞게 운영하여주시기 바랍니다.