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

# 2026년 11월 식단

## <1-2세 영아 식단>

성균관어린이집
마포구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

| | 날짜 | 2(월) | 3(화) | 4(수) Na | 5(목) | 6(금) | 7(토) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 첫째주 | 오전간식 | 곡물시리얼⑤⑥&우유② | 당근스프②⑥ | 골드키위<br>&플레인요거트② | 데친 고구마스틱<br>&어린이치즈② | 단감 | 두유⑤ |
| | 점심 | 백미밥<br>청경채된장국⑤⑥<br>쇠고기폭찹⑤⑥⑫⑯<br>무나물⑤⑥<br>어린이배추김치⑨ | 백미밥<br>돈육비지찌개⑤⑨⑩<br>어묵조림⑤⑥<br>얼갈이나물⑤⑥<br>어린이깍두기⑨ | 쇠고기콩나물밥⑤⑥⑯<br>&양념장⑤⑥<br>(+숭늉)<br>달걀말이①⑤<br>김자반⑤<br>어린이배추김치⑨ | 백미밥<br>들깨버섯국⑤⑥<br>삼치구이⑤⑥<br>시금치나물⑤⑥<br>어린이배추김치⑨ | 백미밥<br>감자된장국⑤⑥<br>간장닭볶음탕⑤⑥⑮<br>참나물사과무침⑤⑥<br>어린이깍두기⑨ | (돈육제외)마파두부덮밥<br>⑤⑥<br>숭늉<br>어린이배추김치⑨ |
| | 오후간식 | 우동⑤⑥ | 찐단호박&우유② | 삼색주먹밥⑤ | 크림스파게티②⑤⑥ | 식빵①②⑥&우유② | 플레인요거트② |
| | 열량(kcal)/<br>단백질(g) | 464/15 | 392/13 | 401/16 | 428/19(440/18) | 390/18 | 306/11 |
| 둘째주 | 날짜 | 9(월) | 10(화) | 11(수) | 12(목) | 13(금) | 14(토) |
| | 오전간식 | 미숫가루⑤&우유② | 닭살양파죽⑮ | 자른 방울토마토⑫<br>&플레인요거트② | 오이스틱<br>&어린이치즈② | 바나나 | 플레인요거트② |
| | 점심 | 백미밥<br>근대된장국⑤⑥<br>돈육불고기⑤⑥⑩<br>도토리묵무침⑤⑥<br>어린이깍두기⑨ | 백미밥<br>쇠고기미역국⑤⑥⑯<br>메추리알장조림①⑤⑥<br>열무나물⑤⑥<br>어린이배추김치⑨ | 새우살채소볶음밥⑤⑥⑨<br>두부된장국⑤⑥<br>마카로니샐러드①⑤⑥<br>어린이깍두기⑨ | 백미밥(흑미밥)<br>맑은유부국⑤⑥<br>가자미양념조림⑤⑥<br>깻잎나물⑤⑥<br>어린이깍두기⑨ | 백미밥<br>안매운닭개장⑤⑥⑮<br>진미채조림⑤⑥⑰<br>참깨브로콜리무침①⑤⑥<br>어린이배추김치⑨ | 볶음우동⑤⑥<br>1/2쇠고기주먹밥⑤⑯<br>어린이배추김치⑨ |
| | 오후간식 | 간장비빔국수⑤⑥ | (찐감자)&우유② | 우엉주먹밥⑤⑥ | 수제비⑥ | 통밀빵②⑤⑥<br>&우유② | 배<br>&어린이치즈② |
| | 열량(kcal)/<br>단백질(g) | 392/16 | 411/16(396/16) | 392/16 | 407/19(421/19) | 395/19(392/19) | 245/9 |
| 셋째주 | 날짜 | 16(월) NEW | 17(화) | 18(수) Na | 19(목) | 20(금) | 21(토) |
| | 오전간식 | 곡물시리얼⑤⑥&우유② | 달걀채소죽① | 사과<br>&플레인요거트② | 파프리카스틱<br>&어린이치즈② | 감귤 | 두유⑤ |
| | 점심 | 백미밥<br>맑은애호박국⑤⑥<br>쇠고기당면찜⑤⑥⑯<br>양배추나물⑤⑥<br>어린이깍두기⑨ | 백미밥<br>콩나물국⑤⑥<br>돈육부추볶음⑤⑥⑩<br>새송이버섯나물⑤⑥<br>어린이배추김치⑨ | 연근짜장덮밥⑤⑥<br>(+숭늉)<br>두부구이⑤&양념장⑤⑥<br>오이새콤무침⑤⑥<br>어린이배추김치⑨ | 백미밥<br>오징어뭇국⑤⑥⑰<br>치즈달걀찜①②<br>감자채볶음⑤<br>어린이배추김치⑨ | 백미밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>치킨까스①⑤⑥⑮<br>&소스⑤⑥⑫⑱<br>유자청치커리무침<br>어린이깍두기⑨ | 안매운치즈깍두기볶음밥<br>②⑤⑨<br>숭늉<br>어린이배추김치⑨ |
| | 오후간식 | 무채전⑤⑥<br>*신메뉴 레시피 참고 | 찐고구마&우유② | 잔멸치주먹밥⑤ | 칼국수⑤⑥ | 모닝빵①②⑥<br>&우유② | 플레인요거트② |
| | 열량(kcal)/<br>단백질(g) | 416/15 | 394/16 | 392/14 | 404/18(433/18) | 420/16 | 285/10 |
| 넷째주 | 날짜 | 23(월) | 24(화) | 25(수) | 26(목) | 27(금) | 28(토) |
| | 오전간식 | 미숫가루⑤&우유② | 치즈브로콜리죽② | 배<br>&플레인요거트② | 당근스틱<br>&어린이치즈② | 자른 씨없는 청포도 | 플레인요거트② |
| | 점심 | 백미밥<br>팽이버섯된장국⑤⑥<br>돈육장똑똑이⑤⑥⑩<br>상추무침⑤⑥<br>어린이깍두기⑨ | 백미밥<br>(달걀제외)순두부백탕⑤<br>쇠불고기⑤⑥⑯<br>숙주나물⑤⑥<br>어린이배추김치⑨ | 돈육소보로비빔밥<br>⑤⑥⑩<br>달걀팟국①<br>청경채나물⑤⑥<br>어린이깍두기⑨ | 백미밥<br>시래기된장국⑤⑥<br>동태전①⑤⑥<br>우엉채조림⑤⑥<br>어린이배추김치⑨ | 백미밥<br>(달걀제외)북엇국⑤⑥<br>간장닭갈비⑤⑥⑮<br>세발나물무침⑤⑥<br>어린이깍두기⑨ | 토마토달걀덮밥<br>①⑤⑥⑫<br>숭늉<br>어린이깍두기⑨ |
| | 오후간식 | (달걀제외)핫케이크②⑤⑥ | (찐단호박)&우유② | 다진유부주먹밥⑤ | 쌀국수⑥ | 식빵①②⑥&우유② | 키위&어린이치즈② |
| | 열량(kcal)/<br>단백질(g) | 408/16 | 424/15(407/14) | 396/17 | 390/18(420/18) | 393/20 | 298/12 |
| 다섯째주 | 날짜 | 30(월) | 생일식단 | 특별식단 운영 안내 | | | |
| | 오전간식 | 곡물시리얼⑤⑥&우유② | 제공일 오전 간식 | NEW 신메뉴 DAY (월 1회) | | | |
| | 점심 | 백미밥<br>쇠고기배춧국⑤⑥⑯<br>연두부⑤&양념장⑤⑥<br>잔멸치조림⑤⑥<br>어린이깍두기⑨ | 백미밥<br>들깨미역국⑤⑥<br>돈육갈비찜⑤⑥⑩<br>콘샐러드①⑤<br>어린이깍두기⑨ | Na 국 없는 날 (1주 수요일) | | | |
| | 오후간식 | 잔치국수⑤⑥ | 케익①②⑥&우유② | 서울미래밥상 (월 2회) | | | |
| | 열량(kcal)/<br>단백질(g) | 418/15 | 433/13 | 우리음식의 날 (월 1회) | | | |
| | | | | 생일식단 (월 1회) | | | |

**【식품알레르기 유발식품 표시】**

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

특별한 음식(알레르기 반응 음식)이 필요한 영유아는 부모님의 의사를 반영하여 식단을 제공해 드립니다)
**-사전에 담임교사에게 알려주시기 바랍니다.**

| 원산지 표시 | 쌀 | | 김치 | | 쇠고기 | 콩 | | 돼지고기 | 닭고기 | 수산물 | | 이달의 식재료 가정통신문 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 밥,죽,누룽지,흑미,현미,찹쌀 | | 배추 | 고춧가루 | 국내산 | 두부류 | 콩비지 | | | 오징어 | 동태 | |
| | 국내산 | | 국내산 | 국내산 | 한우□ 육우□ 젖소□ | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 러시아산 | |
| | 식육·수산물가공품 | | | | | 기관 실사용분 | | | | | | |
| | 어묵 | 진미채 | 치킨까스 | 동그랑땡 | (식품명) | (식품명) | (식품명) | (식품명) | (식품명) | | | |
| | 명태오징어 포함 제품만 | 페루산 | 국내산 | 국내산 | 산 | 산 | 산 | 산 | 산 | | | *학부모 참여 사업 확인해주세요 |

※ 원산지 표기 대상 식품이 있는 경우 원산지를 추가 작성해 주시기 바랍니다. 식품의 원산지는 식재료 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.
※ (대체)의 경우에는 식단 감수가 따로 요구되지 않으니 급식소의 상황에 맞게 운영하여주시기 바랍니다.