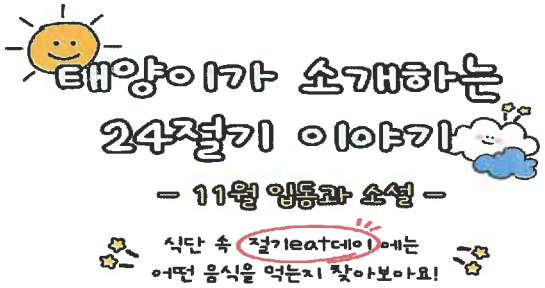
❤ 2026년 11월 국공립 해솔 어린이집 급·간식(후기 이유식 : 9-11개월)❤

이 식단은 어린이집 사정에 의하여 **같은 식품군**으로 변동될 수 있습니다.

※ 강서구 어린이 급식지원센터의 영양사가 작성한 식단을 활용하고 있습니다. ※
(식단 작성자: 강서 어린이 급식지원센터 영양기획팀)

♣원산지♣ 표시사항

2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토) 입동
사과	바나나	치즈죽②	배	단호박죽	귤
버섯두부죽⑤	파프리카달걀노른자죽①	당근닭고기죽⑮	아욱두부죽⑤	쇠고기무죽⑯	배추두부죽⑤
단호박찜	배추전⑤	찐감자	우엉주먹밥	아기용쌀과자⑤⑥	
열량(Kcal)/단백질(g) 131/3	177/4	153/6	181/4	206/5	71/2
9(월)	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)**	**14(토)**
배	무죽	바나나	시금치죽	귤	사과
닭고기영양죽⑮	달걀노른자청경채죽①	브로콜리쇠고기죽⑯	애호박두부죽⑤	달걀노른자배추죽①	채소찹쌀죽
비빔쌀국수	찐감자	김가루주먹밥⑤	아기용현미과자⑤⑥	찐고구마	
182/6	182/5	228/6	189/4	155/3	121/2
16(월)	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)**	**21(토)**
바나나	배	채소죽	사과	깨죽	귤
쇠고기가지죽⑯	미역죽	닭고기무죽⑮	얼갈이쇠고기죽⑯	양배추달걀노른자죽①	시금치죽
애호박전①⑤	아기용쌀과자⑤⑥	아기용쌀과자⑤⑥	아기쌀국수①⑤⑯	찐감자	
173/4	165/5	191/5	180/6	174/5	64/2
23(월)	**24(화)**	**25(수)**	**26(목)**	**27(금)**	**28(토)**
배	당근죽	사과	두부죽⑤	귤	바나나
브로콜리닭고기죽⑮	청경채쇠고기죽⑯	버섯달걀노른자죽①	애호박죽	당근닭고기죽⑮	양파쇠고기죽⑯
채소주먹밥⑤	찐고구마	볶음쌀국수⑤	찐감자	아기용현미과자⑤⑥	
178/5	180/5	231/6	137/4	142/4	135/4
30(월)					
사과					
근대달걀노른자죽①					
배추전⑤					
161/3					



식품의약품안전처에서 고시한 알레르기 유발 식품은 다음과 같습니다. 알레르기 유발 식품이 포함된 메뉴 옆에 아래의 번호를 식단에 표시하였습니다.

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

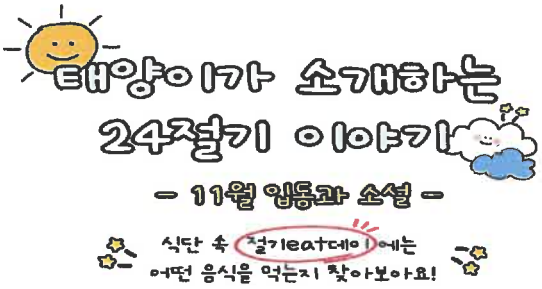
쌀: 국내산
콩: 국내산
두부:국내산
순두부:국내산
돼지고기: 국내산
닭고기: 국내산
쇠고기: 국내산 (한우)
참치:원양산
배추김치 배추: 국내산
고춧가루: 국내산
훈제 오리: 국내산
오리고기: 국내산

❤ 2026년 11월 국공립 해솔 어린이집 급·간식(1-2세 일반형)❤

이 식단은 어린이집 사정에 의하여 **같은 식품군**으로 변동될 수 있습니다.

※ 강서구 어린이 급식지원센터의 영양사가 작성한 식단을 활용하고 있습니다. ※
(식단 작성자: 강서 어린이 급식지원센터 영양기획팀)

2(월) 서울미래밥상데이	3(화)	4(수)	5(목)	6(금) 입동eat데이	7(토) 입동
사과	당근스틱 마시는요구르트②	치즈죽②	배	참치죽	포도
수수밥 모둠버섯전골⑤⑥ 들기름두부구이⑤ 시금치나물⑤⑥ 백깍두기⑨	차조밥 실파달걀국① 돼지고기배추찜⑤⑥⑩ 콘샐러드①⑤ 백깍두기⑨	수수밥 어묵국⑤⑥ 닭고기당면볶음⑤⑥⑮ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 맑은아욱국⑤⑥ 두부조림⑤⑥⑦ 애호박볶음⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑯ 달걀말이①⑤ 숙주나물무침⑤ 백김치⑨	백김치볶음밥⑨ 맑은장국⑤⑥ 옥수수전⑤⑥ 백깍두기⑨
단호박찜 우유②	부추전①⑤⑥	찐감자 보리차	우엉주먹밥⑤⑥	모닝빵①②⑤⑥ 우유②	
열량(Kcal)/단백질(g)307/11	343/17	361/15	333/10	414/16	230/4
9(월) 적당한데이	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)**	**14(토)**
저당곡물시리얼 우유②	무죽	오이스틱 떠먹는요구르트②	시금치죽	귤	배
백미밥 유부장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 김자반 백김치⑨	새우살카레라이스⑤⑥⑨ 물만둣국⑤⑥⑩⑭⑱ 청경채나물 백깍두기⑨	수수밥 쑥갓맑은국 쇠고기새송이버섯조림⑤⑥⑯ 브로콜리무침 백김치⑨	기장밥 애호박국⑤⑥ 된장마파두부⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 백깍두기⑨	차조밥 배춧국⑤⑥ 돈육불고기⑩ 잔멸치볶음⑤ 백깍두기⑨	달걀양파덮밥①⑤⑥ 우동국⑤⑥ 양상추샐러드①②⑤ 백깍두기⑨
비빔국수⑤⑥	삶은달걀① 둥굴레차	김가루주먹밥⑤⑥	소보로빵①②④⑥ 우유②	찐고구마 우유②	
433/18	309/12	402/16	375/12	368/19	235/7
16(월)	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)**	**21(토)**
바나나	배	채소죽	당근스틱 마시는요구르트②	깨죽	사과
백미밥 열무된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 코울슬로샐러드①⑤ 백깍두기⑨	백미밥 맑은장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 세발나물무침⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 삼치구이⑤ 숙주나물⑤ 백깍두기⑨	기장밥 북엇국①⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추볶음⑤ 백깍두기⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥ 배춧국⑤⑥ 새우튀김①⑤⑥ 백깍두기⑨
라이스전⑤	생크림케이크①②⑤⑥ 우유②	카스텔라①②⑥ 우유②	토마토파스타②⑤⑥⑫⑯	찐감자 보리차	
311/9	432/12	392/16	326/15	347/15	276/9
23(월)	**24(화)** 나Na다운데이	**25(수)**	**26(목)**	**27(금)**	**28(토)**
단감	당근죽	파프리카스틱 떠먹는요구르트②	두부죽⑤	귤	딸기
훈제오리볶음밥⑤⑥ 바지락맑은국⑱ 브로콜리무침 백김치⑨	백미밥 무챗국⑤⑥ 깻잎쇠고기볶음⑤⑥⑯ 청경채나물 오이피클	기장밥 시금치된장국⑤⑥ 생선커틀릿&타르타르소스①⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤ 백깍두기⑨	백미밥 대파달걀국① 돈육짜장볶음⑤⑩ 콩나물무침⑤ 백깍두기⑨	수수밥 들깨미역국⑤⑥ 간장닭볶음⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤ 백김치⑨	쇠고기무밥&양념장⑤⑥⑯ 유부맑은국⑤⑥ 구운채소샐러드⑤⑫ 백김치⑨
채소주먹밥⑤	찐고구마 우유②	볶음 쌀국수⑤⑥	찐감자 둥굴레차	보리빵 우유②	
340/11	341/10	438/15	301/14	413/22	222/9
30(월)					
오이스틱 마시는요구르트②					
차조밥 근대맑은국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 사과콘샐러드①⑤ 백깍두기⑨					
팽이버섯전①⑤⑥					
349/10					



식품의약품안전처에서 고시한 알레르기 유발 식품은 다음과 같습니다. 알레르기 유발 식품이 포함된 메뉴 옆에 아래의 번호를 식단에 표시하였습니다.

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

♣원산지♣ 표시사항

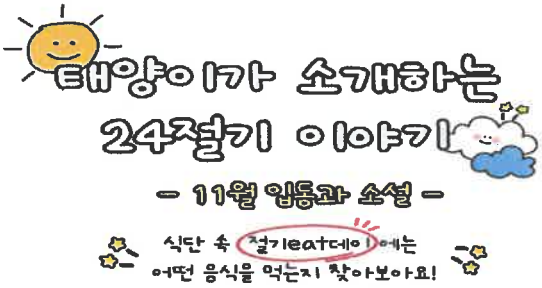
쌀: 국내산
콩: 국내산
두부:국내산
순두부:국내산
돼지고기: 국내산
닭고기: 국내산
쇠고기: 국내산 (한우)
참치:원양산
배추김치 배추: 국내산
고춧가루: 국내산
훈제 오리: 국내산
오리고기: 국내산

❤ 2026년 11월 국공립 해솔 어린이집 급·간식(3-5세 일반형)❤

이 식단은 어린이집 사정에 의하여 **같은 식품군**으로 변동될 수 있습니다.

※ 강서구 어린이 급식지원센터의 영양사가 작성한 식단을 활용하고 있습니다. ※
(식단 작성자: 강서 어린이 급식지원센터 영양기획팀)

2(월) 서울미래밥상데이	3(화)	4(수)	5(목)	6(금) 입동eat데이	7(토) 입동
사과	당근스틱 마시는요구르트②	치즈죽②	배	참치죽	포도
수수밥 모둠버섯전골⑤⑥ 들기름두부구이⑤ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 실파달걀국① 돼지고기배추찜⑤⑥⑩ 콘샐러드①⑤ 깍두기⑨	수수밥 어묵국⑤⑥ 닭고기당면볶음⑤⑥⑮ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 맑은아욱국⑤⑥ 두부조림⑤⑥⑦ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑯ 달걀말이①⑤ 숙주나물무침⑤ 배추김치⑨	백김치볶음밥⑨ 맑은장국⑤⑥ 옥수수전⑤⑥ 깍두기⑨
단호박찜 우유②	부추전①⑤⑥	찐감자 보리차	우엉주먹밥⑤⑥	모닝빵①②⑤⑥ 우유②	
열량(Kcal)/단백질(g) 503/18	530/20	634/24	517/16	643/25	363/7
9(월) 적당한데이	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)**	**14(토)**
저당곡물시리얼 우유②	무죽	오이스틱 떠먹는요구르트②	시금치죽	귤	배
백미밥 유부장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 김자반 배추김치⑨	새우살카레라이스⑤⑥⑨ 물만둣국⑤⑥⑩⑭⑱ 청경채나물 깍두기⑨	수수밥 쑥갓맑은국 쇠고기새송이버섯조림⑤⑥⑯ 브로콜리무침 배추김치⑨	기장밥 애호박국⑤⑥ 된장마파두부⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 배춧국⑤⑥ 돈육불고기⑩ 잔멸치볶음⑤ 깍두기⑨	달걀양파덮밥①⑤⑥ 우동국⑤⑥ 양상추샐러드①②⑤ 깍두기⑨
비빔국수⑤⑥	삶은달걀① 둥굴레차	김가루주먹밥⑤⑥	소보로빵①②④⑥ 우유②	찐고구마 우유②	
687/26	527/14	624/25	590/19	571/29	367/11
16(월)	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)**	**21(토)**
바나나	배	채소죽	당근스틱 마시는요구르트②	깨죽	사과
백미밥 열무된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 코울슬로샐러드①⑤ 깍두기⑨	백미밥 맑은장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 세발나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 삼치구이⑤ 숙주나물⑤ 깍두기⑨	기장밥 북엇국①⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추볶음⑤ 깍두기⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥ 배춧국⑤⑥ 새우튀김①⑤⑥ 깍두기⑨
라이스전⑤	생크림케이크①②⑤⑥ 우유②	카스텔라①②⑥ 우유②	토마토파스타②⑤⑥⑫⑯	찐감자 보리차	
508/15	658/19	610/25	506/23	563/23	434/14
23(월)	**24(화)** 나Na다운데이	**25(수)**	**26(목)**	**27(금)**	**28(토)**
단감	당근죽	파프리카스틱 떠먹는요구르트②	두부죽⑤	귤	딸기
훈제오리볶음밥⑤⑥ 바지락맑은국⑱ 브로콜리무침 배추김치⑨	백미밥 무챗국⑤⑥ 깻잎쇠고기볶음⑤⑥⑯ 청경채나물 오이피클	기장밥 시금치된장국⑤⑥ 생선커틀릿&타르타르소스①⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤ 깍두기⑨	백미밥 대파달걀국① 돈육짜장볶음⑤⑩ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	수수밥 들깨미역국⑤⑥ 간장닭볶음⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤ 배추김치⑨	쇠고기무밥&양념장⑤⑥⑯ 유부맑은국⑤⑥ 구운채소샐러드⑤⑫ 배추김치⑨
채소주먹밥⑤	찐고구마 우유②	볶음 쌀국수⑤⑥	찐감자 둥굴레차	보리빵 우유②	
530/17	554/16	680/24	517/25	642/35	349/14
30(월)					
오이스틱 마시는요구르트②					
차조밥 근대맑은국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 사과콘샐러드①⑤ 깍두기⑨					
팽이버섯전①⑤⑥					
514/19					



식품의약품안전처에서 고시한 알레르기 유발 식품은 다음과 같습니다. 알레르기 유발 식품이 포함된 메뉴 옆에 아래의 번호를 식단에 표시하였습니다.

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

♣원산지♣ 표시사항

쌀: 국내산

콩: 국내산

두부:국내산

순두부:국내산

돼지고기: 국내산

닭고기: 국내산

쇠고기: 국내산 (한우)

참치:원양산

배추김치 배추: 국내산

고춧가루: 국내산

훈제 오리: 국내산

오리고기: 국내산