2026년 11월 식단표 (1~2세)

시립 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행처 : 시립현대어린이집

일자	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)	7일(토)
오전간식	익힌파프리카스틱/치즈②	누룽지죽	샤인머스켓	흑임자죽	사과	시리얼⑤/우유②
점 심	쌀밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 생일케이크①②⑤⑥	보리밥 얼갈이된장국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 무챗국⑤⑥ 삼색달걀말이①⑤ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 된장찌개⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 백김치⑨	비빔밥⑤⑥ 설렁탕⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 깍두기⑨	우동⑤⑥ 참치볶음⑤⑥ 백김치⑨ 후식:요구르트②
오후간식	바나나/요구르트②	찐단호박/우유②	유부초밥⑤⑥/둥굴레차	온메밀소바③⑤⑥	호빵⑤⑥/우유②	골드키위/두유⑤
열량/단백질	410/12	412/19	430/14	405/20	387/15	397/16
일자	9일(월)	10일(화)	11일(수)세계	12일(목)	13일(금)	14일(토)
오전간식	바나나	청경채죽	배	소고기죽⑤⑥⑯	단감	들깨죽
점 심	쌀밥 순두부찌개①⑤⑥ 오리고기구이⑤ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 돼지고기카레볶음 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 무생채 백김치⑨	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 맛살채소전①⑤⑥⑧⑫ 우엉볶음⑤⑥ 백김치⑨	닭고기덮밥 ①⑤⑥⑫⑮⑯ 근대청국장국⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤ 백김치⑨	안매운치즈김치볶음밥 ②⑤⑥⑨ 다시마챗국⑤⑥ 달걀프라이①⑤ 깍두기⑨
오후간식	양배추샌드위치①②⑤⑥/우유②	찐고구마/우유②	신치킨누들스프⑥⑮(닭고기국수⑥⑮)	블루베리요거트범벅②	연두부⑤/양념장⑤⑥	방울토마토⑫/우유②
열량/단백질	442/21	469/17	379/18	486/18	353/20	427/18
일자	16일(월)차차	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)	21일(토)
오전간식	익힌브로콜리스틱/플레인요구르트②	열무된장죽⑤⑥	샤인머스켓	타락죽②	배	두유현미죽⑤
점 심	쌀밥 애호박새우젓국⑨ 돼지불고기⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	보리밥 오징엇국⑤⑥⑰ 달걀찜① 오이볶음⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 갈비탕⑤⑥⑯ 두부피망조림⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 아욱된장국⑤⑥ 닭고기데리야끼볶음 ⑤⑥⑮⑱ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨	돼지고기장조림비빔밥 ⑤⑥⑩ 배추맑은국⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨	수제비⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 백김치⑨ 후식:포도주스
오후간식	꼬마주먹밥⑤/옥수수차	찐감자/우유②	채소튀김⑤⑥/보리차	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	페스추리①②⑤⑥/우유②	사과/우유②
열량/단백질	399/18	401/18	383/10	400/19	404/17	386/11
일자	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)상상 국 없는 날	28일(토)
오전간식	단감	율무죽	배	연두부죽⑤	감귤	미숫가루⑤/우유②
점 심	쌀밥 맑은장국⑤⑥ 소고기바싹불고기 ⑤⑥⑯ 무들깨나물⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 달걀탕①⑤⑥ 대구살구이⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 감잣국⑤⑥ 돼지고기구이⑤⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	새우살하이라이스 ②⑤⑥⑨⑫⑮⑯⑱ (숭늉) 청포묵무침⑤⑥ 백김치⑨ 후식:알로에주스	소고기볶음밥⑤⑥⑯ 두부된장국⑤⑥ 김자반⑤ 백김치⑨
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②	찐단호박/우유②	녹두전⑤⑥⑩/매실차	버섯잡채⑤⑥	삶은달걀①/우유②	바나나/두유⑤
열량/단백질	462/20	388/19	408/17	391/14	379/19	410/19
일자	30일(월)					
오전간식	익힌당근스틱/치즈②					
점 심	쌀밥 사골국⑯ 생선가스①⑤⑥ 배추된장나물⑤⑥ 깍두기⑨					
오후간식	잔치국수⑤⑥					
열량/단백질	441/20					

이달의 식재료 "미역"



▶ 철분이 풍부한 식품으로 정상적인 혈액 생성과 산소 운반을 돕고 건강 회복에 도움을 줌.

▶ 미끌거리는 알긴산 성분이 변비 예방 외에도 암세포의 증식을 막아줌.

▶ 미역 식단 : 소고기미역국

25년 세계문화 레시피콘테스트 수상작 : 신치킨누들스프(닭고기국수)

* 영양사 : 천유정

* 식단 유형 : ㉮ 주2회죽식형, 1~2세 식단

원산지 표시	쌀류	배추김치(백김치)		콩	돼지고기	닭고기	오리고기	소고기 (볶음·조림류)		소고기 (국·죽류)		수산물		
	국내산	배추	고춧가루	두부류	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	한우	고등어	명태·동태	오징어
		국내산	국내산	국내산								국내산	러시아	원양산
	참치캔	가쓰오부시	맛살	생선가스										
	다랑어	다랑어	명태	명태										
	원양산	원양산	미국산	러시아										

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

2026년 11월 식단표 (9~11개월)

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

발행처 : 시립현대어린이집

일자	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)	7일(토)
오전간식	파프리카죽	누룽지죽	무죽	흑임자죽	배추죽	오트밀죽②
점심	닭고기브로콜리 무른밥⑮	닭고기얼갈이 무른밥⑮	닭고기연근 무른밥⑮	소고기감자 무른밥⑯	소고기콩나물 무른밥⑤⑯	소고기애호박 무른밥⑯
오후간식	바나나	찐단호박	샤인머스켓	단감퓨레	사과	바나나
열량/단백질	244/10	238/9	207/8	230/7	227/7	239/9
일자	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)	14일(토)
오전간식	김가루죽	청경채죽	애호박죽	소고기죽⑯	연두부죽⑤	치즈죽②
점심	순두부숙주 무른밥⑤	순두부미역 무른밥⑤	순두부시금치 무른밥⑤	노른자우엉 무른밥①	노른자근대 무른밥①	노른자양파 무른밥①
오후간식	플레인요구르트②	찐고구마	배	바나나퓨레	단감	배
열량/단백질	237/8	253/5	188/5	256/7	251/7	246/7
일자	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)	21일(토)
오전간식	브로콜리죽	열무죽	녹두찹쌀죽	타락죽②	동태살죽	누룽지죽
점심	소고기새송이버섯 무른밥⑯	소고기오이 무른밥⑯	소고기피망 무른밥⑯	닭고기콩나물 무른밥⑤⑮	닭고기부추 무른밥⑮	닭고기당근 무른밥⑮
오후간식	플레인요구르트②	찐감자	샤인머스켓	단호박퓨레	배	사과
열량/단백질	262/9	240/8	241/9	225/10	210/9	229/8
일자	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)	28일(토)
오전간식	단호박죽	율무죽	치즈채소죽②	연두부죽⑤	우엉죽	플레인요구르트②
점심	대구살무 무른밥	대구살시금치 무른밥	대구살가지 무른밥	두부양파 무른밥⑤	두부감자 무른밥⑤	두부김가루 무른밥⑤
오후간식	단감	찐단호박	배	배퓨레	감귤	바나나
열량/단백질	187/8	249/9	207/9	211/8	203/5	223/8

일자	30일(월)
오전간식	당근죽
점심	닭고기배추 무른밥⑮
오후간식	영아치즈②
열량/단백질	280/11

*** 알레르기 유발식품 표시제**

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게
⑨새우⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두
⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣

* 영양사 : 박은빈
* 식단 유형 : ㉮㉯ 이유식_후기, 9개월~11개월

원산지 표시	쌀류	소고기		닭고기	오리고기	콩(두부)	수산물
	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	두부류	명태·동태
						국내산	러시아산

*** 후기 이유식 (9~11개월) - 고형식**

- 식재료의 크기는 5mm-7mm(쌀알 그대로 사용)정도, 농도도 되직한 5배죽(무른밥 형태)으로 제공합니다.
- 1일 3회 제공이 가능하며 수유횟수를 줄이고 이유식이 하루 세끼 주식이 될 수 있도록 습관을 들입니다.
- 반드시 숟가락을 사용 합니다.
- 1회 적정량은 최소 100g, 최대 120g-150g이 적당합니다.
- 어른 밥, 반찬의 섭취는 피해주세요.
- **간식: 과일류-익혀서 제공하는 것이 기본이며, 작게 자르거나 과일즙 형태로 제공**
  빵류, 면류, 전류-0.5cm 크기로 제공, 감자 등-으깨서 제공