마포구 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Managment

2026년 11월 식단

< 1-2세 영아 식단>

구립 다원어린이집
마포구 어린이·사회복지 급식관리지원센터 영양팀

	날짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
첫째주	오전간식	곡물시리얼⑤⑥ &우유②	당근스프②⑥	파인애플 &플레인요거트②	데친 고구마스틱 &어린이치즈②	단감
	점심	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 쇠고기폭찹 ⑤⑥⑫⑯ 무나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	흑미밥 돈육비지찌개 ⑤⑨⑩ 어묵조림⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	쇠고기콩나물밥 ⑤⑥⑯ &양념장⑤⑥ 달걀말이①⑤ 김자반⑤ 어린이배추김치⑨	수수밥 들깨버섯국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	기장밥 감자된장국⑤⑥ 간장닭볶음탕 ⑤⑥⑮ 참나물사과무침 ⑤⑥ 어린이깍두기⑨
	오후간식	우동⑤⑥	찐단호박&우유②	삼색주먹밥⑤	크림스파게티 ②⑤⑥	식빵①②⑥ &우유②
	열량(kcal)/단백질(g)	464/15	392/13	401/16	428/19	390/18
둘째주	날짜	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
	오전간식	미숫가루⑤ &우유②	닭살양파죽⑮	자른 토마토⑫ &플레인요거트②	오이스틱 &어린이치즈②	바나나
	점심	백미밥 근대된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	기장밥 쇠고기미역국 ⑤⑥⑯ 메추리알장조림 ①⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	새우살채소볶음밥 ⑤⑥⑨ 두부된장국⑤⑥ 마카로니샐러드 ①⑤⑥ 어린이깍두기⑨	흑미밥 맑은유부국⑤⑥ 쇠고기장조림 ⑤⑥⑯ 깻잎나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	수수밥 안매운닭개장 ⑤⑥⑮ 오징어실채⑤⑥⑰ 참깨브로콜리무침 ①⑤⑥ 어린이배추김치⑨
	오후간식	간장비빔국수⑤⑥	찐감자&우유②	우엉주먹밥⑤⑥	수제비⑥	우유스틱①②⑥ &우유②
	열량(kcal)/단백질(g)	392/16	396/16	392/16	421/19	395/19
셋째주	날짜	16(월) NEW	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
	오전간식	곡물시리얼⑤⑥ &우유②	달걀채소죽①	사과 &플레인요거트②	파프리카스틱 &어린이치즈②	감귤
	점심	백미밥 맑은애호박국⑤⑥ 쇠고기당면찜 ⑤⑥⑯ 양배추나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	수수밥 콩나물국⑤⑥ 돈육부추볶음 ⑤⑥⑩ 새송이버섯나물 ⑤⑥ 어린이배추김치⑨	연근짜장덮밥⑤⑥ 두부구이⑤ &양념장⑤⑥ 오이새콤무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	흑미밥 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	배 &플레인요거트②	당근스틱 &어린이치즈②	사과
점심	백미밥 팽이버섯된장국 ⑤⑥ 돈육장똑똑이 ⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	흑미밥 (달걀제외) 순두부백탕⑤ 쇠불고기⑤⑥⑯ 숙주나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	돈육소보로비빔밥 ⑤⑥⑩ 달걀팟국① 청경채나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	기장밥 시래기된장국⑤⑥ 동그랑땡전 ①⑤⑥⑩ 우엉채조림⑤⑥ 어린이배추김치⑨	수수밥 (달걀제외)북엇국 ⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 세발나물무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨
오후간식	(달걀제외)핫케이크 ②⑤⑥	찐단호박&우유②	다진유부주먹밥⑤	쌀국수⑥	식빵①②⑥ &우유②
열량(kcal)/단백질(g)	408/16	407/14	396/17	420/18	393/20

다섯째주

날짜	30(월)
오전간식	곡물시리얼⑤⑥ &우유②
점심	백미밥 쇠고기배춧국 ⑤⑥⑯ 연두부⑤ &양념장⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 어린이깍두기⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)	418/15

【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

(대체)의 경우에는 식단 감수가 따로 요구되지 않으니 급식소의 상황에 맞게 운영하여 주시기 바랍니다.

원산지 표시	쌀	김치		쇠고기	콩		돼지고기	닭고기	수산물	
	밥,죽,누룽지,흑미,현미,찹쌀	배추	고춧가루	국내산	두부류	콩비지			오징어	
	국내산	국내산	국내산	한우■ 육우□ 젖소□	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	식육·수산물가공품						기관 실사용분			
	어묵	오징어실채	치킨가스	동그랑땡						
	명태오징어 포함 제품만	페루산	국내산	국내산						

이달의 식재료 가정통신문

*학부모 참여 사업 확인해주세요

※ 원산지 표기 대상 식품이 있는 경우 원산지를 추가 작성해 주시기 바랍니다. 식품의 원산지는 식재료 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.