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

2026년 11월 식단

<12개월부터 제공 가능한 영아 식단>

키즈랜드 어린이집
마포구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

첫째주

날짜	2(월)	3(화)	4(수) Na	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	곡물시리얼⑤⑥&우유②	당근스프②⑥	골드키위 &플레인요거트②	데친 고구마스틱 &어린이치즈②	단감	두유⑤
점심	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 쇠고기폭찹⑤⑥⑫⑯ 무나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 돈육비지찌개⑤⑨⑩ 어묵조림⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	쇠고기콩나물밥⑤⑥⑯ &양념장⑤⑥ (+숭늉) 달걀말이①⑤ 김자반⑤ 어린이배추김치⑨	백미밥 들깨버섯국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	기장밥 감자된장국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 참나물사과무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	(돈육제외)마파두부덮밥 ⑤⑥ 숭늉 어린이배추김치⑨
오후간식	우동⑤⑥	찐단호박&우유②	삼색주먹밥⑤	크림스파게티②⑤⑥	식빵①②⑥&우유②	플레인요거트②
열량(kcal)/단백질(g)	464/15	392/13	401/16	428/19	390/18	306/11

둘째주

날짜	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	미숫가루⑤&우유②	닭살양파죽⑮	자른 방울토마토⑫ &플레인요거트②	오이스틱 &어린이치즈②	바나나	플레인요거트②
점심	백미밥 근대된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	새우살채소볶음밥⑤⑥⑨ 두부된장국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 어린이깍두기⑨	백미밥 맑은유부국⑤⑥ 가자미양념조림⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	수수밥 안매운닭개장⑤⑥⑮ 진미채조림⑤⑥⑰ 참깨브로콜리무침①⑤⑥ 어린이배추김치⑨	볶음우동⑤⑥ 1/2쇠고기주먹밥⑤⑯ 어린이배추김치⑨
오후간식	간장비빔국수⑤⑥	버터감자구이② &우유②	우엉주먹밥⑤⑥	수제비⑥	통밀빵②⑤⑥ &우유②	배 &어린이치즈②
열량(kcal)/단백질(g)	392/16	411/16	392/16	407/19	395/19	245/9

셋째주

날짜	16(월) NEW	17(화)	18(수) Na	19(목)	20(금) 생일식단	21(토)
오전간식	곡물시리얼⑤⑥&우유②	달걀채소죽①	사과 &플레인요거트②	파프리카스틱 &어린이치즈②	감귤	두유⑤
점심	백미밥 맑은애호박국⑤⑥ 쇠고기당면찜⑤⑥⑯ 양배추나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤⑥ 돈육부추볶음⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	연근짜장덮밥⑤⑥ (+숭늉) 두부구이⑤&양념장⑤⑥ 오이새콤무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	흑미밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ 치즈달걀찜①② 감자채볶음⑤ 어린이배추김치⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 콘샐러드①⑤ 어린이깍두기⑨	안매운치즈깍두기볶음밥 ②⑤⑨ 숭늉 어린이배추김치⑨
오후간식	**무채전⑤⑥** *신메뉴 레시피 참고	찐고구마&우유②	잔멸치주먹밥⑤	칼국수⑤⑥	케익①②⑥&우유②	플레인요거트②
열량(kcal)/단백질(g)	416/15	394/16	392/14	404/18	433/13	285/10

넷째주

날짜	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	미숫가루⑤&우유②	치즈브로콜리죽②	배 &플레인요거트②	당근스틱 &어린이치즈②	자른 씨없는 청포도	플레인요거트②
점심	백미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 돈육장똑똑이⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	백미밥 (달걀제외)순두부백탕⑤ 쇠불고기⑤⑥⑯ 숙주나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	돈육소보로비빔밥 ⑤⑥⑩ 달걀팟국① 청경채나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 동태전①⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 어린이배추김치⑨	수수밥 (달걀제외)북엇국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 세발나물무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	토마토달걀덮밥 ①⑤⑥⑫ 숭늉 어린이깍두기⑨
오후간식	(달걀제외)핫케이크②⑤⑥	단호박범벅② &우유②	다진유부주먹밥⑤	쌀국수⑥	식빵①②⑥&우유②	키위&어린이치즈②
열량(kcal)/단백질(g)	408/16	424/15	396/17	390/18	393/20	298/12

다섯째주

날짜	30(월)	특별식단 운영 안내
오전간식	곡물시리얼⑤⑥&우유②	NEW 신메뉴 DAY (월 1회)
점심	백미밥 쇠고기배춧국⑤⑥⑯ 연두부⑤&양념장⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 어린이깍두기⑨	Na 국 없는 날 (13주 수요일) 서울미래밥상 (월 2회)
오후간식	잔치국수⑤⑥	우리 음식의 날 절기마다
열량(kcal)/단백질(g)	418/15	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			
밥,죽,누룽지,흑미,수수,기장	배추	국내산	두부류	콩비지			오징어	삼치	가자미	동태
국내산	국내산	한우	(대두)국산	(대두)국산	국내산	국내산	국내산	국내산	미국산	러시아산

식육·수산물가공품		
어묵	진미채	북어채
(연육)베트남산	패루산	러시아산

※ 원산지 표기 대상 식품이 있는 경우 원산지를 표기하였습니다.
식품의 원산지는 식재료 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

이달의 식재료 가정통신문

*학부모 참여 사업 확인해주세요

※ (대체)의 경우에는 식단 감수가 따로 요구되지 않아 키즈랜드 어린이집 상황에 맞게 운영하고 있습니다.

식단 알림 사항

1. 11월의 제철식재료는 아래와 같습니다.

채소류	과일류	어패류
배추, 늙은호박, 무, 우엉, 연근, 시금치, 브로콜리, 당근	사과, 배, 귤, 석류, 감, 유자	대하, 홍합, 꽃게, 꼬막, 굴, 파래

2. 본 센터가 제공하는 식단은 총 16종입니다.

◆ 마포구 어린이·사회복지급식관리지원센터는 영아, 유아 및 취학아동을 대상으로 한 식단을 작성하여 제공하며, 제공하는 식단은 총 16종입니다.

◆ 영·유아의 영양소 기준을 고려한 식단이므로 연령에 맞는 식단표를 사용해주세요.

이유식 초기		이유식 중기		이유식 후기
1-2세 일반형	1-2세 오전간식 죽식형	3-5세 일반형		3-5세 시간연장형(저녁식사)
1-2세 일반형(종일)	1-2세 시간연장형(저녁+간식)	3-5세 오전간식 죽식형		3-5세 시간연장형(간식)
1-2세 시간연장형(저녁)	1-2세 시간연장형(간식)	3-5세 시간연장형(저녁)		
6-11세 통합형(아침+점심+저녁+간식) (식생활안전관리원)		12-18세 통합형(아침+점심+저녁+간식) (식생활안전관리원)		

3. 월간 식단 메뉴구성

	월	화	수	목	금	토
오전간식	시리얼(미숫가루)+우유 또는 스프	죽 또는 스프	제철과일/플레인요거트	채소스틱/어린이치즈	제철과일	두유 또는 유제품
점심식사	쇠고기 또는 돼지고기	쇠고기 또는 돼지고기	일품요리 (국 없는 날)	수산물	가금류	간단한 조리법
오후간식	조리간식	서류/우유	주먹밥	조리간식	빵/우유	유제품 또는 제철과일/어린이치즈

◆ 본 식단의 메뉴는 전국 11개소 지역센터 영양팀장 11인과 학계전문가 4인의 자문을 받아 작성된 식생활안전관리원의 메뉴들을 참고하여 작성되었습니다.

◆ 점심식사와 저녁식사는 기본적으로 '밥, 국, 주찬, 부찬, 김치'로 구성합니다.

* 나트륨 저감화 실천을 위해 매 달 첫째주, 셋째주 수요일을 **[국 없는 날]**로 지정하여 국 없이 제공됩니다.

◆ 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침에 따라 **과일 및 채소는 주 3회 이상 제공을 원칙**으로 합니다.

◆ 당류섭취에 유의하여 차류는 보리차, 둥굴레차 등, 음료의 경우 무가당 음료 제공을 권장합니다.

◆ 메뉴변경 시, **알레르기 유발가능 식품 표시를 반드시 추가**해주세요. (예: 오전간식->복숭아⑪)

◆ 1세 초기(12-15개월)의 유아는 발달 상황에 따라 이유식 후기 식단을 사용하거나, 1세의 음식 조리 시 보다 식재료 크기를 작게 하고, 조리법 등을 변경하여 제공하며, 영아에게 제공 시 모든 메뉴에 고춧가루를 제외하여 제공을 권장합니다.

◆ **견학식단 ※ 소규모 급식소에 한함**

오전간식	곡물시리얼⑤⑥&우유②	과일(바나나)
중식	쇠고기채소볶음밥⑤⑥⑯ (쇠고기채소주먹밥⑤⑥⑯) 어린이배추김치⑨ 과일(사과)	잔멸치김가루주먹밥⑤⑥ (잔멸치김가루볶음밥⑤⑥) 군만두①⑤⑥⑩ 어린이배추김치⑨
오후간식	빵①②⑥또는 떡&보리차	어린이쌀과자&보리차
칼로리(kcal)/단백질(g)	428/11	442/18

◆ 집단급식소의 경우, 「식품위생법」 제88조에 따른 집단급식소의 위생관리 및 식품의약품안전처 「집단급식소 급식안전관리 기준」에 따라 급식소에서 식재료의 검수·조리·배식 등 전 과정의 위생관리가 이루어져야 합니다. 따라서 견학 등 외부활동 시 급식소에서 조리한 음식을 외부로 이동하여 배식하지 않도록 관리하여 주시기 바랍니다. 부득이하게 기관 외부에서 식사가 필요한 경우에는 학부모의 동의를 받아 가정도시락을 이용하거나, 위생적으로 관리·제공되는 외부 음식 등을 이용하여 주시기 바랍니다.

◆ 소규모 급식소의 경우, 식중독 예방 및 안전한 급식 관리를 위해 조리한 음식의 외부 반출은 가급적 지양하여 주시기 바랍니다. 부득이하게 견학 등 외부활동 시 급식이 필요한 경우에는 식품 위생·안전관리가 철저히 이루어질 수 있도록 관리하여 주시기 바랍니다.

4. 대체 가능 식단

◆ 식단은 각 어린이집의 사정, 식재료 수급 사정에 따라 동일 식품군 내 다른 식품으로 상호 대체하여 사용하실 수 있습니다.

단, 식단 변경 시 동일식품군에서 동일한 조리법으로 식재료를 대체하는 비율이 50% 미만이어야 함. (제공일수 총 21일 중 11일 미만)

구분		변경 가능한 대체 식품군
밥		흑미밥, 기장밥, 수수밥, 차조밥, 율무밥, 보리밥 등 (잡곡 비율 5%미만)
국	채소국	다시마뭇국, 감자국, 버섯국, 호박국, 근대국, 미역국, 콩나물국, 김칫국 등
	고깃국	쇠고기뭇국, 육개장, 만둣국, 꽃게탕, 북어채뭇국, 오징어뭇국, 닭곰탕, 대구탕 등
주찬	육류	불고기, 제육볶음, 쇠고기(돈)장조림, 닭볶음탕, 수육(보쌈), 닭가슴살조림 등
	어패류	고등어조림/구이, 삼치조림/구이, 코다리조림, 가자미조림/구이, 흰살생선전, 오징어볶음 등
	달걀, 콩류	달걀말이, 달걀찜, 메추리알조림, 두부조림/구이 등
부찬 (채소류)	생채	오이무침, 무생채, 상추무침, 양배추무침, 치커리사과무침 등
	숙채	가지무침, 호박볶음, 무나물, 버섯볶음, 근대나물, 브로콜리무침, 콩나물무침 등
유아김치		배추김치, 깍두기, 오이소박이, 열무김치, 백김치, 백깍두기 등
간식	떡	설기떡, 바람떡, 절편, 중편, 약밥 등(목에 걸리지 않는 떡으로 선택)
	빵	카스테라, 단팥빵. 머핀, 크림빵, 크로와상, 모닝빵, 핫케익 등
	차	보리차, 둥굴레차, 옥수수 수염차, 오미자차, 매실차, 유자차