온유한어린이집

2026년 11월 영아 세부식 식단표(1-2세)

도봉구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center
영양운영팀

요일	월	화	수 (다 먹는 날)	목	금 (삼삼한 날)
일자	2	3	4	5 미래밥상	6 생일식단
오전간식	사과&우유②	근대채소죽	파프리카스틱 &떠먹는요구르트②	배&우유②	연근채소죽
점심	흑미밥 쇠고기무국⑤⑥⑯ 스크램블에그①②⑤ ★도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 버섯된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ ★양배추샐러드&오리엔탈 드레싱⑤⑥ 깍두기⑨	훈제오리채소볶음밥⑤ 달걀파국① ★청경채나물 방울토마토⑫ 배추김치⑨	기장밥 콩나물국⑤ 고등어구이⑤⑥⑦ ★오이나물 깍두기⑨	잡곡밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 탕수육①⑤⑥⑫⑮ ★과일샐러드② 배추김치⑨
오후간식	만둣국①⑤⑥⑩	찐감자&우유②	유부초밥⑤&보리차	모듬채소자장면⑤⑥	케이크&마시는야쿠르트
열량 / 단백질	432.6 / 16.7	398.9 / 15.8	397.0 / 13.5	403.6 / 15.7 390.8 / 15.1	432.6 / 16.7
일자	9	10	11 국없는날 푸드브릿지2주차	12 채식DAY	13
오전간식	바나나&우유②	버섯영양죽	씨리얼&우유②	당근스틱 &떠먹는요구르트②	브로콜리양파죽
점심	수수밥 채소당면국 온두부찜⑤ ★참깨시금치무침⑤⑥ 볶음김치⑤⑨	흑미밥 애호박새우젓국⑤⑨ 닭볶음탕⑤⑥⑮ ★상추배무침⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기연근카레라이스 ⑤⑥⑯ ★콩나물무침⑤⑥ 키위 배추김치⑨	차조밥 감자된장국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 우엉채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 저염순두부맑은국⑤ 돼지고기수육⑤⑥⑩ ★미나리무생채⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	★아몬드잔멸치주먹밥⑤⑥	찐고구마&우유②	프렌치토스트①②⑤⑥ &둥굴레차	치즈토마토스파게티②⑤⑥⑫	소보로빵①② (④)⑥&우유②
열량 / 단백질	404.6 / 12.5	401.8 / 13.5	405.4 / 10.7	407.7 / 14.8	401.2 / 16.2 417.2 / 16.9
일자	16	17	18	19 푸드브릿지3주차 미래밥상 채식DAY	20
오전간식	방울토마토⑫&치즈②	달걀채소죽①	미숫가루⑤&우유②	단감&우유②	얼갈이죽
점심	찹쌀현미밥 시래기된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	수수밥 다시마무채국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ ★브로콜리숙회⑤⑥ 배추김치⑨	새우청경채볶음밥⑤⑥⑨ 유부된장국⑤⑥ ★숙주나물 귤 깍두기⑨	흑미밥 들깨미역국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 저염아욱맑은국⑤⑥ 돼지고기갈비찜⑤⑥⑩ ★파프리카콘샐러드①⑤ 깍두기⑨
오후간식	볶음우동⑤⑥	단호박찜&우유②	케첩달걀볶이①⑤⑥⑫ &보리차	연근고구마맛탕⑤	호빵⑤⑥&우유②
열량 / 단백질	391.7 / 15.3 382.6 / 16.9	405.1 / 16.0 402.2 / 19.3	391.8 / 13.3	424.2 / 10.2	410.5 / 14.8
일자	23 푸드브릿지4주차	24	25 국없는날 저염방상	26	27
오전간식	사과&우유②	콩나물죽⑤	씨리얼&우유②	귤 &떠먹는요구르트②	모듬채소죽
점심	기장밥 건새우근대맑은국⑤⑥⑨ 들기름두부부침⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀현미밥 청경채된장국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	달걀버섯덮밥①⑤⑥ ★맛살샐러드①⑤⑥⑧ &홍시드레싱 방울토마토⑫ 배추김치⑨	수수밥 닭곰탕⑮ 메추리알브로콜리볶음 ①⑤⑥ 김구이 깍두기⑨	흑미밥 저염어묵국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ ★애호박나물⑤ 배추김치⑨
오후간식	쇠고기쌀국수⑯	찐고구마&우유②	감자치즈호떡②⑤ &옥수수차	찐만두①⑤⑥⑩&초간장⑤⑥	카스텔라①②⑥&우유②
열량 / 단백질	404.9 / 15.2	414.9 / 17.6	396.7 / 12.3	409.0 / 19.7	433.2 / 16.1
일자	30				
오전간식	바나나&치즈②				
점심	차조밥 미역된장국⑤⑥ 영양달걀찜① 진미채볶음⑤⑥⑰ 깍두기⑨				
오후간식	돼지고기당면볶음⑤⑥⑩				
열량 / 단백질	382.1 / 16.3				

알레르기 안내

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

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

이번 달 푸드브릿지 주제는 "연근"입니다. 자세한 사항은 식단안내사항을 참고하여 주시면 됩니다.

원산지 표시

쇠고기 국내산	돼지고기	닭고기	육가공품 사용시 (2~3순위까지 표기)			수산물	수산물가공품(국가명)
			훈제오리	탕수육	동그랑땡	고등어	진미채
□한우	국내산	국내산	오리고기 국내산	돼지고기 국내산	돼지고기 국내산	국내산	오징어 페루산

쌀(밥,죽,누룽지) (백미, 현미, 흑미)	배추김치		콩		
국내산	배추(봉동, 얼갈이)	고춧가루	두부	순두부	연두부
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

★ 원산지 표시대상 식품 「농수산물의 원산지 표시에 관한 법률 제 5조」
- 쌀(밥, 죽, 누룽지)/ 배추김치의 배추와 고춧가루/ 콩(두부류, 콩비지, 콩국수)
- 쇠고기/ 돼지고기/ 닭고기/ 오리고기 및 그 가공품
- 명태/ 오징어/ 고등어/ 쭈꾸미/ 다랑어(참치)/ 낙지/ 꽃게/ 갈치/ 참조기/ 넙치/ 조피볼락/ 참돔/ 미꾸라지/ 뱀장어/ 가리비/ 우렁쉥이/ 전복/ 방어 및 부세/ 아귀 및 그 가공품
- **완제품 형태의 농수축산물 가공품과 원재료의 원산지가 다를 경우, 메뉴별로 원산지를 표기해주시기 바랍니다(ex:함박스테이크: 돼지고기(국산), 쇠고기(호주산)**
- 육가공품 및 수산물가공품 중 구매하지 않는 식품의 원산지 작성 부분을 삭제 후 사용 바랍니다.
- **어묵 및 맛살: 연육만 포함된 제품의 경우 원산지 기입 대상이 아님**
- 어묵: 명태, 오징어 포함된 제품일 경우 각각의 원산지 기입(3순위까지)

온유한어린이집

2026년 11월 유아 세부식 식단표(3-5세)

도봉구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center
영양운영팀

요일	월	화	수 (다 먹는 날)	목	금 (삼삼한 날)
일자	2	3	4	5 미래밥상	6 생일식단
오전간식	사과&우유②	근대채소죽	파프리카스틱 &떠먹는요구르트②	배&우유②	연근채소죽
점심	흑미밥 쇠고기무국⑤⑥⑯ 스크램블에그①②⑤ ★도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 버섯된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ ★양배추샐러드&오리엔탈 드레싱⑤⑥ 깍두기⑨	훈제오리채소볶음밥⑤ 달걀파국① ★청경채나물 방울토마토⑫ 배추김치⑨	기장밥 콩나물국⑤ 고등어구이⑤⑥⑦ ★오이나물 깍두기⑨	잡곡밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 탕수육①⑤⑥⑫⑮ ★과일샐러드② 배추김치⑨
오후간식	만둣국①⑤⑥⑩	찐감자&우유②	유부초밥⑤&보리차	모듬채소자장면⑤⑥	케이크&마시는야쿠르트
열량 / 단백질	638.9 / 24.9	613.7 / 24.4	610.8 / 20.7 652.3 / 24.2	620.9 / 24.1 601.2 / 23.2	671.4 / 23.9
일자	9	10	11 국없는날 푸드브릿지2주차	12 채식DAY	13 저염밥상
오전간식	바나나&우유②	버섯영양죽	씨리얼&우유②	당근스틱 &떠먹는요구르트②	브로콜리양파죽
점심	수수밥 채소당면국 온두부찜⑤ ★참깨시금치무침⑤⑥ 볶음김치⑤⑨	흑미밥 애호박새우젓국⑤⑨ 닭볶음탕⑤⑥⑮ ★상추배무침⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기연근카레라이스 ⑤⑥⑯ ★콩나물무침⑤⑥ 키위 배추김치⑨	차조밥 감자된장국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 우엉채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 저염순두부맑은국⑤ 돼지고기수육⑤⑥⑩ ★미나리무생채⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	★아몬드잔멸치주먹밥⑤⑥	찐고구마&우유②	프렌치토스트①②⑤⑥ &둥굴레차	치즈토마토스파게티②⑤⑥⑫	소보로빵①② (④)⑥&우유②
열량 / 단백질	622.4 / 19.3	618.2 / 20.8	623.7 / 16.5 646.7 / 19.9	627.2 / 22.7	617.3 / 24.9 641.9 / 26.0
일자	16	17	18	19 푸드브릿지3주차 미래밥상 채식DAY	20
오전간식	방울토마토⑫&치즈②	달걀채소죽①	미숫가루⑤&우유②	단감&우유②	얼갈이죽
점심	찹쌀현미밥 시래기된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	수수밥 다시마무채국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ ★브로콜리숙회⑤⑥ 배추김치⑨	새우청경채볶음밥⑤⑥⑨ 유부된장국⑤⑥ ★숙주나물 귤 깍두기⑨	흑미밥 들깨미역국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 저염아욱맑은국⑤⑥ 돼지고기갈비찜⑤⑥⑩ ★파프리카콘샐러드①⑤ 깍두기⑨
오후간식	볶음우동⑤⑥	단호박찜&우유②	케첩달걀볶이①⑤⑥⑫ &보리차	연근고구마맛탕⑤	호빵⑤⑥&우유②
열량 / 단백질	602.6 / 23.5 588.6 / 26.0	623.3 / 24.6 618.7 / 29.8	602.7 / 20.5 631.8 / 26.8	652.7 / 15.6	631.6 / 22.8
일자	23 푸드브릿지4주차	24	25 국없는날 저염밥상	26	27
오전간식	사과&우유②	콩나물죽⑤	씨리얼&우유②	귤 &떠먹는요구르트②	모듬채소죽
점심	기장밥 건새우근대맑은국⑤⑥⑨ 들기름두부부침⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀현미밥 청경채된장국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	달걀버섯덮밥①⑤⑥ ★맛살샐러드①⑤⑥⑧ &홍시드레싱 방울토마토⑫ 배추김치⑨	수수밥 닭곰탕⑮ 메추리알브로콜리볶음 ①⑤⑥ 김구이 깍두기⑨	흑미밥 저염어묵국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ ★애호박나물⑤ 배추김치⑨
오후간식	쇠고기쌀국수⑯	찐고구마&우유②	감자치즈호떡②⑤ &옥수수차	찐만두①⑤⑥⑩&초간장⑤⑥	카스텔라①②⑥&우유②
열량 / 단백질	623.0 / 23.4	638.3 / 27.2	610.3 / 18.9 627.6 / 21.2	629.3 / 30.3	666.4 / 24.8
일자	30				
오전간식	바나나&치즈②				
점심	차조밥 미역된장국⑤⑥ 영양달걀찜① 진미채볶음⑤⑥⑰ 깍두기⑨				
오후간식	돼지고기당면볶음⑤⑥⑩				
열량 / 단백질	587.9 / 25.1				

알레르기 안내

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

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

이번 달 푸드브릿지 주제는 "연근"입니다. 자세한 사항은 식단안내사항을 참고하여 주시면 됩니다.

원산지 표시

쇠고기 국내산	돼지고기	닭고기	육가공품 사용시 (2~3순위까지 표기)			수산물	수산물가공품(국가명)
			훈제오리	탕수육	동그랑땡	고등어	진미채
□한우	국내산	국내산	오리고기 국내산	돼지고기 국내산	돼지고기 국내산	국내산	오징어 페루산
쌀(밥,죽,누룽지) (백미, 현미, 흑미)	배추김치	콩					

국내산	배추(봄동, 얼갈이)	고춧가루	두부	순두부	연두부
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

* 원산지 표시대상 식품 「농수산물의 원산지 표시에 관한 법률 제 5조」
- 쌀(밥, 죽, 누룽지)/ 배추김치의 배추와 고춧가루/ 콩(두부류, 콩비지, 콩국수)
- 쇠고기/ 돼지고기/ 닭고기/ 오리고기 및 그 가공품
- 명태/ 오징어/ 고등어/ 쭈꾸미/ 다랑어(참치)/ 낙지/ 꽃게/ 갈치/ 참조기/ 넙치/ 조피볼락/ 참돔/ 미꾸라지/ 뱀장어/ 가리비/ 우럭쉥이/ 전복/ 방어 및 부세/ 아귀 및 그 가공품
- 완제품 형태의 농수축산물 가공품과 원재료의 원산지가 다를 경우, 메뉴별로 원산지를 표기해주시기 바랍니다(ex:함박스테이크: 돼지고기(국산), 쇠고기(호주산)
- 육가공품 및 수산물가공품 중 구매하지 않는 식품의 원산지 작성 부분을 삭제 후 사용 바랍니다.
- 어묵 및 맛살: 연육만 포함된 제품의 경우 원산지 기입 대상이 아님
- 어묵: 명태, 오징어 포함된 제품일 경우 각각의 원산지 기입(3순위까지)

온유한어린이집

2026년 11월 후기 이유식(9-11개월)

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

영양운영팀

요일	월		화		수		목		금	
일자	2		3		4		5		6	
오전	무죽		근대채소죽		파프리카죽		배죽		연근채소죽	
점심	당근무른밥		닭살버섯무른밥⑮		청경채양파무른밥		콩나물무른밥⑤		사과무른밥	
오후	쇠고기죽⑯		으깬찐감자 &영아용두유⑤		달걀노른자양배추죽①		찹쌀두부죽⑤		닭안심죽⑮	
열량 / 단백질	327.3	9.1	273.5	9.3	316.8	6.9	309.9	7.7	316.2	9.9
일자	9		10		11		12		13	
오전	시금치죽		버섯영양죽		연근죽		우엉죽		브로콜리양파죽	
점심	수수양파무른밥		닭살당근무른밥⑮		모듬채소무른밥		감자무른밥		애호박무른밥	
오후	갈은잔멸치죽		으깬찐고구마 &영아용두유⑤		쇠고기죽⑯		달걀노른자죽①		순두부죽⑤	
열량 / 단백질	313.6	11.3	297.8	8.7	333.0	9.2	331.3	7.2	291.2	6.8
일자	16		17		18		19		20	
오전	감자죽		달걀노른자채소죽①		청경채죽		차조연근죽		얼갈이죽	
점심	양배추무른밥		다시마무른밥		당근양파무른밥		고구마무른밥		파프리카무른밥	
오후	닭살채소죽⑮		으깬단호박찜 &영아용두유⑤		쇠고기숙주죽⑯		두부죽⑤		치즈버섯죽②	
열량 / 단백질	304.8	7.9	284.9	7.7	301.6	7.4	335.7	7.5	297.5	6.4
일자	23		24		25		26		27	
오전	기장근대죽		당근죽		버섯양파죽		브로콜리죽		모듬채소죽	
점심	청경채무른밥		갈은잔멸치무른밥		콩나물무른밥⑤		수수김무른밥		두부무른밥⑤	
오후	쇠고기양파죽⑯		으깬찐고구마 &영아용두유⑤		달걀노른자양파죽①		닭살애호박죽⑮		양배추죽	
열량 / 단백질	301.7	7.6	312.3	11.6	320.3	7.6	298.0	10.2	306.6	7.3
일자	30									
오전	미역죽									
점심	차조양파무른밥									
오후	달걀노른자죽①									
열량 / 단백질	310.8	6.7								

* 하루섭취 열량과 단백질 권장량은 0~5개월은 500Kcal, 단백질 충분섭취량은 10g이며,
6~11개월은 600Kcal, 단백질 권장섭취량은 15g입니다.

* 알레르기 - ①난류, ②우유, ③메밀 ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우,⑩돼지고기
⑪복숭아, ⑫토마토 ⑬아황산,⑭호두,⑮닭고기,⑯쇠고기,⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합포함), ⑲잣 등이며
알레르기 반응 시 해당 이유식을 중단하고 다른 이유식으로 대체하며, 알레르기 반응이 일어난 식품은 완료기 이후 활용하는 것을 권장합니다.



원산지 표시	쇠고기 국내산	돼지고기		닭고기		
	□한우	국내산		국내산		
	쌀(밥,죽,누룽지) (백미, 현미, 흑미)	배추김치		콩		
	국내산	배추 (봄동,얼갈이)	고춧가루	두부	순두부	연두부
		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

* 원산지 표시대상 식품 「농수산물의 원산지 표시에 관한 법률
- 쌀(밥, 죽, 누룽지)/ 배추김치의 배추와 고춧가루/ 콩(두부류, 콩
- 쇠고기/ 돼지고기/ 닭고기/ 오리고기 및 그 가공품
- 명태/ 오징어/ 고등어/ 쭈꾸미/ 다랑어()/ 낙지/ 꽃게/ 갈치/ 참조피볼락/ 참돔/ 미꾸라지/ 뱀장어/ 아귀 및 그 가공품

* 원산지 기입 시 유의사항
- 식단 원산지 글자 크기: 식단에 적힌 음식명 글자 크기와 같거나 크게 표시