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) 푸드브릿지	4(수)	5(목) 싱겁데이	6(금)	7(토)
오전간식	♣사과/치즈②	연근죽	♣당근스틱 /떠먹는 요구르트②	씨리얼/유기농우유②	♣키위/유기농우유②	두유⑤
점심	백미밥	수수밥	돈육목살필라프⑤⑥⑩	흑미밥	기장밥	게살채소볶음밥⑤⑥⑧ 실팟국⑤⑥ 배 잘게썬 백김치⑨
	감자맑은국⑤⑥	소고기숙주국⑤⑥⑯		표고버섯달걀국①⑤⑥	얼갈이된장국⑤⑥	
	안매운닭갈비⑤⑥⑮	모듬해물굴소스조림 ⑤⑥⑨⑰⑱	애호박챗국⑤⑥	두부양념구이⑤⑥	소고기육전①⑤⑥⑯	
	김구이⑤⑥	시금치나물⑤⑥	파프리카샐러드 ①⑤⑥⑫⑯⑱	열무무침⑤⑥	무나물⑤⑥	
	잘게썬 백김치⑨	잘게썬 백김치⑨	잘게썬 백김치⑨	잘게썬 백김치⑨	잘게썬 백김치⑨	
오후간식	수제바나나우유② /조각식빵①②⑤⑥	♣찐고구마/ 유기농우유②	소보로빵①②④⑥/ 유기농우유②	크림스파게티②⑤⑥	영양주먹밥⑤⑥ /결명자차	마들렌빵①②⑤⑥/ 유기농우유②
열량(kcal)/단백질(g)	424/17	442/16	456/17	427/17	450/14	463/13
	9(월)	**10(화)**	**11(수) 서울미래밥상**	**12(목) 푸드브릿지**	**13(금)**	**14(토)**
오전간식	♣토마토⑫/치즈②	브로콜리죽②⑥	♣감귤 /떠먹는 요구르트②	유기농우유미숫가루②⑤	♣자른포도/유기농우유②	두유⑤
점심	차조밥	흑미밥	버섯카레라이스⑤⑥	기장밥	수수밥	온메밀국수③⑤⑥ 추가밥 자른명엽채볶음⑤⑥ 잘게썬 백김치⑨
	아욱국⑤⑥	건새우된장국⑤⑥⑨		미역국⑤⑥	돈육콩나물국⑤⑥⑩	
	미트볼폭찹⑤⑥⑩⑫	훈제오리미나리볶음⑤⑥	동태살쑥갓국⑤⑥	소고기연근조림⑤⑥⑯	달걀말이①⑤⑥	
	오이사과샐러드②⑤⑥	가지무침⑤⑥	깐풍두부⑤⑥⑱	양배추나물⑤⑥	애호박무침⑤⑥	
	잘게썬 백김치⑨	잘게썬 백김치⑨	잘게썬 백김치⑨	잘게썬 백김치⑨	잘게썬 백김치⑨	
오후간식	볶음우동⑤⑥	♣찐단호박/ 유기농우유②	머핀①②⑤⑥/ 유기농우유②	핫케이크①②⑤⑥	유부초밥⑤⑥/옥수수차	크로와상빵①②⑤⑥/ 유기농우유②
열량(kcal)/단백질(g)	430/21	441/20	480/19	439/15	428/19	455/15
	16(월)	**17(화)**	**18(수)**	**19(목) 푸드브릿지**	**20(금) 생일식단**	**21(토)**
오전간식	♣단감/치즈②	김가루채소죽	♣오이스틱 /떠먹는 요구르트②	♣사과/유기농우유②	♣단감/치즈②	두유⑤
점심	흑미밥	수수밥	닭살숙주볶음밥⑤⑥⑮	백미밥	백미밥	안매운마파두부덮밥 ⑤⑥⑩ 다시마국⑤⑥ 오렌지 잘게썬 백김치⑨
	안매운순두부찌개⑤⑥	무챗국⑤⑥		소고기탕국⑤⑥⑯	새우살미역국⑤⑥⑨	
	깻잎참치전①⑤⑥	소불고기⑤⑥⑯	우거짓국⑤⑥	자른오징어메추리알조림 ①⑤⑥⑰	함박스테이크①⑤⑥⑩⑫	
	근대나물⑤⑥	부추무침⑤⑥	볼어묵조림⑤⑥	상추배무침⑤⑥	마카로니범벅①⑤⑥	
	잘게썬 백김치⑨	잘게썬 백김치⑨	잘게썬 백김치⑨	잘게썬 백김치⑨	잘게썬 백김치⑨	
오후간식	토마토리조또 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	♣찐감자/ 유기농우유②	밤식빵①②⑤⑥/ 유기농우유②	연근주먹밥⑤⑥ /둥글레차	케이크①②⑤⑥/ 유기농우유②	롤빵①②⑤⑥/ 유기농우유②
열량(kcal)/단백질(g)	448/18	433/19	460/20	445/19	503/19	441/17
	23(월)	**24(화)**	**25(수) 서울미래밥상**	**26(목)**	**27(금) 푸드브릿지&싱겁데이**	**28(토)**
오전간식	♣자른샤인머스켓/치즈②	당근죽	♣토마토⑫ /떠먹는 요구르트②	씨리얼/유기농우유②	♣감귤/유기농우유②	두유⑤
점심	기장밥	차조밥	백미밥	수수밥	흑미밥	잔치국수⑤⑥ 추가밥 유부볶음⑤⑥ 잘게썬 백김치⑨
	버섯전골⑤⑥	시금치된장국⑤⑥	콩비지국⑤⑥	새우살배춧국⑤⑥⑨	시래깃국⑤⑥	
	쪽파스크램블에그①②⑤	안매운제육볶음⑤⑥⑩	데리야끼고등어구이⑤⑥⑦	소고기잡채⑤⑥⑯	궁중찜닭⑤⑥⑮	
	잔멸치볶음⑤⑥	도토리묵무침⑤⑥	브로콜리피망볶음⑤⑥	세발나물⑤⑥	연근들깨무침⑤⑥	
	잘게썬 백김치⑨	잘게썬 백김치⑨	잘게썬 백김치⑨	잘게썬 백김치⑨	잘게썬 백김치⑨	
오후간식	갈비만두①⑤⑥⑩	♣찐고구마/ 유기농우유②	샐러드빵①②⑤⑥/ 유기농우유②	채소크로켓①⑤⑥	호빵⑤⑥/보리차	미니와플①②⑥/ 유기농우유②
열량(kcal)/단백질(g)	426/19	473/15	466/19	423/18	430/17	459/17
	30(월)					
오전간식	♣배/치즈②					
점심	차조밥					
	청경채된장국⑤⑥					
	소고기팽이말이찜⑤⑥⑯					
	우엉조림⑤⑥					
	잘게썬 백김치⑨					
오후간식	떡볶이소스달걀볶이 ①⑤⑥⑫					
열량(kcal)/단백질(g)	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,얼갈이 포함)	배추	국내산	맛살(명태연육:미국산), 미트볼(돼지고기:국내산), 훈제오리(오리:국내산), 참치(가다랑어:태평양), 어묵(연육:베트남산), 함박스테이크(돼지고기:국내산, 닭고기:국내산)
	고춧가루	국내산	
수산물	오징어	국내산	
	동태	러시아산	
	고등어	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 중식)

작성자 : 종로구 어린이·사회복지 급식관리지원센터 영양팀

	2(월)	3(화) 푸드브릿지	4(수)	5(목) 싱겁데이	6(금)	7(토)
오전간식	♣사과/치즈②	연근죽	♣당근스틱 /떠먹는 요구르트②	씨리얼/유기농우유②	♣키위/유기농우유②	두유⑤
점심	백미밥	수수밥	돈육목살필라프⑤⑥⑩	흑미밥	기장밥	게살채소볶음밥⑤⑥⑧ 실팟국⑤⑥ 배 잘게썬 깍두기⑨
	감자맑은국⑤⑥	소고기숙주국⑤⑥⑯		표고버섯달걀국①⑤⑥	얼갈이된장국⑤⑥	
	안매운닭갈비⑤⑥⑮	모듬해물굴소스조림 ⑤⑥⑨⑰⑱	애호박챗국⑤⑥	두부양념구이⑤⑥	소고기육전①⑤⑥⑯	
	김구이⑤⑥	시금치나물⑤⑥	파프리카샐러드 ①⑤⑥⑫⑯⑱	열무무침⑤⑥	무나물⑤⑥	
	잘게썬 배추김치⑨	잘게썬 깍두기⑨	잘게썬 배추김치⑨	잘게썬 깍두기⑨	잘게썬 배추김치⑨	
오후간식	수제바나나우유② /조각식빵①②⑤⑥	♣찐고구마/ 유기농우유②	소보로빵①②④⑥/ 유기농우유②	크림스파게티②⑤⑥	영양주먹밥⑤⑥ /결명자차	마들렌빵①②⑤⑥/ 유기농우유②
열량(kcal)/단백질(g)	605/24	632/23	651/24	609/24	643/20	662/20
	9(월)	**10(화)**	**11(수) 서울미래밥상**	**12(목) 푸드브릿지**	**13(금)**	**14(토)**
오전간식	♣토마토⑫/치즈②	브로콜리죽②⑥	♣감귤/떠먹는 요구르트②	유기농우유미숫가루②⑤	♣자른포도/유기농우유②	두유⑤
점심	차조밥	흑미밥	버섯카레라이스⑤⑥	기장밥	수수밥	온메밀국수③⑤⑥ 추가밥 자른명엽채볶음⑤⑥ 잘게썬 깍두기⑨
	아욱국⑤⑥	건새우된장국⑤⑥⑨		미역국⑤⑥	돈육콩나물국⑤⑥⑩	
	미트볼폭찹⑤⑥⑩⑫	훈제오리미나리볶음⑤⑥	동태살쑥갓국⑤⑥	소고기연근조림⑤⑥⑯	달걀말이①⑤⑥	
	오이사과샐러드②⑤⑥	가지무침⑤⑥	깐풍두부⑤⑥⑱	양배추나물⑤⑥	애호박무침⑤⑥	
	잘게썬 배추김치⑨	잘게썬 깍두기⑨	잘게썬 배추김치⑨	잘게썬 깍두기⑨	잘게썬 배추김치⑨	
오후간식	볶음우동⑤⑥	♣찐단호박/ 유기농우유②	머핀①②⑤⑥/ 유기농우유②	핫케이크①②⑤⑥	유부초밥⑤⑥/옥수수차	크로와상빵①②⑤⑥/ 유기농우유②
열량(kcal)/단백질(g)	614/30	630/28	685/27	627/22	612/27	651/21
	16(월)	**17(화)**	**18(수)**	**19(금) 푸드브릿지**	**20(금) 생일식단**	**21(토)**
오전간식	♣단감/치즈②	김가루채소죽	♣오이스틱 /떠먹는 요구르트②	♣사과/유기농우유②	♣단감/치즈②	두유⑤
점심	흑미밥	수수밥	닭살숙주볶음밥⑤⑥⑮	백미밥	백미밥	안매운마파두부덮밥 ⑤⑥⑩ 다시마국⑤⑥ 오렌지 잘게썬 깍두기⑨
	안매운순두부찌개⑤⑥	무챗국⑤⑥		소고기탕국⑤⑥⑯	새우살미역국⑤⑥⑨	
	깻잎참치전①⑤⑥	소불고기⑤⑥⑯	우거짓국⑤⑥	자른오징어메추리알조림 ①⑤⑥⑰	함박스테이크①⑤⑥⑩⑫	
	근대나물⑤⑥	부추무침⑤⑥	볼어묵조림⑤⑥	상추배무침⑤⑥	마카로니범벅①⑤⑥	
	잘게썬 배추김치⑨	잘게썬 깍두기⑨	잘게썬 배추김치⑨	잘게썬 배추김치⑨	잘게썬 배추김치⑨	
오후간식	토마토리조또 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	♣찐감자/유기농우유②	밤식빵①②⑤⑥/ 유기농우유②	연근주먹밥⑤⑥ /둥글레차	케이크①②⑤⑥/ 유기농우유②	롤빵①②⑤⑥/ 유기농우유②
열량(kcal)/단백질(g)	640/26	618/27	657/29	636/27	718/28	629/25
	23(월)	**24(화)**	**25(수) 서울미래밥상**	**26(목)**	**27(목) 푸드브릿지&싱겁데이**	**28(토)**
오전간식	♣자른샤인머스켓/치즈②	당근죽	♣토마토⑫ /떠먹는 요구르트②	씨리얼/유기농우유②	♣감귤/유기농우유②	두유⑤
점심	기장밥	차조밥	백미밥	수수밥	흑미밥	잔치국수⑤⑥ 추가밥 유부볶음⑤⑥ 잘게썬 깍두기⑨
	버섯전골⑤⑥	시금치된장국⑤⑥	콩비지국⑤⑥	새우살배춧국⑤⑥⑨	시래깃국⑤⑥	
	쪽파스크램블에그①②⑤	안매운제육볶음⑤⑥⑩	데리야끼고등어구이⑤⑥⑦	소고기잡채⑤⑥⑯	궁중찜닭⑤⑥⑮	
	잔멸치볶음⑤⑥	도토리묵무침⑤⑥	브로콜리피망볶음⑤⑥	세발나물⑤⑥	연근들깨무침⑤⑥	
	잘게썬 배추김치⑨	잘게썬 깍두기⑨	잘게썬 배추김치⑨	잘게썬 깍두기⑨	잘게썬 배추김치⑨	
오후간식	갈비만두①⑤⑥⑩	♣찐고구마/ 유기농우유②	샐러드빵①②⑤⑥/ 유기농우유②	채소크로켓①⑤⑥	호빵⑤⑥/보리차	미니와플①②⑥/ 유기농우유②
열량(kcal)/단백질(g)	608/27	676/21	666/27	604/26	614/25	655/24
	30(월)					
오전간식	♣배/치즈②					
점심	차조밥					
	청경채된장국⑤⑥					
	소고기팽이말이찜⑤⑥⑯					
	우엉조림⑤⑥					
	잘게썬 배추김치⑨					
오후간식	떡볶이소스달걀볶이 ①⑤⑥⑫					
열량(kcal)/단백질(g)	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(봄동,얼갈이 포함)	배추	국내산	맛살(명태연육:미국산), 미트볼(돼지고기:국내산), 훈제오리(오리:국내산), 참치(가다랑어:태평양), 어묵(연육:베트남산), 함박스테이크(돼지고기:국내산, 닭고기:국내산)
	고춧가루	국내산	
수산물	오징어	국내산	
	동태	러시아산	
	고등어	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.)