구로구어린이·사회복지급식관리지원센터 2026년 11월 베베몬테소리어린이집 1~2세 점심 및 간식식단

발행처 : 영양팀

요일	월	화	수	목	금	토
일자	2일	3일(싱겁데이)	4일	5일	6일(서울미래밥상)	7일
오전간식 죽(주1-2회 제한)	+②우유 ㉔애호박채소죽	(배)+②우유	②⑤⑮떠먹는 요구르트(플레인)	(단감)+②⑤⑥치즈	(바나나)	
점심	(⑤⑥잡곡밥) ⑤⑥애호박맑은국 ⑤⑥⑩⑭⑮⑳㉔돈육장조림 ⑤⑥㉔청포묵무침 ⑨배추김치	(⑤⑥잡곡밥) **숭늉** ②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑳ 쇠고기찹스테이크 오이새콤무침 ⑨깍두기	①②⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 구운치킨마요덮밥 (②⑤⑥⑦⑨⑩⑭⑮⑳우동국물) ⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 연두부어린잎샐러드 ⑤㉔김자반볶음 ⑨깍두기	(⑤⑥잡곡밥) ①⑤⑥달걀팟국 ⑤⑥⑩⑭⑮⑳㉔돈육양배추볶음 ㉔참나물무침 ⑨깍두기	(⑤⑥잡곡밥) ⑤⑥⑮시금치된장국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔삼치무조림 ⑤⑥㉔고사리볶음 ⑨배추김치	
오후간식	②③⑤⑥⑦⑨⑭⑮⑳㉔ 온메밀국수	①②⑤⑥⑩⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳ 찐만두	(①②⑤⑥모닝빵) +(보리차)	(①⑤⑥⑫⑮채소튀김)	찐감자 +②우유	
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	425/18/220	410/18/192	435/20/163	405/16/155	404/18/200	
일자	9일	10일(싱겁데이)	11일	12일	13일	14일
오전간식 죽(주1-2회 제한)	+④⑤㉒㉓(칼슘강화)두유 ㉔브로콜리채소죽	(귤)	(배)	⑤⑥시리얼+②우유	(사과)	
점심	쌀밥 ⑤⑥콩나물국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔닭불고기 ㉔브로콜리초무침 ⑨배추김치	(⑤⑥잡곡밥) ①②⑤⑥⑧⑨⑫⑮⑯⑰⑱⑳㉔ **저염청경채맛살탕** ⑤⑥⑧⑨⑩⑮⑯⑱⑳㉔ 돈육굴소스조림 ⑤⑥㉔가지나물 ⑨깍두기	⑤⑥⑭⑮⑳㉔쇠고기무밥 +⑤⑥⑭⑮⑳㉔양념장 (⑤⑥⑮실파장국) ①⑤달걀말이 ②(저당)요구르트 ⑨배추김치	(⑤⑥잡곡밥) ⑤⑥두부맑은국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔닭볶음탕 ㉔느타리버섯나물 ⑨배추김치	찹쌀밥 ⑤⑥⑮아욱된장국 ⑤⑥⑩⑭⑮⑳㉔ 돈육(주꾸미)두루치기 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔감자조림 ⑨깍두기	
오후간식	①⑤⑥⑮⑱⑳㉔ 참치채소주먹밥	①②⑤⑥핫케이크+②우유	찐단호박 +②우유	(⑤들깨)⑤⑥수제비	(①②⑤⑥치즈빵)+②우유	
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	429/19/227	416/18/194	420/21/222	432/20/183	435/19/222	
일자	16일	17일(싱겁데이)	18일	19일	20일	21일
오전간식 죽(주1-2회 제한)	㉔배추채소죽	(샤인머스켓) +②⑤⑥치즈	②⑤⑮떠먹는 요구르트(플레인)	(단감)+②우유	(사과)	
점심	(⑤⑥잡곡밥) ⑤⑥⑮쇠고기샤브샤브국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔잔멸치조림 ㉔열무나물 ⑨깍두기	(⑤⑥잡곡밥) **숭늉** ①②⑤⑥⑫⑮훈제오리볶음+무쌈 (㉔참나물무침) ⑨배추김치	②⑤⑥⑩⑭⑮자장밥 (⑤⑥부추맑은국) ①②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑯⑰⑱⑲ ⑳만두탕수 ①⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 오이깨소스무침 ⑨배추김치	(⑤⑥잡곡밥) ⑤⑨⑩콩비지찌개 ②⑤⑥⑫⑭⑮⑰⑳㉔닭갈비 ⑤⑥⑮㉔얼갈이된장나물 ⑨깍두기	(⑤⑥잡곡밥) ⑤⑥㉔미역국 ⑤⑥임연수구이 ㉔숙주나물 ⑨깍두기	
오후간식	①②④⑤⑥㉒프렌치토스트 +②우유	②⑤⑥⑫⑭⑮⑳ 토마토스파게티	(①②⑤⑥후레쉬번) +(옥수수차)	②⑤⑥⑮배추전	①삶은달걀 +②우유	
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	415/17/233	428/18/197	446/16/159	430/18/228	406/20/217	
일자	23일	24일(싱겁데이) (SMART UP 식재료)	25일	26일	27일(서울미래밥상)	28일
오전간식 죽(주1-2회 제한)	+②⑤⑥치즈 ㉔오이채소죽	⑤연두부 +⑤⑥⑭⑮⑳㉔저염양념장	(사과)	(배)+②우유	(귤)	
점심	(⑤⑥잡곡밥) ⑤⑥⑧⑮⑯⑱⑲⑳어묵국 ①②⑤⑥⑩⑭⑮⑳동그랑땡전 (㉔깻잎순나물) ⑨배추김치	쌀밥 ⑤⑥⑮**저염배추된장국** ②⑤⑥⑫⑭⑮⑳로제찜닭 ①②⑤⑥⑭⑮⑳㉔**연근들깨무침** ⑨깍두기	⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 쇠고기채소볶음밥 (⑤⑥⑮팽이버섯된장국) ①②⑤⑫시금치프리타타 ①⑤⑥⑫⑮⑳코울슬로 ⑨배추김치	찹쌀밥 ⑤⑥감자맑은국 ①②⑤⑥⑩⑭⑮⑳돈가스 +①②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑳돈가스소스 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔양상추오리엔탈무침 ⑨깍두기	현미밥 ⑤⑥⑯오징어뭇국 ⑤⑥⑧⑨⑭⑮⑯⑱⑳㉔ 고기없는마파두부 ㉔브로콜리나물 ⑨배추김치	
오후간식	(①②⑤⑥⑧⑨⑩⑭⑮⑰⑳㉔ 다진유부주먹밥)	①②⑤⑥⑧⑫⑮⑰⑳ 크래미모닝빵샌드위치 +②우유	찐고구마 +②우유	②⑤⑥⑦⑨⑩⑭⑮⑳우동	(①②⑤⑥스틱빵)+②우유	
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	432/20/207	406/20/207	441/19/229	451/20/218	415/18/222	
일자	30일(세계음식의 날-러시아)	* 김장 담그는 날	생일식단			
오전간식 죽(주1-2회 제한)	+②우유 ㉔무채소죽	(귤)	②⑤⑮떠먹는 요구르트(플레인) ㉔미역채소죽 (㉔감자채소죽)			
점심	(⑤⑥잡곡밥) ⑤⑥⑩⑮유부맑은국 ②⑤⑥⑫⑭⑮⑳ 비프스트로가노프 ㉔(물)파래무침 ⑨배추김치	(⑤⑥잡곡밥) ①⑤⑥순두부백탕 ⑤⑥⑩⑮돼지고기수육+배추쌈 ㉔안매운배무생채 ⑨배추김치	쌀밥(⑤⑥잡곡밥) ⑤⑥⑮⑱㉔참치미역국 ⑤⑥⑩⑭⑮⑳㉔돼지갈비찜 ①⑤⑥⑫⑮⑳과일샐러드 ⑨배추김치(⑨깍두기)			
오후간식	①⑤⑥칼국수	찐감자+②우유	①②⑤⑥케이크 또는 **떡(수수팥떡)**+차(매실차)			
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	432/20/207	406/20/207	441/19/229			

[이달의 식단안내]

- 식단 감수는 필수사항이 아닙니다. 식단 감수 없이 동일 식품군, 동일 조리법으로 50% 이내에서 변경 가능합니다. 예) 취나물무침→콩나물무침, 쇠불고기→돼지불고기
- 11월 **뇌를 깨우는 SMART UP 식재료는 '연근'**입니다. 가정통신문과 연계하여 **'연근들깨무침'**을 제공하오니 참고 부탁드립니다.
- 서울시와 함께하는 **'서울미래밥상'**은 육류를 제외하고 잡곡밥, 콩류, 해산물, 채소류, 과일, 유제품 등으로 구성된 건강과 환경을 동시에 생각하는 식단입니다. 우리 아이들이 서울미래밥상의 가치를 경험할 수 있도록, **제공해 드린 식단 그대로 운영해 주시길 적극적인 협조 부탁드립니다.**
- 식품 알레르기 유발물질:
  ①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭닭고기 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개 ⑱홍합 ⑲전복 ⑳굴 ㉑키위 ㉒호두 ㉓잣 ㉔참깨
  (⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 밥 등을 제외한 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.)
  * 기관별 사용 제품이 상이하므로 식품 알레르기 유발물질 표기를 확인하시어 추가 표기하시기 바랍니다.
- **떡류 메뉴는 만 1~2세 영아가 섭취하기에 주의가 필요합니다. 반드시 운영위원회 협의를 거친 후 제공해 주시기 바랍니다.**

원산지 표시	쌀(밥,죽,누룽지)	배추김치		돼지고기	닭고기	오리고기	오징어	주꾸미
		배추	고춧가루					
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

원산지 표시	쇠고기						다랑어				
	쇠고기찹스테이크	쇠고기무밥	쇠고기샤브샤브국		쇠고기채소볶음밥	비프스트로가노프(쇠고기버섯조림)				참치채소주먹밥(통조림참치)	
	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)		국내산(한우)	국내산(한우)				국내산	

원산지 표시	콩(두부류)						콩(콩비지)
	연두부어린잎샐러드		두부맑은국		고기없는마파두부	순두부백탕	콩비지찌개
	국내산		국내산		국내산	국내산	국내산

* 식재료 수급 상황에 따라 메뉴와 원산지는 변경될 수 있습니다.
* 쇠고기 원산지가 국내산일 경우 품종(한우, 육우, 젖소) 표시, 외국산일 경우 국가명으로 표시하시기 바랍니다. 예) 쇠고기: 국내산(한우), 국내산(육우), 국내산(젖소), 호주산 등
* 음식명마다 원산지가 다른 경우 열팔 표시 불가, 음식명마다 원산지를 표시하시기 바랍니다.
예) 쇠고기묵국(쇠고기: 국내산(한우)), 쇠불고기(쇠고기: 호주산), 함박스테이크(돼지고기: 국내산, 쇠고기: 호주산) / 두부된장국(두부(콩): 국내산), 두부구이(두부(콩): 외국산) 등

*만 1,2세 식단을 부모님 동의하에 만 0세도 같은 식단으로 제공합니다.

2026년 11월 베베몬테소리어린이집 이유식 식단 [후기(9~11개월)]

구로구어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

요일	월	화	수	목	금	토
일자	2일	3일	4일	5일	6일	7일
오전	②⑤⑥치즈	신선과일(배)	②⑤⑮떠먹는 요구르트(플레인)	찐감자	신선과일(바나나)	신선과일(사과)
점심	①㉔달걀노른자채소무른밥	⑮㉔쇠고기파프리카무른밥	⑭㉔닭살채소무른밥	⑤⑮㉔연두부채소무른밥	①㉔달걀노른자연근무른밥	⑤⑮㉔두부채소무른밥
열량/단백질(kcal/g)	197/7	148/5	196/10	132/3	171/4	136/3
오후(선택)	㉔애호박채소무른밥	㉔오이채소무른밥	㉔김채소무른밥	㉔양배추채소무른밥	㉔시금치채소무른밥	
열량/단백질(kcal/g)	109/2	109/2	109/2	108/2	108/2	
일 자	9일	10일	11일	12일	13일	14일
오전	②⑤⑮떠먹는 요구르트(플레인)	신선과일(귤)	신선과일(배)	찐감자	신선과일(사과)	②⑤⑮떠먹는 요구르트(플레인)
점심	⑤⑭㉔닭살콩나물무른밥	①㉔달걀노른자채소무른밥	⑮㉔쇠고기무무른밥	⑭㉔닭살채소무른밥	⑤⑮㉔두부채소무른밥	①㉔달걀노른자당근무른밥
열량/단백질(kcal/g)	197/10	161/4	158/5	141/6	136/3	211/8
오후(선택)	㉔브로콜리채소무른밥	㉔청경채채소무른밥	㉔단호박채소무른밥	㉔느타리버섯채소무른밥	㉔아욱채소무른밥	
열량/단백질(kcal/g)	110/2	106/2	113/2	106/2	111/2	
일 자	16일	17일	18일	19일	20일	21일
오전	②⑤⑥치즈	신선과일(바나나)	②⑤⑮떠먹는 요구르트(플레인)	찐고구마	신선과일(사과)	신선과일(귤)
점심	⑮㉔쇠고기채소무른밥	①㉔달걀노른자채소무른밥	⑤⑮㉔두부채소무른밥	⑭㉔닭살채소무른밥	①㉔달걀노른자숙주무른밥	⑮㉔쇠고기양배추무른밥
열량/단백질(kcal/g)	195/9	168/4	195/8	159/6	153/4	157/5
오후(선택)	㉔배추채소무른밥	㉔양송이버섯채소무른밥	㉔오이채소무른밥	㉔얼갈이배추채소무른밥	㉔미역채소무른밥	
열량/단백질(kcal/g)	109/2	106/2	109/2	108/2	106/2	
일 자	23일	24일	25일	26일	27일	28일
오전	②⑤⑥치즈	찐고구마	신선과일(사과)	신선과일(배)	②⑤⑮떠먹는 요구르트(플레인)	신선과일(바나나)
점심	⑤⑮㉔연두부무무른밥	⑭㉔닭살연근무른밥	⑮㉔쇠고기채소무른밥	①㉔달걀노른자채소무른밥	㉔황태채소무른밥	①㉔달걀노른자청경채무른밥
열량/단백질(kcal/g)	171/6	163/6	152/5	160/4	199/10	165/4
오후(선택)	㉔오이채소무른밥	㉔배추채소무른밥	㉔시금치채소무른밥	㉔감자채소무른밥	㉔브로콜리채소무른밥	
열량/단백질(kcal/g)	109/2	109/2	110/2	112/2	110/2	
일 자	30일	* 김장 담그는 날	생일식단	[이달의 이유식 식단 안내]		
오전	신선과일(사과)	신선과일(귤)	②⑤⑮떠먹는 요구르트(플레인)	※ 새로운 식품을 하나씩 시도하다가 알레르기 반응이 나타나면 **즉시 중단하고**, 증상이 사라질 때까지 알레르기 위험이 적은 다른 식품을 시도합니다. 일주일~열흘 후에 다시 소량을 재시도해 볼 수 있으며, 알레르기 가족력이 있는 경우 해당 식품 도입을 **늦추는 것이 좋습니다.**		
점심	⑮㉔쇠고기채소무른밥	⑤⑮㉔순두부배추무른밥	①㉔달걀노른자채소무른밥	※ '오후' 이유식은 선택 사항입니다. 오후 이유식을 제공하지 않으실 경우, 식단표에서 해당 칸을 삭제 후, 실제 제공되는 이유식만 안내해 주십시오.		
열량/단백질(kcal/g)	152/5	134/3	213/8	※ 떠먹는 요구르트, 치즈는 짜거나 달지 않은 영아용 제품을 사용해 주시기를 권장드립니다.		
오후(선택)	㉔무채소무른밥	㉔감자채소무른밥	㉔미역채소무른밥	※ 12개월 이후 영아 중 개별 발달 단계에 따라 일반식 적응이 어려운 경우, 보호자와 협의 후 **'무른밥(죽~진밥 사이) 또는 진밥'** 형태의 식사를 연장 제공할 수 있습니다.		
열량/단백질(kcal/g)	108/2	112/2	106/2			

원산지 표시	쌀(밥,죽,누룽지)	콩(두부류)	쇠고기	닭고기
	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산

원산지 표시 예 : 쌀(밥,죽,누룽지):**국내산** / 콩(두부류):**국내산** / 쇠고기:**국내산(한우)** 또는 쇠고기:**호주산** / 닭고기:**국내산** / 명태(흰살생선): **러시아산**
식재료 수급상황에 따라 메뉴와 원산지는 변경될 수 있으며 변경되는 경우 급식 제공 전 재안내합니다.

식품 알레르기 유발물질:

①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭닭고기 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개 ⑱호두 ⑲전복 ⑳굴 ㉑키위 ㉒호두 ㉓잣 ㉔참깨 (⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 밥 등을 제외한 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.)

※ 기관별 사용 제품이 상이하므로 식품 알레르기 유발물질 표기를 확인하시어 추가 표기하시기 바랍니다.