2026 해랑어린이집 11월 식단

(1~2세 일반간식형)

강동구 어린이·사회복지급식관리지원센터

강동구어린이급식관리지원센터 영양팀

일자/요일	2(월)	3(화)	4(수)서울미래밥상	5(목)	6(금)일당오십DAY	7(토)
오전간식	●파프리카스틱 떠먹는요구르트②	누룽지죽	●사과	시리얼&우유②	●귤	양파스프②⑥ 조각식빵①②⑥
점심	차조밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 시래기된장국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	두부소보로채소덮밥⑤⑥ 황탯국⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 애호박된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 소고기당면국⑤⑥⑯ 삼색달걀말이①⑤ ★명엽채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	참치마요주먹밥①⑤⑥ 미역국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	배추전①⑤⑥ 둥굴레차	치즈빵①②⑥ 우유②	★●찐감자 우유②	칼국수⑥	식빵①②⑥ 우유②	★찐고구마 보리차
열량(kcal)/단백질(g)	610/20	676/25	603/27	661/25	713/30	534/15
일자/요일	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	●잘게자른방울토마토⑫ 치즈②	닭살채소죽⑮	●단감	우유미숫가루②⑤	●배	시리얼&우유②
점심	흑미밥 무챗국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 상추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 감자양팟국 소고기배추찜⑤⑥⑯ 브로콜리깨소스무침①⑤⑥ 깍두기⑨	돈육파인애플볶음밥⑤⑥⑩ 유부장국⑤⑥ 물만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨	수수밥 맑은숙주국⑤⑥ ◆훈제오리구이⑤ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 닭곰탕⑮ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	소고기쌀국수⑯ 배추김치⑨ 사과
오후간식	소고기주먹밥⑤⑯ 옥수수차	마들렌①②⑥ 우유②	★삶은달걀① 우유②	크림스파게티②⑥ 보리차	★●찐고구마 우유②	모닝빵①②⑥ 사과주스
열량(kcal)/단백질(g)	602/25	743/32	646/33	643/20	662/31	590/17
일자/요일	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)서울미래밥상	21(토)
오전간식	●당근스틱 떠먹는요구르트②	모둠채소죽⑤⑥	●귤	시리얼&우유②	●바나나	크림스프②⑥ 조각식빵①②⑥
점심	차조밥 버섯된장국⑤⑥ 돈수육⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 어묵국⑤⑥ 닭다리살스테이크⑤⑥⑫⑮ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	★오징어덮밥⑤⑥⑰ 소고기미역국⑤⑥⑯ 채소크로켓①⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 돈육우거지탕⑤⑥⑩ ★메추리알장조림①⑤⑥ 김구이 깍두기⑨	수수밥 아욱된장국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	유부초밥⑤⑥ 팽이장국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	토마토달걀볶음①⑤⑫ 보리차	모닝빵①②⑥ 우유②	★●찐단호박 우유②	우동⑤⑥	★●찐감자 우유②	★삶은달걀① 둥굴레차
열량(kcal)/단백질(g)	612/25	688/27	635/24	642/27	643/24	528/19
일자/요일	23(월)	24(화)	25(수)국없DAY	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	●잘게자른포도 치즈②	양송이죽⑤⑥	●홍시	우유미숫가루②⑤	●사과	시리얼&떠먹는요구르트②
점심	기장밥 맑은배춧국 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 콩나물국⑤ 과일양념돈불고기⑤⑥⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 새우카레⑤⑥⑨ 미니돈까스①⑤⑥⑩ 수제무피클 마시는요구르트②	흑미밥 안매운김칫국⑤⑥⑨ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑯ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 소고기뭇국⑯ 달걀찜① 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	우동⑤⑥ 배추김치⑨ 귤
오후간식	잔멸치주먹밥⑤ 둥굴레차	호빵⑥ 우유②	★●찐고구마 우유②	잔치국수⑤⑥	소보로빵①②④⑥ 우유②	모닝빵①②⑥ 감귤주스
열량(kcal)/단백질(g)	633/23	702/24	723/25	710/23	681/24	477/14
일자/요일	30(월)					
오전간식	●오이스틱 떠먹는요구르트②					
점심	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 닭살소금구이⑤⑮ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	어묵탕⑤⑥					
열량(kcal)/단백질(g)	601/30					

"서울미래밥상"

어린이와 지구의 미래를 위하여 서울시가 제안하는 식사로 식물성 재료와 영양가는 높이고 포화지방, 첨가당, 나트륨 함량은 낮춘 **지속 가능한 밥상**입니다.

기호 표시 안내

● 자연 간식(과일, 채소, 서류)

★ 영아 섭취 시 주의가 필요한 메뉴

◆ 가공식품 사용 시 원산지 표기

*** 알레르기 유발 식품 안내**

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

* 된장, 간장 등 장류에는 ⑤대두,⑥밀이 포함되어있어 알레르기 유발 식품에 해당으로 제품의 식품표시사항을 확인하시기 바랍니다.

* ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어있습니다.

* 일부 식단이나 완제품의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기 표시를 확인해주시기 바랍니다.

원산지 표시	쌀		콩		배추김치		구분	소고기		돼지고기	닭고기
	밥(죽)	누룽지	두부	순(연)두부	배추	고춧가루		주찬용	국 · 죽용		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우/육우)	한우	한우	국내산	국내산
							외국산				

훈제오리구이			오징어	삼치	가자미
오리고기 : 국내산			국내산	국내산	미국산

2026

해랑어린이집 11월 이유식 식단
(후기 및 완료기)

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

강동구어린이급식관리지원센터 영양팀

일자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	플레인요거트②	누룽지죽	잘게자른사과	아기치즈②	잘게자른귤	플레인요거트②
점 심	소고기미역진밥⑯	닭살시금치진밥⑮	두부콩나물진밥⑤	노른자애호박진밥①	소고기배추진밥⑯	미역채소진밥
오후간식	아기치즈②	잘게자른모닝빵①②⑥	으깬찐감자	잘게자른소면⑥	잘게자른식빵①②⑥	-
열량(kcal)/단백질(g)	242/12	238/11	222/6	281/11	211/7	171/5
일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	아기치즈②	닭살채소죽⑮	잘게자른단감	플레인요거트②	잘게자른배	아기치즈②
점 심	닭살무진밥⑮	소고기브로콜리진밥⑯	노른자채소진밥①	두부숙주진밥⑤	닭살당근진밥⑮	소고기양파진밥⑯
오후간식	플레인요거트②	잘게자른모닝빵①②⑥	으깬노른자①	잘게자른소면⑥	으깬찐고구마	-
열량(kcal)/단백질(g)	226/13	294/12	234/8	250/10	209/10	199/9
일자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	플레인요거트②	모둠채소죽	잘게자른귤	플레인요거트②	잘게자른바나나	플레인요거트②
점 심	두부버섯진밥⑤	닭살근대진밥⑮	소고기당근진밥⑯	노른자김진밥①	두부아욱진밥⑤	노른자버섯진밥①
오후간식	아기치즈②	잘게자른모닝빵①②⑥	으깬찐단호박	잘게자른소면⑥	으깬찐고구마	-
열량(kcal)/단백질(g)	223/10	244/8	227/8	274/10	207/6	179/6
일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	아기치즈②	양송이죽	플레인요거트②	아기치즈②	잘게자른사과	플레인요거트②
점 심	닭살배추진밥⑮	두부콩나물진밥⑤	모둠채소진밥	노른자애호박진밥①	소고기우엉진밥⑯	노른자채소진밥①
오후간식	플레인요거트②	잘게자른모닝빵①②⑥	으깬찐고구마	잘게자른소면⑥	잘게자른식빵①②⑥	-
열량(kcal)/단백질(g)	224/13	256/7	219/6	281/11	225/7	183/6
일자	30(월)					
오전간식	플레인요거트②					
점 심	닭살감자진밥⑮					
오후간식	아기치즈②					
열량(kcal)/단백질(g)	239/13					

*** 알레르기 유발식품 안내 (각 번호의 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한)**

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

*된장, 간장 등 장류에는 ⑥밀이 포함되어있어 알레르기 유발 식품에 해당되므로 제품의 식품표시사항을 확인하시기 바랍니다.
*⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
*일부 식단이나 완제품의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기표시를 확인해주시기 바랍니다.

원산지 표시	쌀		소고기		닭고기	콩	
	밥(죽)	누룽지	국내산 (한우/육우)	외국산		두부	순(연)두부
	국내산	국내산	한우		국내산	국내산	국내산

구분		이유식 후기(9~11개월, 고형식)	이유식 완료기(12~15개월, 고형식)
이유식 농도		5배 죽(물:불린 쌀=5:1)	2배 죽(물:쌀=2:1)
식품군	곡류	중기 곡류+밀가루	후기 곡류+잡곡
	육류, 생선 달걀, 콩류	중기 육류·생선·달걀·콩류+돼지고기	후기 육류·생선·달걀·콩류 +등푸른생선, 조개, 오징어, 달걀흰자, 모든 콩류
	채소류	중기 채소류+우엉, 연근, 콩나물	후기 채소류+토마토
	과일류	중기 과일류+귤, 오렌지	후기 과일류+키위, 딸기
	간식류	잘게 자른 식빵이나 면, 으깬 채소나 곡류(고구마, 감자, 옥수수, 단호박 등), 영아용 치즈, 플레인요거트(무설탕), 핑거푸드(손으로 집어 먹을 수 있게 잘게 썬 떡, 빵, 과일, 채소 등)	
제공 횟수 및 분량		하루 3회, 무른 밥(또는 5배 죽) 1/3공기	하루 3회, 무른 밥(또는 2배 죽) 1/2공기
소금간		소금, 설탕 등 조미료 사용 X	
알레르기 유발식품		* 달걀, 복숭아, 우유, 게, 고등어, 돼지고기, 새우, 땅콩, 토마토, 메밀 이유식을 먹고 알레르기 반응 보일 경우 → 해당 이유식 중단 → 다른 이유식으로 대체	
주의사항		• 주의 식품 : 생우유, 꿀, 토마토, 달걀흰자, 새우, 게, 조개, 오징어, 등푸른생선 등 알레르기 유발 가능성이 높은 식품은 완료기 때부터 제공	