서울특별시 북부여성발전센터 북부여성·노인통합지원센터
한국인영양섭취기준
(열량 및 단백질 등)을
고려하여 작성함

2026년 11월 식단표

서울특별시 북부여성발전센터 북부여성·노인통합지원센터
영양사 : 문서윤 영양사님
발행일 : 2026년 10월 15일

1-2세 일반형

★알레르기 유발식품 번호 표시 안내

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

요일	월	화	수	목	금
일자	2	3	4	5 소소한날♣	6
오전간식	과일(바나나)	우유②	과일(단감)	소고기죽	
중식	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 두부찹쌀구이&양념장⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 깍두기	백미밥 미역국⑤⑥ 순살돼지갈비찜⑤⑥⑩ 무나물볶음⑤⑥ 배추김치	유부우동⑤⑥ 백미밥(1/2) 달걀부추전①⑤⑥ 깍두기	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 삼치살조림⑤⑥ 청경채굴소스볶음⑤⑥ 배추김치	2026 예랑 해피투게더 (가족행사)
오후간식	빵류(모닝빵)①②⑤⑥	삶은메추리알① &보리차	찐감자&보리차	두유⑤	
열량(kcal)/단백질(g)	411/14	382/17	437/14	397/16	
일자	9	10	11	12	13
오전간식	과일(바나나)	우유②	과일(단감)	흑미죽⑤⑥	과일(귤)⑫
중식	잡곡밥 쇠고기뭇국⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 깍두기	백미밥 열무맑은국 간장오리불고기⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 배추김치	참치볶음밥⑤⑥⑱ 백순두부탕⑤⑥ 애호박들깨무침 깍두기	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 목살구이⑩ 당근숙주나물⑤ 배추김치	잡곡밥 근대국⑤⑥ 새우살조림⑤⑥⑨ 버섯나물볶음⑤⑥ 깍두기
오후간식	빵류(카스테라)①②⑤⑥	①②⑤⑥⑩	찐고구마&보리차	떠먹는요구르트②	잔치국수⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)	426/14	448/17	394/18	411/16	403/17
일자	16	17	18	19 소소한날♣	20
오전간식	과일(바나나)	우유②	과일(단감)	누룽지죽	과일(포도)
중식	잡곡밥 부추맑은국 브로콜리닭살볶음⑤⑮ 연근조림⑤⑥ 깍두기	백미밥 조갯살된장국⑤⑥⑱ 달걀말이①⑤ 오이볶음 배추김치	버섯칼국수⑥ 불고기주먹밥⑤⑥⑩ 단무지무침⑬ 깍두기	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 두부채소카레전⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치	잡곡밥 콩나물국⑤ 오징어간장조림⑤⑥⑰ 단배추나물⑤⑥ 깍두기
오후간식	빵류(호떡)①②⑤⑥	찐만두⑤⑥⑩	찐고구마&보리차	우유②&쿠키	프렌치토스트①②⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)	420/16	426/18	407/15	435/17	418/17
일자	23	24	25	26	27
오전간식	과일(바나나)	우유②	과일(단감)	양파당근죽	과일(오렌지)
중식	잡곡밥 모둠버섯국⑤⑥ 굴소스두부조림⑤⑥⑱ 시금치무침⑤⑥ 깍두기	백미밥 온도토리묵국⑤⑥ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 곤대나물⑤⑥ 배추김치	돈육감자강된장덮밥⑤⑥ ⑩⑱ 달걀팟국① 브로콜리참깨무침 깍두기	백미밥 황탯국⑤⑥ 너비아니조림⑤⑥⑩⑯ 청경채볶음⑤⑥ 배추김치	잡곡밥 무채된장국⑤⑥ 안매운닭볶음탕⑤⑥⑮ 미역줄기나물⑤⑥ 깍두기
오후간식	빵류(와플)①②⑤⑥	어묵탕⑤⑥	찐고구마&보리차	떠먹는요구르트②	옥수수스프②⑤⑥⑮⑯ &모닝빵①⑤②⑥
열량(kcal)/단백질(g)	406/14	415/21	397/18	455/16	387/18
일자	30	✓ 식단안내문의 냉동가공식품 대체 메뉴를 감수 없이 변경하여 식단에 적극 활용해주세요.			
오전간식	과일(바나나)				
중식	잡곡밥 애호박국 쇠불고기⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기	✓나의건강식단 분홍색 날짜 메뉴는 제 2회 나의건강식단 수상작입니다. ✓공동개발메뉴 파란색 글씨 메뉴는 북구센터에서 개발한 메뉴입니다. ✓대체가능식단 안내 QR코드			
오후간식	빵류(찐빵)①②⑤⑥				
열량(kcal)/단백질(g)	395/14				

*상기 메뉴는 원사정에 따라 달라질 수 있습니다

원산지 표시	소 (품종과 원산지)	돼지	닭	오리	콩	쌀 (백미, 현미, 흑미, 찹쌀)			배추김치	
					두부류	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루
	한우/국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	식육 · 어육가공품 (원재료명과 원산지)					수산물 *품목:넙치(광어), 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어(민물장어), 낙지, 명태(동태), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 방어, 전복, 부세				
	참치볶음밥	너비아니조림								
	참치	너비아니				오징어				
	가다랑어/원양산	돼지고기/국내산				국내산				