제물포구 어린이·사회복지급식관리지원센터 Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

영양팀

2026년 11월 1-2세 식단

두산위브 어린이집

요일	월	화	수	목	금
일자	2일	3일	4일	5일	6일
오전간식	사과 우유②	떠먹는요구르트②	당근스틱 유아용치즈②	누룽지닭죽⑤⑥⑮	 부모님과 함께하는 현장체험학습
점심식단	백미밥 황태달걀국① 안매운제육볶음⑤⑥⑩ 톳깨두나물⑤⑥ 배추김치⑨	찰쌀현미밥 닭살배추국⑤⑥⑮ 두부강정⑤⑥⑫ 팽이버섯볶음⑤ 깍두기⑨	쇠고기콩나물밥 &양념장⑤⑥⑮ 애호박닭은국⑤ 달걀후라이①⑤ 배추김치⑨/김구이	기장밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 미트볼채소조림 ⑤⑥⑩⑫⑮ 청포묵두침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	관치국수①⑤⑥	우엉주먹밥⑤⑥	꿀호떡①②⑤⑥ 보리차	꼰단호박 우유②	
kcal/단백질(g)	425.5/17.4	399.3/14.5	394.5/17.6	416.2/15.2	
일자	9일	10일	11일 지구문화대기	12일	13일
오전간식	바나나	떠먹는요구르트②	오이스틱 유아용치즈②	크림스프②⑤⑥⑮⑱	배 우유②
점심식단	백미밥 쇠고기탕국⑤⑥⑯ 고등어구이⑤⑥⑦ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 수제비국①⑤⑥ 순살안동찜닭⑤⑥⑮ 참나물두침⑤⑥ 깍두기⑨	두부우엉까장덮밥 ⑤⑥⑩ 다시마양파국⑤⑥ 달걀마요샐러드①②⑤ 배추김치⑨	차조밥 감자된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 연두부국⑤ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑱ 브로콜리숙회+케첩⑫ 배추김치⑨
오후간식	쌀시리얼 우유②	꼰고구마 우유②	핫도그①②⑥⑩ 우유②	해물과전①⑤⑥⑰⑱	토마토과스타 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱
kcal/단백질(g)	405/13.6	422.4/16.4	427.3/17.6	401.6/16.9	417.2/17.3
일자	16일	17일	18일	19일	20일
오전간식	사과 우유②	떠먹는요구르트②	파프리카스틱 유아용치즈②	표고버섯달걀죽 ①⑤⑥	바나나
점심식단	백미밥 안매운순두부찌개①⑤ 돼지목살구이⑩ 양배추찜*쌀강⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 달걀팟국① 달콤마늘닭볶음⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	쇠불고기덮밥⑤⑥⑯ 미역장국⑤⑥ 브로콜리두부두침⑤ 깍두기⑨	찰쌀현미밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 어묵채소볶음⑤⑥ 콩나물두침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 치즈닭갈비②⑤⑥⑮ 새송이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	어묵달걀볶이①⑤⑥	간옅치주먹밥⑤⑥	호빵⑤⑥ 우유②	꼰단호박 우유②	카스테라①②⑤⑥ 우유②
kcal/단백질(g)	403.3/19.6	402.6/16.2	403.4/17.9	410.9/17.7	415.7/16.9
일자	23일	24일	25일	26일	27일 축하데이
오전간식	배 우유②	양송이스프 ②⑥	당근스틱 유아용치즈②	떠먹는요구르트 ②	자른 샤인머스캣
점심식단	백미밥 콩나물국⑤ 쇠고기장똑똑이⑤⑥⑯ 가지두침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 오징어국⑤⑥⑰ 스크램블에그+케첩 ①②⑤⑫ 감자당근채볶음⑤ 배추김치⑨	돈육카레볶음밥 ⑤⑥⑩ 두부미소장국⑤⑥ 김말이튀김⑤ 깍두기⑨	차조밥 닭곰탕⑮ 안매운마파두부⑤⑥⑩ 새콩오이두침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 생선까스+타르타르 ①⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	고구마채전⑤⑥	재소주먹밥⑤	꼼샌드위치①②⑤⑥	꼰달걀① 우유②	생일케이크①②⑤⑥ 우유②
kcal/단백질(g)	413.4/12.6	417/13.9	427.2/16.5	435.5/22.4	421.3/14.7
일자	30일				
오전간식	배 우유②	**– 알레르기 위험이 높은 식품 –** ①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣 ***아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품 첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.** ***특별한 알레르기가 있는 경우 시설에 미리 말씀해 주시기 바랍니다. 알레르기 반응이 나타나면 해당 식품을 중단하고 다른 식품으로 대체하시기 바랍니다.** • 김치류는 반드시 덜지 않게 제공 • 음식은 골게 갈라서 배식 • 꼰고구마, 삶은계란, 꼰감자 등은 음료와 함께 제공 • 고춧가루 및 고추장과 같은 매운 양념의 사용은 지양			
점심식단	백미밥 북엇국⑤⑥ 버섯돼지불고기⑤⑥⑩ 얼갈이나물무침 깍두기⑨				
오후간식	다진콘치즈구이 ①②⑤				
kcal/단백질(g)	400.7/16.3				

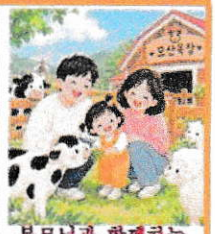
원산지 표시(가공품 포함)

쌀 (밥, 죽, 누룽지)	배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩 (두부류, 콩국수, 콩비지)	오징어	다랑어 (참치 등)	생선까스	고등어
	배추 (얼갈이 등)	고춧가루									
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	러시아산	국내산

제물포구 어린이·사회복지급식관리지원센 영양팀
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Manager

2026년 11월 후기 이유식 식단

두산위브 어린이집

일자 / 요일	2일 / 월	3일 / 화	4일 / 수	5일 / 목	6일 / 금
점심	노른자두부죽밥①	닭살배추두른밥⑮	쇠고기콩나물두른밥 ⑤⑱	달걀노른자야채 두른밥①	 부모님과 함께하는 현장체험학습
오후	아기국수①⑥	아기주먹밥⑤	아기치즈②	핀단호박	
kcal/단백질(g)	166.4/4.9	154.3/6.6	173.7/6.3	132.3/3.7	

일자 / 요일	9일 / 월	10일 / 화	11일 / 수	12일 / 목	13일 / 금
점심	쇠고기숙주두른밥 ⑱	달걀노른자감자 두른밥①	두부다시마두른밥 ⑤	닭가슴살참나물 두른밥⑮	달걀노른자두부두른밥①
오후	배슬라이스	채소스틱	아기치즈②	핀고구마	아기플레인 요구르트 ②
kcal/단백질(g)	134.7/4.7	145.1/4.4	151/6.3	157.4/5.5	161.3/4.5

일자 / 요일	16일 / 월	17일 / 화	18일 / 수	19일 / 목	20일 / 금
점심	달걀노른자양배추 두른밥①	닭가슴살연근두른밥 ⑮	쇠고기미역두른밥⑱	두부감자두른밥⑤	닭가슴살시금치 두른밥⑮
오후	사과슬라이스	아기플레인 요구르트 ②	바나나슬라이스	핀단호박	바나나
kcal/단백질(g)	144.1/4	136.5/5.3	143.4/5.2	133.9/3.9	107.1/5.7

일자 / 요일	23일 / 월	24일 / 화	25일 / 수	26일 / 목	27일 / 금
점심	쇠고기가지두른밥 ⑱	달걀노른자감자 두른밥①	두부당근두른밥⑤	닭가슴살오이두른밥 ⑮	쇠고기두두른밥⑱
오후	핀고구마	아기주먹밥⑤	유아용치즈②	아기플레인 요구르트 ②	아기카스테라 ①②⑤⑥
kcal/단백질(g)	170.7/4.3	195.1/5.6	155.7/6.3	127.4/5.7	170.4/5.3

일자 / 요일	30일 / 월
점심	노른자두른밥①
오후	배슬라이스
kcal/단백질(g)	153.6/4.6

[알레르기 위험이 높은 식품]

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

***아황산류는 표백제, 산화방지제, 보존료 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.**

***알레르기 반응 시 해당 이유식을 중단하고 다른 이유식으로 대체하며, 알레르기 반응이 일어난 식품은 돌 이후 활용하는 것을 권장합니다.**

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