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

2026년 11월 식단

<1-2세 영아 식단>

SK스토아행복아이어린이집
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	백미밥 들깨버섯국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	기장밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 콘샐러드①⑤ 어린이깍두기⑨
	오후간식	우동⑤⑥	찐단호박&우유②	삼색주먹밥⑤	크림스파게티②⑤⑥	우유식빵①②⑥&우유②
	열량(kcal)/단백질(g)	464/15	392/13	401/16	428/19	390/18
	날짜	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
둘째주	오전간식	미숫가루⑤&우유②	닭살양파죽⑮	자른 방울토마토⑫ &플레인요거트②	오이스틱 &어린이치즈②	바나나
	점심	백미밥 근대된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	기장밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 돈육수육⑩ 열무나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	새우살채소볶음밥⑤⑥⑨ 두부된장국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 어린이깍두기⑨	백미밥 맑은유부국⑤⑥ 가자미양념조림⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	수수밥 안매운닭개장⑤⑥⑮ 진미채조림⑤⑥⑰ 참깨브로콜리무침①⑤⑥ 어린이배추김치⑨
	오후간식	간장비빔국수⑤⑥	찐감자&우유②	우엉주먹밥⑤⑥	수제비⑥	통밀빵②⑤⑥ &우유②
	열량(kcal)/단백질(g)	392/16	396/16	392/16	407/19	395/19
	날짜	16(월) NEW	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
셋째주	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	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 치킨까스①⑤⑥⑮ &소스⑤⑥⑫⑱ 유자청치커리무침 어린이깍두기⑨
	오후간식	무채전⑤⑥	찐고구마&우유②	잔멸치주먹밥⑤	칼국수⑤⑥	모닝빵①②⑥ &우유②
	열량(kcal)/단백질(g)	416/15	394/16	392/14	404/18	420/16
	날짜	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
넷째주	오전간식	미숫가루⑤&우유②	치즈브로콜리죽②	배 &플레인요거트②	당근스틱 &어린이치즈②	자른 씨없는 청포도
	점심	백미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 돈육장똑똑이⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	흑미밥 (달걀제외)순두부백탕⑤ 쇠불고기⑤⑥⑯ 숙주나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	돈육소보로비빔밥 ⑤⑥⑩ 달걀팟국① 청경채나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 동태전①⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 어린이배추김치⑨	수수밥 (달걀제외)북엇국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 세발나물무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨
	오후간식	(달걀제외)핫케이크②⑤⑥	찐단호박&우유②	다진유부주먹밥⑤	쌀국수⑥	우유식빵①②⑥&우유②
	열량(kcal)/단백질(g)	408/16	407/14	396/17	390/18	393/20
	날짜	30(월)	특별식단 운영 안내			
다섯째주	오전간식	곡물시리얼⑤⑥&우유②				
	점심	백미밥 쇠고기배춧국⑤⑥⑯ 연두부⑤&양념장⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 어린이깍두기⑨	NEW 신메뉴 DAY (월 1회) Na 국 없는 날 (1, 3주 수요일) 서울미래밥상 (월 2회) 우리 음식의 날 (절기마다) 생일식단 (월 1회)			
	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

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	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	
	식육·수산물가공품										
	진미채	치킨까스									
	페루산	국내산									

*학부모 참여 사업 확인해주세요

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

2026년 11월 식단

<1-2세 영아 석식(저녁) 식단>

SK스토아행복아이어린이집
마포구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

	날짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
첫째주	저녁	백미밥 맑은배춧국⑤⑥ 닭살카레볶음⑤⑥⑮ 오이나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	흑미밥 들깨무챗국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 청경채나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 단호박범벅② 어린이깍두기⑨	쇠고기파프리카볶음밥 ⑤⑥⑯ 콩나물국⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 어린이배추김치⑨	기장밥 순두부국①⑤ 삼치조림⑤⑥ 표고버섯나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨
	열량(kcal)/단백질(g)	221/13	219/11	245/10	253/10	209/12
	날짜	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
둘째주	저녁	백미밥 맑은팽이버섯국⑤⑥ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 잔멸치조림⑤⑥ 어린이배추김치⑨	돈육하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑱ 온도토리묵국⑤⑥⑨ 근대나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	백미밥 맑은감자국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 미역초무침 어린이깍두기⑨	백미밥 애호박새우젓국⑨ 훈제오리볶음⑤ 우엉채조림⑤⑥ 어린이배추김치⑨	수수밥 유부된장국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨
	열량(kcal)/단백질(g)	224/10	222/8	287/10	243/9	240/13
	날짜	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
셋째주	저녁	백미밥 우거지된장국⑤⑥ 닭살브로콜리볶음⑤⑥⑮ 취나물무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	수수밥 쇠고기배춧국⑤⑥⑯ 어묵조림⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 어린이깍두기⑨	백미밥 새송이버섯된장국⑤⑥ 돈육장똑똑이⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 (달걀제외)북엇국⑤⑥ 온두부⑤&양념장⑤⑥ 흑임자연근무침①⑤ 어린이배추김치⑨	오징어채소덮밥⑤⑥⑰ 달걀팟국① 시금치나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨
	열량(kcal)/단백질(g)	220/12	239/9	233/11	232/10	220/12
	날짜	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
넷째주	저녁	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	흑미밥 버섯달걀국① 돈육잡채⑤⑥⑩ 유자청상추무침 어린이깍두기⑨	백미밥 감자된장국⑤⑥ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑯ 김구이 어린이배추김치⑨	돈육청경채덮밥 ⑤⑥⑩ 맑은유부국⑤⑥ 참깨브로콜리무침①⑤⑥ 어린이깍두기⑨	수수밥 근대된장국⑤⑥ 동태살엿장조림⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨
	열량(kcal)/단백질(g)	226/8	239/10	271/9	229/9	210/9

	날짜	30(월)	특별식단 운영 안내
다섯째주	저녁	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 닭살장조림⑤⑥⑮ 파프리카콘샐러드①⑤ 어린이배추김치⑨	NEW 신메뉴 DAY (월 1회) Na 국 없는 날 (13주 수요일) 서울미래밥상 (월 2회) 우리 음식의 날 절기마다
	열량(kcal)/단백질(g)	225/12	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			오징어	동태	
	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	
	식육·수산물가공품									
	훈제오리									
	국내산									

*학부모 참여 사업 확인해주세요