

2026년 11월 식단표

(1-2세, 4찬 일반형)

발행일 : 2026. 10. 20.
작성자 : 황해리, 강진경, 임소진 영양사

서초구 어린이·사회복지급식관리지원센터

일자 열량/단백질	2일(월) 471kcal/16g	3일(화) 442kcal/16g	4일(수) 481kcal/17g	5일(목) 504kcal/15g	6일(금) 525kcal/17g	7일(토) 318kcal/11g
오전간식	모닝빵①②⑤⑥&우유②	제철과일(사과)&우유②	다진당근&플레인요구르트②	♡애호박죽	제철과일(바나나)	우유②
점 심	차조밥 돈육김칫(배춧)국⑤⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤ **참나물무침⑤⑥** 깍두기⑨ 제철과일(귤)	수수밥 채소된장찌개⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 백김치⑨ 오이샐러드	오리불고기덮밥⑤⑥ 유부쑥갓국⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨ ♧김구이 제철과일(감)	<저염실천의 날> 기장밥 저염무챗국⑤⑥ 쇠고기잡채⑤⑥⑯ 곤드레나물⑤⑥ 백김치⑨ 제철과일(배)	<일당!오십!의 날> 차조밥 아욱국⑤⑥ 두부스테이크⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨ 플레인요구르트②	오므라이스①⑤⑥ 실과장국⑤⑥ 무나물⑤⑥ 백김치⑨ 제철과일(사과)
오후간식	치즈주먹밥②⑤&메밀차③	약과①②⑤⑥&우엉차	볶음우동⑤⑥	찐감자&우유②	통곡물빵①②⑤⑥&우유②	
일자 **열량/단백질**	**9일(월)** **437kcal/18g**	**10일(화)** **424kcal/16g**	**11일(수)** **430kcal/16g**	**12일(목)** **<견학식단>244kcal/7g**	**13일(금)** **490kcal/16g**	**14일(토)** **298kcal/11g**
오전간식	참깨죽	제철과일(토마토⑫)&치즈②	다진오이&플레인요구르트②	밤죽	제철과일(단감)	우유②
점 심	수수밥 조갯살미역국⑤⑥⑱ 닭살연근조림⑤⑥⑮ 브로콜리숙회 백김치⑨ 제철과일(배)	기장밥 청경채맑은국 돈육도라지볶음⑤⑥⑩ 부추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨ 건파래자반	<수요일은다먹는날> 쇠고기가지밥⑯ 느타리버섯된장국⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨ ♧무초절임 제철과일(사과)	채소볶음밥⑤⑥ 맑은된장국⑤⑥ 오이스틱 총각김치⑨ 제철과일(귤)	차조밥 콩나물국⑤ 돈육목살구이⑤⑩ 취나물무침⑤⑥ 백김치⑨ 플레인요구르트②	두부소보로비빔밥⑤⑥ 부추된장국⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨ 제철과일(감귤)
오후간식	♡애호박채전⑤⑥&우유②	찐고구마&보리차	비빔국수⑤⑥	찐단호박&우유②	카스테라①②⑥&우유②	
일자 **열량/단백질**	**16일(월)** **480kcal/20g**	**17일(화)** **408kcal/19g**	**18일(수)** **483kcal/22g**	**19일(목)** **454kcal/20g**	**20일(금)** **487kcal/18g**	**21일(토)** **345kcal/13g**
오전간식	모닝빵①②⑤⑥&우유②	~~다진파프리카~~&플레인요구르트②	제철과일(귤)&우유②	달걀죽②	제철과일(배)	우유②
점 심	수수밥 근대맑은국 쇠고기채소찜⑤⑥⑯ 시금치나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 제철과일(토마토⑫)	기장밥 ♡애호박된장국⑤⑥ 닭살당근구이⑤⑮ 시래기나물⑤⑥ 백김치⑨ 제철과일(사과)	<서울미래밥상> 참치양배추덮밥⑤⑥ 참나물맑은국 두부쑥갓무침⑤⑥ 깍두기⑨ ♧건파래자반 푸실리샐러드②⑤⑥⑫	<저염실천의 날> 차조밥 저염감잣국⑤⑥(국없는날) 돈육새송이볶음⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 백김치⑨ 제철과일(단감)	<서울미래밥상> 수수밥 얼갈이국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 우엉채볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 플레인요구르트②	쇠고기대파볶음밥⑤⑥⑯ 시래기국⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 백김치⑨ 제철과일(오렌지)
오후간식	잔멸치주먹밥⑤&결명자차	**옥수수빵①②⑥)&**옥수수차	수제비⑤⑥	삶은달걀①&우유②	프렌치토스트①②⑤⑥&우유②	
일자 **열량/단백질**	**23일(월)** **458kcal/20g**	**24일(화)** **414kcal/20g**	**25일(수)** **453kcal/19g**	**26일(목)** **500kcal/15g**	**27일(금)** **499kcal/17g**	**28일(토)** **310kcal/13g**
오전간식	곤드레죽	제철과일(감귤)&치즈②	다진오이&플레인요구르트②	열무죽	제철과일(사과)	우유②
점 심	기장밥 시금치된장국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 제철과일(포도)	차조밥 미역국⑤⑥ **돈육피망볶음⑤⑥⑩** ☆연근들깨무침①②⑤ 백김치⑨ 미숫가루②⑤	새우살굴소스볶음밥⑤⑥⑨⑱ 취나물된장국⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 총각김치⑨ ♧오이초절임 제철과일(단감)	<저염실천의 날> 수수밥 숭늉(국없는날) 동그랑땡⑤⑥⑩⑮⑯ ♡애호박나물⑤⑥ 백김치 제철과일(배)	기장밥 달걀팟국① 두부부침⑤⑥ 청경채나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 플레인요구르트②	제육덮밥⑤⑥⑩ 맑은장국⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨ 제철과일(단감)
오후간식	가지전⑤⑥&우유②	**연두부⑤**&매실차	쌀국수⑤⑥	찐고구마&우유②	찐빵(①②④⑥&우유②	
일자 **열량/단백질**	**30일(월)** **484kcal/18g**					
오전간식	모닝빵①②⑤⑥&우유②					
점 심	차조밥 청국장⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨ 제철과일(감귤)					
오후간식	당근주먹밥⑤&둥굴레차					

알레르기유발식품표시	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 예시

쌀(국내산), 쇠고기(**국내산** 한우), 떡갈비(쇠고기:**호주산**/ 돼지고기:국내산), 배추김치(배추:**국내산**/ 고춧가루:**중국산**), 생선까스(명태:러시아산)
* 식육·어육가공품은 성분 비율 1,2,3순위까지의 원료 중 원산지 표시에 해당하는 품목을 표시. 예) 너비아니(돼지고기:국내산, 쇠고기:국내산 한우)
* **쇠고기** 국내산일 경우 **한우**인지 **육우**인지 품명을 표시.
* 국내산을 제외한 원산지의 표시는 **정확한 나라명** 표시. 예) 수입산X, 중국산○

밥·죽·누룽지		콩류		배추김치		수산물		
쌀(백미·현미·흑미·찹쌀)		두부(연두부·순두부)	콩비지·콩국수	배추(봄동·얼갈이)	고춧가루	임연수	삼치	오징어
국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	미국산	국내산	국내산

육류				쇠고기					
돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기	쇠고기잡채	쇠고기가지밥	쇠고기채소찜	쇠고기대파볶음밥	쇠고기양파구이	쇠고기미역국
국내산	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산 (한우)	국내산 (한우)	국내산 (한우)	국내산 (한우)	산 ( )	산 ( )

너비아니			동그랑땡			돈까스	추가 원산지		
닭고기	돼지고기	쇠고기	닭고기	돼지고기	쇠고기	돼지고기			
산	산	산	국내산	국내산	국내산	산			



2026년 11월 이유식

(후기·완료기)

발행일 : 2026. 10. 20.
작성자 : 황해리, 강진경, 임소진 영양사
서초구 어린이·사회복지급식관리지원센터

일 자 칼로리/단백질	2일(월) 305kcal/10.1g	3일(화) 313kcal/9.9g	4일(수) 325kcal/13.7g	5일(목) 309kcal/10.9g	6일(금) 337kcal/10.7g	7일(토) 170kcal/6.8g
오전	양송이죽	흑임자죽	우엉죽	애호박죽	양배추죽	영아두유⑤
점심	닭살배추진밥⑮	닭살근대진밥⑮	닭살숙주진밥⑮	쇠고기곤드레진밥⑯	쇠고기아욱진밥⑯	쇠고기무진밥⑯
오후	참나물죽	채소무른밥	김가루죽	플레인요구르트② &과일(배)	두부죽⑤	
원산지	닭고기(국내산)	닭고기(국내산)	닭고기(국내산)	쇠고기(국내산 한우)	쇠고기(국내산 한우), 콩(국내산)	쇠고기(국내산 한우)
일 자 칼로리/단백질	9일(월) 346kcal/11.7g	10일(화) 321kcal/9g	11일(수) 306kcal/10.2g	12일(목) 316kcal/9.9g	13일(금) 329kcal/9.5g	14일(토) 168kcal/7g
오전	참깨죽	고구마죽	아욱죽	밤죽	양파죽	영아두유⑤
점심	닭살수수진밥⑮	닭살부추진밥⑮	닭살가지진밥⑮	쇠고기파프리카진밥⑯	쇠고기콩나물진밥⑤⑯	쇠고기청경채진밥⑯
오후	연근무른밥	사과죽	느타리버섯죽	플레인요구르트② &과일(바나나)	취나물죽	
원산지	닭고기(국내산)	닭고기(국내산)	닭고기(국내산)	쇠고기(국내산 한우)	쇠고기(국내산 한우)	쇠고기(국내산 한우)
일 자 칼로리/단백질	16일(월) 311kcal/11.2g	17일(화) 303kcal/9.1g	18일(수) 311kcal/9.5g	19일(목) 311kcal/11.3g	20일(금) 328kcal/9.3g	21일(토) 187kcal/7g
오전	잔멸치죽	오이죽	누룽지죽	타락죽②	브로콜리죽	영아두유⑤
점심	닭살채소진밥⑮	닭살애호박진밥⑮	닭살참나물진밥⑮	쇠고기깻잎진밥⑯	쇠고기우엉진밥⑯	쇠고기시래기진밥⑯
오후	근대죽	당근무른밥	양배추죽	플레인요구르트② &과일(사과)	얼갈이죽	
원산지	닭고기(국내산)	닭고기(국내산)	닭고기(국내산)	쇠고기(국내산 한우)	쇠고기(국내산 한우)	쇠고기(국내산 한우)
일 자 칼로리/단백질	23일(월) 311kcal/10.8g	24일(화) 310kcal/9.2g	25일(수) 337kcal/14.2g	26일(목) 305kcal/10.4g	27일(금) 347kcal/9.6g	28일(토) 166kcal/6.7g
오전	곤드레죽	가지죽	부추치즈죽②	열무죽	단호박죽	영아두유⑤
점심	닭살시금치진밥⑮	닭살연근진밥⑮	닭살취나물진밥⑮	쇠고기양파진밥⑯	쇠고기달걀노른자진밥①⑯	쇠고기진밥⑯
오후	콩나물죽⑤	피망무른밥	새우죽⑨	플레인요구르트② &과일(배)	방풍(청경채)죽	
원산지	닭고기(국내산)	닭고기(국내산)	닭고기(국내산)	쇠고기(국내산 한우)	쇠고기(국내산 한우)	쇠고기(국내산 한우)
일 자 칼로리/단백질	30일(월) 327kcal/9.4g					
오전	당근죽					
점심	닭살버섯진밥⑮					
오후	과일무른밥					
원산지	닭고기(국내산)					

밥·죽·누룽지	콩류	육류			수산물
쌀(백미·현미·흑미·찹쌀)	두부	쇠고기		닭고기	
국내산	산	국내산 (한우)/육우/젖소	수입산	국내산	

*** 후기 이유식(9개월~11개월) – 고형식**

- 식재료 크기는 5mm~7mm(쌀알 그대로 사용)정도, 농도도 되직한 5배죽(진밥형태)으로 제공
- 1일 3회 제공이 가능하며 수유횟수를 줄이고 이유식이 하루 세끼 주식이 되도록 습관들이기
- 1회 적정량은 최소 100g, 최대 120g~150g이 적당
- 어른 밥, 반찬의 섭취는 피해주세요

*** 완료기 이유식(12개월~15개월) – 고형식**

- 본격적인 유아식을 시작하기전에 적응하는 단계
- 무른 밥을 먹던 아이에게는 어른 밥보다 부드러운 진밥을 제공
- 이유식 완료기 후반부터는 반찬 하나 정도를 진밥 위에 올려주면서 유아식 준비

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

이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물을 함유한 식품에 특정증상을 보이는 영유아나 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 영유아들은 급식 시 확인하여 섭취해 주세요. *⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.