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

2026년 11월 식단

<1-2세 영아 식단>

마포구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

	날짜	2(월)	3(화)	4(수) Na	5(목)	6(금)
첫째주	오전간식	곡물시리얼⑤⑥&우유②	당근스프②⑥	샤인머스캣 &플레인요거트②	데친 고구마스틱 &어린이치즈②	참깨채소죽
	점심	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 한우폭찹⑤⑥⑫⑯ 무나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 한돈비지찌개⑤⑨⑩ 어묵조림⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	한우콩나물밥⑤⑥⑯ &양념장⑤⑥ 달걀말이①⑤ 김자반⑤ 어린이배추김치⑨	백미밥 들깨버섯국⑤⑥ 한돈채소볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 감자된장국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 참나물사과무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨
	오후간식	우동⑤⑥ 고칼슘저지방우유②	찐단호박 &고칼슘저지방우유②	삼색주먹밥⑤ 고칼슘저지방우유②	크림스파게티②⑤⑥ 고칼슘저지방우유②	치즈식빵①②⑥& 고칼슘저지방우유②
	열량(kcal)/ 단백질(g)	464/15	392/13	401/16	440/18	454/20
둘째주	날짜	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
	오전간식	미숫가루⑤&우유②	닭살양파죽⑮	자른 방울토마토⑫ &플레인요거트②	오이스틱 &어린이치즈②	쇠고기죽
	점심	백미밥 근대된장국⑤⑥ 한돈불고기⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 한우미역국⑤⑥⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	새우살채소볶음밥⑤⑥⑨ 두부된장국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 맑은유부국⑤⑥ 한돈장조림⑤⑥⑯ 깻잎나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 안매운닭개장⑤⑥⑮ 진미채조림⑤⑥⑰ 참깨브로콜리무침①⑤⑥ 어린이배추김치⑨
	오후간식	간장비빔국수⑤⑥ 고칼슘저지방우유②	찐감자 &고칼슘저지방우유②	우엉주먹밥⑤⑥ 고칼슘저지방우유②	수제비⑥ 고칼슘저지방우유②	후레시번②⑤⑥ &고칼슘저지방우유②
	열량(kcal)/ 단백질(g)	392/16	396/16	392/16	421/19	453/21
셋째주	날짜	16(월) NEW	17(화)	18(수) Na	19(목)	20(금)
	오전간식	곡물시리얼⑤⑥&우유②	달걀채소죽①	사과 &플레인요거트②	파프리카스틱 &어린이치즈②	단호박죽
	점심	백미밥 맑은애호박국⑤⑥ 한우당면찜⑤⑥⑯ 양배추나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤⑥ 한돈부추볶음⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	연근짜장덮밥⑤⑥ 두부구이⑤&양념장⑤⑥ 오이새콤무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 한우뭇국⑤⑥⑯ 치즈달걀찜①② 감자채볶음⑤ 어린이배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 치킨까스①⑤⑥⑮ &소스⑤⑥⑫⑱ 유자청치커리무침 어린이배추김치⑨
	오후간식	무채전⑤⑥ 고칼슘저지방우유②	찐고구마& 고칼슘저지방우유②	잔멸치주먹밥⑤ 고칼슘저지방우유②	칼국수⑤⑥ 고칼슘저지방우유②	모닝빵①②⑥ &고칼슘저지방우유②
	열량(kcal)/ 단백질(g)	416/15	394/16	392/14	433/18	474/17
넷째주	날짜	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
	오전간식	미숫가루⑤&우유②	치즈브로콜리죽②	배 &플레인요거트②	당근스틱 &어린이치즈②	스크럼블에그(우유)
	점심	백미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 한돈장똑똑이⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 (달걀제외)순두부백탕⑤ 한우불고기⑤⑥⑯ 숙주나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	한돈소보로비빔밥 ⑤⑥⑩ 달걀팟국① 청경채나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 우엉채조림⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 (달걀제외)북엇국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 세발나물무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨
	오후간식	(달걀제외)핫케이크②⑤⑥ 고칼슘저지방우유②	찐단호박& 고칼슘저지방우유②	다진유부주먹밥⑤ 고칼슘저지방우유②	쌀국수⑥ 고칼슘저지방우유②	블루베리식빵①②⑥& 고칼슘저지방우유②
	열량(kcal)/ 단백질(g)	408/16	407/14	396/17	420/18	417/23
다섯째주	날짜	30(월)	특별식단 운영 안내			
	오전간식	곡물시리얼⑤⑥&우유②	NEW 신메뉴 DAY (월 1회)			
	점심	백미밥 한우배춧국⑤⑥⑯ 연두부⑤&양념장⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 어린이배추김치⑨	Na 국 없는 날 (1, 3주 수요일)			
	오후간식	잔치국수⑤⑥ 고칼슘저지방우유②	서울미래밥상 (월 2회)			
	열량(kcal)/ 단백질(g)	418/15	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			새우	동태	
	국내산		국내산	국내산	한우	외국산	외국산	국내산	국내산	베트남산	산	
	식육·수산물가공품					기관 실사용분						
	어묵	진미채	치킨까스	동그랑땡	(식품명)	(식품명)	(식품명)	(식품명)	(식품명)			
	명태,흑점어 포함 제품만	중국산	국내산	국내산	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.

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

2026년 11월 식단

<3-5세 유아 식단>

마포구 어린이·사회복지급식관리지원센터
영양팀

	날짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
첫째주	오전간식	(곡물)시리얼⑤⑥&우유②	당근스프②⑥	샤인머스캣 &플레인요거트②	데친 고구마스틱 &어린이치즈②	참깨채소죽
	점심	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 한우폭찹⑤⑥⑫⑯ 무나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 한돈비지찌개⑤⑨⑩ 어묵조림⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	한우콩나물밥⑤⑥⑯ &양념장⑤⑥ 달걀말이①⑤ 김자반⑤ 어린이배추김치⑨	백미밥 들깨버섯국⑤⑥ 한돈채소볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 감자된장국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 참나물사과무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨
	오후간식	우동⑤⑥ 고칼슘저지방우유②	찐단호박& 고칼슘저지방우유②	삼색주먹밥⑤ 고칼슘저지방우유②	크림스파게티②⑤⑥ 고칼슘저지방우유②	치즈식빵①②⑥ 고칼슘저지방우유②
	열량(kcal)/ 단백질(g)	714/22	603/20	617/25)	677/28	714/31
둘째주	날짜	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
	오전간식	미숫가루⑤&우유②	닭살양파죽⑮	자른 방울토마토⑫ &플레인요거트②	오이스틱 &어린이치즈②	쇠고기죽
	점심	백미밥 근대된장국⑤⑥ 한돈불고기⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 한우미역국⑤⑥⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	새우살채소볶음밥⑤⑥⑨ 두부된장국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 맑은유부국⑤⑥ 한돈장조림⑤⑥⑯ 깻잎나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 안매운닭개장⑤⑥⑮ 진미채조림⑤⑥⑰ 참깨브로콜리무침①⑤⑥ 어린이배추김치⑨
	오후간식	간장비빔국수⑤⑥ 고칼슘저지방우유②	찐감자& 고칼슘저지방우유②	우엉주먹밥⑤⑥ 고칼슘저지방우유②	수제비⑥ 고칼슘저지방우유②	후레시번①②⑥ 고칼슘저지방우유②
	열량(kcal)/ 단백질(g)	602/24	610/25	604/24)	648/29	697/32
셋째주	날짜	16(월) NEW	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
	오전간식	(곡물)시리얼⑤⑥&우유②	달걀채소죽①	사과 &플레인요거트②	파프리카스틱 &어린이치즈②	단호박죽
	점심	백미밥 맑은애호박국⑤⑥ 한우당면찜⑤⑥⑯ 양배추나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤⑥ 한돈부추볶음⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	연근짜장덮밥⑤⑥ 두부구이⑤&양념장⑤⑥ 오이새콤무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 한우뭇국⑤⑥⑯ 치즈달걀찜①② 감자채볶음⑤ 어린이배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 치킨까스①⑤⑥⑮ &소스⑤⑥⑫⑱ 유자청치커리무침 어린이배추김치⑨
	오후간식	무채전⑤⑥ 고칼슘저지방우유②	찐고구마& 고칼슘저지방우유②	잔멸치주먹밥⑤ 고칼슘저지방우유②	칼국수⑤⑥ 고칼슘저지방우유②	모닝빵①②⑥ 고칼슘저지방우유②
	열량(kcal)/ 단백질(g)	640/22	606/25	602/21)	666/28	737/26
넷째주	날짜	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
	오전간식	미숫가루⑤&우유②	치즈브로콜리죽②	배 &플레인요거트②	당근스틱 &어린이치즈②	스크럼블에그(우유)
	점심	백미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 한돈장똑똑이⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 (달걀제외)순두부백탕⑤ 한우불고기⑤⑥⑯ 숙주나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	한돈소보로비빔밥 ⑤⑥⑩ 달걀팟국① 청경채나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 우엉채조림⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 (달걀제외)북엇국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 세발나물무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨
	오후간식	(달걀제외)핫케이크②⑤⑥ 고칼슘저지방우유②	찐단호박& 고칼슘저지방우유②	다진유부주먹밥⑤ 고칼슘저지방우유②	쌀국수⑥ 고칼슘저지방우유②	블루베리식빵①②⑥ 고칼슘저지방우유②
	열량(kcal)/ 단백질(g)	627/24	627/22	611/26	646/28	697/35
다섯째주	날짜	30(월)	특별식단 운영 안내			
	오전간식	(곡물)시리얼⑤⑥&우유②	NEW 신메뉴 DAY (월 1회)			
	점심	백미밥 한우배춧국⑤⑥⑯ 연두부⑤&양념장⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 어린이배추김치⑨	국 없는 날 (2, 4주 수요일)			
	오후간식	잔치국수⑤⑥ 고칼슘저지방우유②	서울미래밥상 (월 2회)			
	열량(kcal)/ 단백질(g)	643/24	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			새우	동태	
	국내산		국내산	국내산	한우	외국산	외국산	국내산	국내산	베트남 산	산	
	식육·수산물가공품					기관 실사용분						
	어묵	진미채	치킨까스	동그랑땡	(식품명)	(식품명)	(식품명)	(식품명)	(식품명)	(식품명)	(식품명)	
	냉태오징어 포함 제품만	중국산	국내산	국내산	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.

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

2026년 11월 후기 이유식

< 9-11개월 >

마포구 어린이·사회복지급식관리지원센터
영양팀

		2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
첫째주	오전간식	플레인요거트②	데친당근스틱 &아기치즈②	잘게 자른 포도	데친 고구마스틱 &아기치즈②	참깨채소죽
	점심	쇠고기청경채무른밥⑯	두부얼갈이무른밥⑤	쇠고기양파무른밥⑯	흰살생선표고버섯무른밥	닭살감자무른밥⑮
	오후간식	연두부⑤	으깬 단호박	아기쌀과자⑤⑥	잘게 자른 사과	플레인요거트②
	열량/ 단백질	169/9	179/7	177/6	204/10	213/9
		9(월)	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)**
둘째주	오전간식	플레인요거트②	닭살양파죽⑮	잘게 자른 방울토마토	데친 오이스틱 &아기치즈②	쇠고기죽
	점심	달걀노른자 근대무른밥①	쇠고기열무무른밥⑯	두부감자무른밥⑤	흰살생선무무른밥	닭살브로콜리무른밥⑮
	오후간식	연두부⑤	으깬 감자	아기쌀과자⑤⑥	잘게 자른 배	플레인요거트②
	열량/ 단백질	188/8	232/10	170/5	179/9	173/8
		16(월)	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)**
셋째주	오전간식	플레인요거트②	채소죽	잘게 자른 사과	데친 파프리카스틱 &아기치즈②	단호박죽
	점심	쇠고기애호박무른밥⑯	달걀노른자 양배추무른밥①	두부오이무른밥⑤	쇠고기감자무른밥⑯	닭살아욱무른밥⑮
	오후간식	노른자스크램블①⑤	으깬 고구마	아기쌀과자⑤⑥	잘게 자른 키위	플레인요거트②
	열량/ 단백질	207/9	274/6	155/4	206/9	172/8
		23(월)	**24(화)**	**25(수)**	**26(목)**	**27(금)**
넷째주	오전간식	플레인요거트②	치즈브로콜리죽②	잘게 자른 배	데친 당근스틱 &아기치즈②	노른자스크램블①⑤
	점심	쇠고기 팽이버섯무른밥⑯	순두부당근무른밥⑤	달걀노른자 청경채무른밥①	흰살생선양파무른밥	닭살양배추무른밥⑮
	오후간식	연두부⑤	으깬 단호박	아기쌀과자⑤⑥	잘게 자른 바나나	플레인요거트②
	열량/ 단백질	174/9	207/6	185/5	194/9	157/8
		30(월)				
다섯째주	오전간식	플레인요거트②				
	점심	연두부애호박무른밥⑤				
	오후간식	노른자스크램블①⑤				
	열량/ 단백질	184/7				

【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 식단감수가 따로 요구되지 않으니 급식소의 상황에 맞게 운영하여 주시기 바랍니다.

※ 알레르기 반응 시 해당 이유식을 중단하고 다른 이유식으로 대체하며, 알레르기 반응이 일어난 식품은 완료기 이후 활용하는 것을 권장합니다.

원산지 표시	쌀	쇠고기	콩		닭고기	수산물			
	밥,죽,누룽지,현미,찹쌀	국내산	두부류	( )		(명태)	( )	( )	( )
	국내산	한우■ 육우□ 젖소□	외국산	산	국내산	국내산	산	산	산

※ 어린이 급식소의 식재료에 맞게 원산지를 수정하시기 바랍니다.

식단 알림 사항

- 9-11개월 영아에게 간식 2회와 이유식 1회로 제공합니다.
- 농도는 밥알의 형태가 있으면서 잇몸으로 으깰 수 있는 농도의 무른밥 형태. (5배 죽)
- 자극성이 강한 식재료는 피하고 소화하기 쉬운 조리법을 사용합니다.
- 후기 이유식은 대부분의 과일 가능하며, 달걀은 노른자만 제공합니다.
- 섭취 분량은 1회 100-150g이며, 소금, 설탕 등 조미료는 첨가하지 않습니다. (어른 음식을 그대로 주는 것 제한)
- 하루 세끼 이유식을 잘 먹는다면 점차 수유를 줄이되 돌 전까지는 하루 600ml 정도 먹여 양질의 지방을 공급합니다.
- 이유식 급식 시 수저를 사용하고, 앉아서 먹는 식사 형태를 함께 지도하여 올바른 식습관을 형성하도록 유도해주세요.
- 과일, 생선 제공 시 과일의 껍질, 씨와 생선의 가시를 완전히 제거 후 제공해주시기 바랍니다.
- 이유식은 완전히 조리된 것이어야 하며, 아기 침이 들어간 남은 음식은 버리도록 합니다.

※ 금지음식 : 기름기 많은 육류 부위, 등푸른생선, 큰 생선(참치 등), 조개류, 꿀, 어른용 과자류, 사탕, 초콜릿, 유제품(생우유, 성인용 치즈), 견과류, 유지류, 계란 흰자(흰자는 돌 이후에 제공), 귤, 복숭아, 과일주스, 딸기와 토마토는 알레르기 반응을 잘 살펴가며 먹입니다.

출처 : 영유아 단체급식 가이드라인 1인 1회 적정배식량