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

# 2026년 11월 식단표(1~2세 중식)

작성자 : 종로구 어린이·사회복지 급식관리지원센터 영양팀

| | 2(월) | 3(화) 생일식단 | 4(수) | 5(목) 싱겁데이 | 6(금) | 7(토) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 사과/치즈② | 연근죽 | 당근채소스틱 /떠먹는 요구르트② | 우유미숫가루②⑤ | 키위/우유② | 두유⑤ |
| 점심 | 잡곡밥<br>황태뭇국⑤⑥<br>안매운닭갈비⑤⑥⑮<br>자른미역줄기볶음⑤⑥<br>잘게썬 깍두기⑨ | 백미밥<br>새우살미역국③⑥⑨<br>함박스테이크①⑤⑥⑩⑫<br>마카로니범벅①⑤⑥<br>잘게썬 배추김치⑨ | 돈육목살필라프③⑥⑱<br>애호박잣국⑤⑥<br>파프리카샐러드①⑤<br>잘게썬 깍두기⑨ | 흑미밥<br>표고버섯닭갈국③⑤⑥<br>두부양념구이⑤⑥<br>열무무침③⑥<br>잘게썬 배추김치 | 기장밥<br>얼갈이된장국③⑤<br>소고기육전①⑤⑥⑮<br>무나물⑤⑥<br>잘게썬 깍두기⑨ | 카레라이스①③⑥⑩⑫⑬⑮⑱<br>미역국③⑥<br>연두부③⑥<br>잘게썬 깍두기⑨ |
| 오후간식 | 찐고구마/우유② | 콜케이크①②③⑥요구르트② | 밥새우주먹밥③⑨/결명자차 | 버섯크림소파게티②⑤⑥ | 단팥빵①②⑥/우유② | 마들렌①②⑤⑥/우유② |
| 영양Bal.(1백칼.) | 435/20 | 503/19 | 492/19 | 427/17 | 446/16 | 456/13 |
| | **9(월)** | **10(화)** | **11(수) 서울미래밥상** | **12(목) 푸드브릿지** | **13(금)** | **14(토)** |
| 오전간식 | 토마토⑫/치즈② | 브로콜리죽 | 감귤/떠먹는요구르트② | 우유미숫가루②⑤ | 자른포도/우유② | 두유⑤ |
| 점심 | 차조밥<br>아욱국⑤⑥<br>미트볼묵찜③⑥⑩⑫<br>오이사과샐러드②⑤⑥<br>잘게썬 깍두기⑨ | 잡곡밥<br>건새우된장국③⑤⑨<br>오리미나리볶음③⑥<br>가지무침③⑥<br>잘게썬 배추김치⑨ | 버섯카레라이스③⑥<br>동태살쑥갓국⑤⑥<br>깐풍두부⑤⑥⑱<br>잘게썬 깍두기⑨ | 기장밥<br>미역국③⑥<br>소고기연근조림③⑥⑮<br>양배추나물③⑥<br>잘게썬 배추김치 | 수수밥<br>돈육콩나물국③⑤⑩<br>달걀말이①③⑥<br>애호박무침③⑥<br>잘게썬 깍두기⑨ | 짜장밥③⑥⑩<br>된장국③⑥<br>연두부③⑥<br>잘게썬 깍두기⑨ |
| 오후간식 | 볶음우동③⑥ | 찐단호박/우유② | 머핀①②⑤⑥/우유② | 핫케이크①②③⑥/우유② | 멸치주먹밥③⑥/옥수수차 | 크로와상①②⑤⑥/우유② |
| 영양Bal.(1백칼.) | 430/21 | 441/20 | 480/19 | 439/15 | 431/19 | 413/14 |
| | **16(월)** | **17(화)** | **18(수)** | **19(목)** | **20(금) 푸드브릿지** | **21(토)** |
| 오전간식 | 단감/치즈② | 김가루채소죽 | 오이채소스틱 /떠먹는 요구르트② | 우유미숫가루②⑤ | 사과/우유② | 두유⑤ |
| 점심 | 흑미밥<br>안매운순두부찌개⑤⑥<br>깻잎참치전①③⑥<br>진미채볶음③⑥⑰<br>잘게썬 깍두기⑨ | 수수밥<br>무챗국③⑥<br>소불고기③⑥⑭<br>부추무침③⑥<br>잘게썬 배추김치⑨ | 닭살숙주볶음밥③⑥⑮<br>우거짓국⑤⑥<br>볼어묵조림⑤⑥<br>잘게썬 깍두기⑨ | 차조밥<br>단호박된장국③⑥<br>돼지고기사태찜③⑥⑩<br>취나물볶음③⑥<br>잘게썬 배추김치 | 백미밥<br>소고기탕국③⑥⑲<br>자른오징어메추리알조림①③⑥⑰<br>상추배무침③⑥<br>잘게썬 깍두기⑨ | 카레라이스①③⑥⑩⑫⑬⑮⑱<br>미역국③⑥<br>연두부③⑥<br>잘게썬 깍두기⑨ |
| 오후간식 | 토마토리조또②⑤⑥⑫⑮⑲⑱ | 찐감자/우유② | 토마토치즈샌드위치①②⑤⑥⑫/우유② | 쌀국수③⑥⑲ | 연근주먹밥③⑥/동글레차 | 롤빵①②⑤⑥/우유② |
| 영양Bal.(1백칼.) | 458/21 | 433/19 | 456/21 | 464/20 | 445/19 | 437/15 |
| | **23(월)** | **24(화)** | **25(수) 서울미래밥상** | **26(목)** | **27(금) 푸드브릿지&싱겁데이** | **28(토)** |
| 오전간식 | 자른샤인머스켓/치즈② | 당근죽 | 토마토⑫/떠먹는 요구르트② | 우유미숫가루②⑤ | 감귤/우유② | 두유⑤ |
| 점심 | 기장밥<br>버섯전골⑤⑥<br>쪽파스크램블에그①②⑤<br>잔멸치볶음③⑥<br>잘게썬 깍두기⑨ | 차조밥<br>시금치된장국③⑥<br>안매운제육볶음③⑥⑩<br>도토리묵무침③⑥<br>잘게썬 배추김치⑨ | 백미밥<br>콩비지국③⑥<br>데리야끼고등어구이⑤⑥⑦<br>브로콜리피망볶음③⑥<br>잘게썬 깍두기⑨ | 수수밥<br>새우살배춧국③⑥⑨<br>소고기잡채③⑥⑯<br>세발나물③⑥<br>잘게썬 배추김치 | 잡곡밥<br>시래깃국③⑥<br>궁중찜닭③⑥⑬<br>연근들깨무침③⑥<br>잘게썬 깍두기⑨ | 짜장밥③⑥⑩<br>된장국③⑥<br>연두부③⑥<br>잘게썬 깍두기⑨ |
| 오후간식 | 갈비만두①③⑥⑫ | 찐고구마/우유② | 샐러드빵①②③⑥/우유② | 채소크로켓①③⑥ | 호빵③⑥/보리차 | 미니와플①②⑥/우유② |
| 영양Bal.(1백칼.) | 426/19 | 473/15 | 466/19 | 423/18 | 430/17 | 344/13 |
| | **30(월)** | | | | | |
| 오전간식 | 배/치즈② | | | | | |
| 점심 | 차조밥<br>정경채된장국③⑥<br>소고기팽이말이찜③⑥⑯<br>우엉조림③⑥<br>잘게썬 깍두기⑨ | | | | | |
| 오후간식 | 달걀볶이①③⑤⑥⑫ | | | | | |
| 영양Bal.(1백칼.) | 423/17 | | | | | |

**이달의 푸드브릿지 "연근"**

식이섬유가 풍부한 연근
혈액을 맑게 해 심혈관 질환을 예방해주고,
식이섬유가 풍부해 장을 튼튼하게 해줍니다.

: 뇌건강 신메뉴
*통신문 참고

❐ 식단에 대한 원산지 표시

| | | | |
|---|---|---|---|
| 쌀(찹쌀,현미) 밥, 죽, 누룽지 | | 국내산 | 육가공품, 수산물가공품 |
| 콩(두부류, 콩국수, 콩비지) | | 국내산 | |
| | 두부-대두 : | 국내산 | |
| 배추김치(봄동,열갈이 포함) | 배추 | 국내산 | 점심) 맛살(연육:베트남산), 미트볼(돼지고기:국내산), 참치(다랑어:원양산), 어묵(연육:베트남산)<br>생일식단) 함박스테이크(돼지고기:국내산) |
| | 고춧가루 | 국내산 | |
| 쇠고기(한우) | | 국내산 | |
| 돼지고기 | | 국내산 | |
| 닭고기 | | 국내산 | |
| 오리고기 | | 국내산 | |

❐ 알레르기 유발 식품
(출처:식품의약품안전처「식품등의 표시기준」)
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 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.)

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

# 2026년 11월 식단표(1~2세 석식)

작성자 : 종로구 어린이·사회복지 급식관리지원센터 영양팀

| | 2(월) | 3(화) | 4(수) | 5(목) | 6(금) |
|---|---|---|---|---|---|
| 석식 | 잡곡밥 | 백미밥 | 잡곡밥 | 흑미밥 | 기장밥 |
| | 콩가루시금칫국⑤⑥ | 두부청국장⑤⑥ | 열무맑은국⑤⑥ | 자른오징어양팟국⑤⑥⑰ | 다시마당면국⑤⑥ |
| | 소고기파프리카찜⑤⑥⑮ | 치즈오믈렛①②③⑥ | 너비아니구이⑤⑥⑩⑮ | 닭살사과조림⑤⑥⑮ | 돼지고기연근볶음⑤⑥⑩ |
| | 애호박볶음⑤⑥ | 숙주나물③⑥ | 감자채볶음⑤⑥ | 얼갈이나물⑤⑥ | 표고버섯조림⑤⑥ |
| | 잘게썬 깍두기⑨ | 잘게썬 배추김치⑨ | 잘게썬 깍두기⑨ | 잘게썬 배추김치⑨ | 잘게썬 깍두기⑨ |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 254/14 | 245/10 | 277/15 | 248/17 | 248/12 |
| | **9(월)** | **10(화)** | **11(수)** | **12(목)** | **13(금)** |
| 석식 | 차조밥 | 잡곡밥 | 백미밥 | 기장밥 | 수수밥 |
| | 달걀미나리국①⑤⑥ | 버섯들깨탕⑤⑥ | 가지맑은국⑤⑥ | 유부장국⑤⑥ | 소고기뭇국⑤⑥⑱ |
| | 두부스테이크①⑤⑥⑫⑮ | 소고기대파구이⑤⑥⑮ | 오리양배추조림⑤⑥ | 돈육애호박볶음⑤⑥⑫ | 삼치양념찜⑤⑥ |
| | 미역초무침⑤⑥ | 아욱나물⑤⑥ | 치커리토마토무침⑤⑥⑬ | 콩나물무침⑤⑥ | 브로콜리볶음⑤⑥ |
| | 잘게썬 깍두기⑨ | 잘게썬 배추김치⑨ | 잘게썬 깍두기⑨ | 잘게썬 배추김치⑨ | 잘게썬 깍두기⑨ |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 264/10 | 294/11 | 260/10 | 272/15 | 291/15 |
| | **16(월)** | **17(화)** | **18(수)** | **19(목)** | **20(금)** |
| 석식 | 흑미밥 | 수수밥 | 잡곡밥 | 차조밥 | 백미밥 |
| | 사각어묵국⑤⑥ | 근대된장국⑤⑥ | 자른수제비국⑤⑥ | 안매운김칫국⑤⑥⑨ | 감자스프②⑥ |
| | 돼지고기장똑똑이⑤⑥⑩ | 닭살두루치기⑤⑥⑮ | 해물부추찜⑤⑥⑨⑰⑱ | 소고기채소볶음⑤⑥⑯ | 돈까스(+소스)①②⑤⑥⑩⑫⑯ |
| | 깻잎나물⑤⑥ | 무나물볶음⑤⑥ | 우거지나물⑤⑥ | 김구이⑤⑥ | 오이나물⑤⑥ |
| | 잘게썬 깍두기⑨ | 잘게썬 배추김치⑨ | 잘게썬 깍두기⑨ | 잘게썬 배추김치⑨ | 잘게썬 깍두기⑨ |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 264/13 | 254/13 | 288/17 | 272/11 | 280/10 |
| | **23(월)** | **24(화)** | **25(수)** | **26(목)** | **27(금)** |
| 석식 | 기장밥 | 차조밥 | 백미밥 | 수수밥 | 잡곡밥 |
| | 온도토리묵국⑤⑥⑨ | 쑥갓홍합살국⑤⑥⑱ | 안매운닭개장⑤⑥⑮ | 세발나물된장국⑤⑥ | 연두부맑은국⑤⑥⑨ |
| | 고등어찹쌀가루부침⑤⑥⑦ | 소고기짜장조림⑤⑥⑩⑱ | 만두강정⑤⑥⑩⑫ | 돼지고기수육⑤⑥⑩ | 갈릭버터새우볶음②⑤⑥⑨ |
| | 시금치무침⑤⑥ | 배추나물⑤⑥ | 버섯피망무침⑤⑥ | 감귤양상추샐러드②⑤⑥ | 시래기나물⑤⑥ |
| | 잘게썬 깍두기⑨ | 잘게썬 배추김치⑨ | 잘게썬 깍두기⑨ | 잘게썬 배추김치⑨ | 잘게썬 깍두기⑨ |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 298/11 | 293/13 | 284/11 | 257/15 | 219/12 |
| | **30(월)** | | | | |
| 석식 | 차조밥 | | | | |
| | 미역국⑤⑥ | | | | |
| | 닭봉레몬구이⑤⑥⑮ | | | | |
| | 청경채나물⑤⑥ | | | | |
| | 잘게썬 깍두기⑨ | | | | |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 237/10 | | | | |

❐ 식단에 대한 원산지 표시

| 쌀(찹쌀,현미) 밥, 죽, 누룽지 | 쇠고기 | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 | 콩 (두부류 콩국수, 콩비지) | 배추김치 | | 육가공품, 수산물가공품 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | 배추 | 고춧가루 | |
| 국내산 | 호주산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 두부-대두: 외국산 | 국내산 | 국내산 | 너비아니(돼지고기:국내산), 어묵(연육:베트남산), 돈까스(돼지고기:국내산) |

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

※ 출처:식품의약품안전처 「식품등의 표시기준」

(*아황산류는 표백제, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.)

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

# 2026년 11월 식단표(3~5세 중식)

작성자 : 종로구 어린이사회복지 급식관리지원센터 영양팀

| | 2(월) | 3(화) 생일식단 | 4(수) | 5(목) 상겁데이 | 6(금) | 7(토) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | ♣사과/치즈② | 연근죽 | ♣당근채소스틱 /떠먹는 요구르트② | 우유미숫가루②⑤ | ♣키위/우유② | 두유⑤ |
| 점심 | 잡곡밥<br>황태뭇국⑤⑥<br>안매운닭갈비⑤⑥⑬<br>자른미역줄기볶음⑤⑥<br>잘게썬 깍두기⑨ | 백미밥<br>새우살미역국⑤⑥⑨<br>함박스테이크①③⑥⑩⑫<br>마카로니범벅①⑤⑥<br>잘게썬 배추김치⑨ | 돈육목살필라프③⑥⑩<br>애호박챗국⑤⑥<br>파프리카샐러드①⑤<br>잘게썬 깍두기⑨ | 흑미밥<br>표고버섯달걀국①⑤⑥<br>두부양념구이③⑥<br>열무무침③⑥<br>잘게썬 배추김치 | 기장밥<br>얼갈이된장국⑤⑥<br>소고기육전①⑤⑥⑯<br>무나물⑤⑥<br>잘게썬 깍두기⑨ | 카레라이스①③⑥⑩⑫⑬⑮⑱<br>미역국⑤⑥<br>연두부⑤⑥<br>잘게썬 깍두기⑨ |
| 오후간식 | ♣찐고구마/우유② | 콜케익①②③⑥요구르트② | 밥새우주먹밥⑤⑨/결명자차 | 버섯크림스파게티②⑤⑥ | 단팥빵①②⑥/우유② | 마들렌①②⑤⑥/우유② |
| 영양Kcal/단백질g | 622/28 | 718/28 | 703/27 | 609/25 | 637/22 | 652/19 |
| | 9(월) | 10(화) | 11(수) 서울미래밥상 | 12(목) 푸드브릿지 | 13(금) | 14(토) |
| 오전간식 | ♣토마토⑫/치즈② | 브로콜리죽 | ♣감귤/떠먹는요구르트② | 우유미숫가루②⑤ | ♣자른포도/우유② | 두유⑤ |
| 점심 | 차조밥<br>아욱국⑤⑥<br>미트볼쭈찹③⑥⑩⑫<br>오이사과샐러드②⑤⑥<br>잘게썬 깍두기⑨ | 잡곡밥<br>건새우된장국③⑥⑨<br>오리미나리볶음⑤⑥<br>가지무침⑤⑥<br>잘게썬 배추김치⑨ | 버섯카레라이스③⑥<br>동태살쑥갓국③⑤<br>깐풍두부③⑥⑱<br>잘게썬 깍두기⑨ | 기장밥<br>미역국③⑥<br>소고기연근조림③⑥⑱<br>양배추나물③⑥<br>잘게썬 배추김치 | 수수밥<br>돈육콩나물국③⑥⑩<br>달걀말이①③⑥<br>애호박무침③⑥<br>잘게썬 깍두기⑨ | 짜장밥⑤⑥⑩<br>된장국⑤⑥<br>연두부⑤⑥<br>잘게썬 깍두기⑨ |
| 오후간식 | 볶음우동③⑥ | ♣찐단호박/우유② | 머핀①②③⑥/우유② | 핫케이크①②③⑤⑥/우유② | 멸치주먹밥⑤⑥/옥수수차 | 크로와상①②③⑤⑥/우유② |
| 영양Kcal/단백질g | 614/30 | 630/28 | 685/27 | 627/22 | 616/27 | 590/20 |
| | 16(월) | 17(화) | 18(수) | 19(목) | 20(금) 푸드브릿지 | 21(토) |
| 오전간식 | ♣단감/치즈② | 김가루채소죽 | ♣오이채소스틱 /떠먹는 요구르트② | 우유미숫가루②⑤ | ♣사과/우유② | 두유⑤ |
| 점심 | 흑미밥<br>안매운순두부찌개⑤⑥<br>깻잎참치전①⑤⑥<br>진미채볶음③⑥⑰<br>잘게썬 깍두기⑨ | 수수밥<br>무챗국⑤⑥<br>소불고기③⑥⑯<br>부추무침⑤⑥<br>잘게썬 배추김치⑨ | 닭살숙주볶음밥③⑥⑮<br>우거짓국③⑥<br>볼어묵조림⑤⑥<br>잘게썬 깍두기⑨ | 차조밥<br>단호박된장국⑤⑥<br>돼지고기사태찜⑤⑥⑫<br>취나물볶음⑤⑥<br>잘게썬 배추김치 | 백미밥<br>소고기탕국③⑥⑭<br>자른오징어메추리알조림①⑤⑥⑰<br>상추배무침⑤⑥<br>잘게썬 깍두기⑨ | 카레라이스①③⑥⑩⑫⑬⑮⑱<br>미역국③⑥<br>연두부⑤⑥<br>잘게썬 깍두기⑨ |
| 오후간식 | 토마토리조또②⑤⑧⑫⑬⑭⑯ | ♣찐감자/우유② | 토마토치즈샌드위치 ①②③⑤⑫/우유② | 쌀국수③⑥⑭ | 연근주먹밥⑤⑥/둥글레차 | 롤빵①②③⑥/우유② |
| 영양Kcal/단백질g | 654/30 | 618/27 | 652/30 | 663/29 | 636/27 | 624/21 |
| | 23(월) | 24(화) | 25(수) 서울미래밥상 | 26(목) | 27(금) 푸드브릿지&상겁데이 | 28(토) |
| 오전간식 | ♣자른사인머스켓/치즈② | 당근죽 | ♣토마토⑫/떠먹는 요구르트② | 우유미숫가루②⑤ | ♣감귤/우유② | 두유⑤ |
| 점심 | 기장밥<br>버섯전골⑤⑥<br>쪽파스크램블에그①②⑤<br>잔멸치볶음③⑥<br>잘게썬 깍두기⑨ | 차조밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>안매운제육볶음⑤⑥⑫<br>도토리묵무침⑤⑥<br>잘게썬 배추김치⑨ | 백미밥<br>콩비지국③⑥<br>데리야끼고등어구이⑤⑥⑦<br>브로콜리피망볶음③⑥<br>잘게썬 깍두기⑨ | 수수밥<br>새우살배춧국⑤⑥⑨<br>소고기잡채⑤⑥⑮<br>세발나물⑤⑥<br>잘게썬 배추김치 | 잡곡밥<br>시래깃국③⑥<br>궁중찜닭③⑥⑮<br>연근들깨무침③⑥<br>잘게썬 깍두기⑨ | 짜장밥③⑥⑩<br>된장국③⑥<br>연두부③⑥<br>잘게썬 깍두기⑨ |
| 오후간식 | 갈비만두①⑤⑥⑩ | ♣찐고구마/우유② | 샐러드빵①②③⑥/우유② | 채소크로켓①③⑥ | 호빵③⑥/보리차 | 미니와플①②⑥/우유② |
| 영양Kcal/단백질g | 608/27 | 676/21 | 666/27 | 604/26 | 614/25 | 491/18 |
| | 30(월) | | | | | |
| 오전간식 | ♣배/치즈② | | | | | |
| 점심 | 차조밥<br>청경채된장국⑤⑥<br>소고기팽이말이찜⑤⑥⑯<br>우엉조림⑤⑥<br>잘게썬 깍두기⑨ | | | | | |
| 오후간식 | 달걀볶이①⑤⑥⑫ | | | | | |
| 영양Kcal/단백질g | 604/24 | | | | | |

**이달의 푸드브릿지 "연근"**

**식이섬유가 풍부한 연근**

혈액을 맑게 해 심혈관 질환을 예방해주고,
식이섬유가 풍부해 장을 튼튼하게 해줍니다.

: 뇌건강 신메뉴
*통신문 참고

### ❐ 식단에 대한 원산지 표시

| | | | |
|---|---|---|---|
| 쌀(찹쌀,현미) 밥, 죽, 누룽지 | | 국내산 | 육가공품, 수산물가공품 |
| 콩(두부류, 콩국수, 콩비지) | | 국내산 | |
| | 두부-대두 : | 국내산 | |
| 배추김치(볶동,얼갈이 포함) | 배추 | 국내산 | 점심) 맛살(연육:베트남산), 미트볼(돼지고기:국내산), 참치(다랑어:원양산), 어묵(연육:베트남산)<br>생일식단) 함박스테이크(돼지고기:국내산) |
| | 고춧가루 | 국내산 | |
| 쇠고기(한우) | | 국내산 | |
| 돼지고기 | | 국내산 | |
| 닭고기 | | 국내산 | |
| 오리고기 | | 국내산 | |

### ❐ 알레르기 유발 식품

(출처:식품의약품안전처「식품등의 표시기준」)
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 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.)

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

# 2026년 11월 식단표(3~5세 석식)

작성자 : 종로구 어린이·사회복지 급식관리지원센터 영양팀

| | 2(월) | 3(화) | 4(수) | 5(목) | 6(금) |
|---|---|---|---|---|---|
| 석식 | 잡곡밥 | 백미밥 | 잡곡밥 | 흑미밥 | 기장밥 |
| | 콩가루시금칫국⑤⑥ | 두부청국장⑤⑥ | 열무맑은국⑤⑥ | 자른오징어양팟국⑤⑥⑰ | 다시마당면국⑤⑥ |
| | 소고기파프리카찜⑤⑥⑮ | 치즈오믈렛①②⑤⑥ | 너비아니구이⑤⑥⑩⑮ | 닭살사과조림⑤⑥⑮ | 돼지고기연근볶음⑤⑥⑩ |
| | 애호박볶음⑤⑥ | 숙주나물⑤⑥ | 감자채볶음⑤⑥ | 얼갈이나물⑤⑥ | 표고버섯조림⑤⑥ |
| | 잘게썬 깍두기⑨ | 잘게썬 배추김치⑨ | 잘게썬 깍두기⑨ | 잘게썬 배추김치⑨ | 잘게썬 깍두기⑨ |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 363/19 | 350/14 | 396/21 | 355/24 | 353/17 |
| | **9(월)** | **10(화)** | **11(수)** | **12(목)** | **13(금)** |
| 석식 | 차조밥 | 잡곡밥 | 백미밥 | 기장밥 | 수수밥 |
| | 달걀미나리국①⑤⑥ | 버섯들깨탕⑤⑥ | 가지맑은국⑤⑥ | 유부장국⑤⑥ | 소고기뭇국⑤⑥⑯ |
| | 두부스테이크①⑤⑥⑫⑮ | 소고기대파구이⑤⑥⑮ | 오리양배추조림⑤⑥ | 돈육애호박볶음⑤⑥⑩ | 삼치양념찜⑤⑥ |
| | 미역초무침⑤⑥ | 아욱나물⑤⑥ | 치커리토마토무침⑤⑥⑫ | 콩나물무침⑤⑥ | 브로콜리볶음⑤⑥ |
| | 잘게썬 깍두기⑨ | 잘게썬 배추김치⑨ | 잘게썬 깍두기⑨ | 잘게썬 배추김치⑨ | 잘게썬 깍두기⑨ |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 377/14 | 420/15 | 372/14 | 388/21 | 416/21 |
| | **16(월)** | **17(화)** | **18(수)** | **19(목)** | **20(금)** |
| 석식 | 흑미밥 | 수수밥 | 잡곡밥 | 차조밥 | 백미밥 |
| | 사각어묵국⑤⑥ | 근대된장국⑤⑥ | 자른수제비국⑤⑥ | 안매운김칫국⑤⑥⑨ | 감자스프②⑥ |
| | 돼지고기장똑똑이⑤⑥⑩ | 닭살두루치기⑤⑥⑮ | 해물부추찜⑤⑥⑨⑰⑱ | 소고기채소볶음⑤⑥⑯ | 돈까스(+소스)①②⑤⑥⑩⑬⑮ |
| | 깻잎나물⑤⑥ | 무나물볶음⑤⑥ | 우거지나물⑤⑥ | 김구이⑤⑥ | 오이나물⑤⑥ |
| | 잘게썬 깍두기⑨ | 잘게썬 배추김치⑨ | 잘게썬 깍두기⑨ | 잘게썬 배추김치⑨ | 잘게썬 깍두기⑨ |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 377/19 | 363/19 | 411/24 | 388/15 | 400/14 |
| | **23(월)** | **24(화)** | **25(수)** | **26(목)** | **27(금)** |
| 석식 | 기장밥 | 차조밥 | 백미밥 | 수수밥 | 잡곡밥 |
| | 온도토리묵국⑤⑥⑨ | 쑥갓홍합살국⑤⑥⑱ | 안매운닭개장⑤⑥⑮ | 세발나물된장국⑤⑥ | 연두부맑은국⑤⑥⑨ |
| | 고등어찹쌀가루부침⑤⑥⑦ | 소고기짜장조림⑤⑥⑩⑯ | 만두강정⑤⑥⑩⑫ | 돼지고기수육⑤⑥⑩ | 갈릭버터새우볶음②⑤⑥⑨ |
| | 시금치무침⑤⑥ | 배추나물⑤⑥ | 버섯피망무침⑤⑥ | 감귤양상추샐러드②⑤⑥ | 시래기나물⑤⑥ |
| | 잘게썬 깍두기⑨ | 잘게썬 배추김치⑨ | 잘게썬 깍두기⑨ | 잘게썬 배추김치⑨ | 잘게썬 깍두기⑨ |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 425/16 | 419/18 | 406/15 | 367/21 | 313/17 |
| | **30(월)** | | | | |
| 석식 | 차조밥 | | | | |
| | 미역국⑤⑥ | | | | |
| | 닭봉레몬구이⑤⑥⑮ | | | | |
| | 청경채나물⑤⑥ | | | | |
| | 잘게썬 깍두기⑨ | | | | |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 338/15 | | | | |

❐ 식단에 대한 원산지 표시

| 쌀(찹쌀,현미) 밥, 죽, 누룽지 | 쇠고기 | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 | 콩 (두부류 콩국수 콩비지) | 배추김치 | | 육가공품, 수산물가공품 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | 배추 | 고춧가루 | |
| 국내산 | 호주산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 두부-대두: 외국산 | 국내산 | 국내산 | 너비아니(돼지고기:국내산), 어묵(연육:베트남산), 돈까스(돼지고기:국내산) |

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

※ 출처:식품의약품안전처 「식품등의 표시기준」

(*아황산류는 표백제, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.)

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

# 2026년 11월 이유식 식단

작성자 : 종로구어린이·사회복지 급식관리지원센터 영양팀

| 날짜 | | 2(월) | 3(화) | 4(수) | 5(목) | 6(금) | 7(토) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 후기 | 오전간식 | 감자죽 | 연근죽 | 시금치죽 | 표고버섯죽 | 얼갈이죽 | 무죽 |
| | 점심 | 잔멸치채소무른밥 | 닭가슴살채소무른밥⑮ | 쇠고기채소무른밥⑯ | 새우살채소무른밥⑨ | 두부채소무른밥⑤ | 잔멸치채소무른밥 |
| | 오후간식 | 닭가슴살채소죽⑮ | 쇠고기채소죽⑯ | 새우살채소죽⑨ | 두부채소죽⑤ | 잔멸치채소죽 | 달걀노른자채소죽① |
| 날짜 | | 9(월) | 10(화) | 11(수) | 12(목) | 13(금) | 14(토) |
| 후기 | 오전간식 | 아욱죽 | 브로콜리죽 | 가지죽 | 미역죽 | 애호박죽 | 양배추죽 |
| | 점심 | 달걀노른자채소무른밥① | 새우살채소무른밥⑨ | 닭가슴살채소무른밥⑮ | 흰살생선채소무른밥 | 쇠고기채소무른밥⑯ | 달걀노른자채소무른밥① |
| | 오후간식 | 새우살채소죽⑨ | 닭가슴살채소죽⑮ | 흰살생선채소죽 | 쇠고기채소죽⑯ | 달걀노른자채소죽① | 잔멸치채소죽 |
| 날짜 | | 16(월) | 17(화) | 18(수) | 19(목) | 20(금) | 21(토) |
| 후기 | 오전간식 | 근대죽 | 김가루채소죽 | 오이죽 | 단호박죽 | 배죽 | 사과죽 |
| | 점심 | 잔멸치채소무른밥 | 순두부채소무른밥⑤ | 쇠고기채소무른밥⑯ | 닭가슴살채소무른밥⑮ | 흰살생선채소무른밥 | 달걀노른자채소무른밥① |
| | 오후간식 | 순두부채소죽⑤ | 쇠고기채소죽⑯ | 닭가슴살채소죽⑮ | 흰살생선채소죽 | 달걀노른자채소죽① | 두부채소죽⑤ |
| 날짜 | | 23(월) | 24(화) | 25(수) | 26(목) | 27(금) | 28(토) |
| 후기 | 오전간식 | 버섯죽 | 당근죽 | 고구마죽 | 배추죽 | 시래기죽 | 치즈양파죽② |
| | 점심 | 두부채소무른밥⑤ | 잔멸치채소무른밥 | 달걀노른자채소무른밥① | 콩비지채소무른밥⑤ | 쇠고기채소무른밥⑯ | 닭가슴살채소무른밥⑮ |
| | 오후간식 | 잔멸치채소죽 | 달걀노른자채소죽① | 콩비지채소죽⑤ | 쇠고기채소죽⑯ | 닭가슴살채소죽⑮ | 새우살채소죽⑨ |
| 날짜 | | 30(월) | | | | | |
| 후기 | 오전간식 | 청경채죽 | | | | | |
| | 점심 | 새우살채소무른밥⑨ | | | | | |
| | 오후간식 | 쇠고기채소죽⑯ | | | | | |

| 원산지 표시 | 쌀 (밥,죽,누룽지) | 콩 (두부류,콩비지,콩국수) | 쇠고기 국내산 | 닭고기 | 수산물 |
|---|---|---|---|---|---|
| | 국내산 | 국내산 | 한우 | 국내산 | 흰살생선 / 동태(러시아산)<br>새우살 / 새우(베트남산) |