2026년 11월 식단표(유아용)

서울청사푸른빛어린이집 조예슬영양사

구분	월			화			수			목			금			토		
날짜	2	열량	단백질	3	열량	단백질	4	열량	단백질	5	열량	단백질	6	열량	단백질	7	열량	단백질
오전간식	새우살부추죽⑨	59.0	2.9	소고기배추죽⑯	128.0	3.1	슬라이스치즈②/바나나	178.0	5.0	떠먹는요구르트/토마토	117.0	2.3	단호박스프②&크루통	134.0	3.9	달걀채소죽①	117.0	2.3
점심	보리밥 청국장국⑤ 한우장조림⑯ 미역줄기볶음 양상추샐러드 배추김치⑤⑨	246.0	12.4	수수밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 가자미카레구이 애호박나물⑤ 새송이버섯볶음 깍두기⑤⑨	215.0	7.8	*일품요리 (신)미나리훈제오리볶음밥⑤⑥ 열무된장국⑤ 파프리카된장무침⑤ 연근조림 배추김치⑤⑨	244.0	11.9	기장밥 들깨부추국 돈육청경채볶음⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 양배추나물 깍두기⑤⑨	226.0	9.7	발아현미밥 된장찌개⑤⑥ 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮ 어묵조림⑤ 새콤얼갈이나물 배추김치⑤⑨	223.0	4.8	백미밥 콩나물실파국 주꾸미채소볶음⑤⑥ 올방개묵무침⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑤⑨	214.0	8.7
오후간식	김가루주먹밥⑤/귤	158.0	4.3	찐감자/파인애플	87.1	4.2	물만두국⑥	86.0	4.5	잔치국수⑯	82.0	1.9	단팥빵①⑥/사과	193.0	6.4			
늦은간식	우유②	65.0	3.1	우유②	65.0	3.1	두유⑤	61.0	2.6	우유②	65.0	3.1	우유②	65.0	3.1			
저녁	혼합잡곡밥 맑은동태탕⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 브로콜리숙회 깍두기⑤⑨	235.0	9.8	혼합잡곡밥 시래기국⑤⑥⑯ 두부양념조림⑤⑥ 비타민무침 배추김치⑤⑨	248.0	10.1	혼합잡곡밥 콩비지국⑤⑥ 한우채소볶음⑯ 참나물무침 깍두기⑤⑨	236.0	12.8	혼합잡곡밥 안매운김치찌개⑤⑥⑨⑩ 삼색달걀찜①②⑤ 유부채소무침⑤⑥ 배추김치⑤⑨	403.0	24.0	혼합잡곡밥 미역국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 느타리버섯볶음 깍두기⑤⑨	242.0	11.0			
날짜	9	열량	단백질	10(생일데이)	열량	단백질	11	열량	단백질	12	열량	단백질	13	열량	단백질	14	열량	단백질
오전간식	닭살영양죽⑮	96.0	2.8	두부채소죽⑤	155.0	2.8	우리쌀시리얼/우유②	198.0	4.5	스크램블에그①	96.0	3.3	새송이버섯스프②&크루통	77.0	1.4	흰살생선죽	130.1	4.2
점심	흑미밥 맑은감자국 한우불고기⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 오이나물 배추김치⑤⑨	244.0	10.9	찹쌀밥 소고기미역죽⑯ 치킨까스⑮&허니머스타드소스 콩나물무침 마카로니샐러드① 깍두기⑤⑨	224.0	12.6	*일품요리 / 곡 없는 날 짜장밥⑤⑥⑩ 애호박새우젓국⑨ 연두부⑤&양념장 브로콜리참깨무침⑤⑥ 배추김치⑤⑨	325.0	14.9	보리밥 안매운부대찌개⑤⑥ 돈육찹스테이크⑩ 곤드레나물 숙주무침 깍두기⑤⑨	282.0	9.6	수수밥 유부맑은국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮ 실곤약채소무침⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑤⑨	207.0	7.1	백미밥 달걀국① 마파두부⑤⑥⑯ 게살볶음①⑤⑥⑧ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑤⑨	229.0	10.0
오후간식	유부주먹밥⑤⑥/귤	81.0	2.2	생일케이크①⑥/토마토	160.1	3.5	찐고구마/파인애플	87.1	4.3	시금치새우살볶음우동⑤⑥⑨/포도	134.0	5.3	김말이튀김/바나나	165.0	5.1			
늦은간식	우유②	65.0	3.1	우유②	65.0	3.1	두유⑤	61.0	2.6	우유②	65.0	3.1	우유②	65.0	3.1			
저녁	혼합잡곡밥 설렁탕⑯ 돈육장조림⑩ 우엉채볶음⑤⑥ 깍두기⑤⑨	319.0	14.7	혼합잡곡밥 들깨우거지국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩ 청포묵무침⑥ 배추김치⑤⑨	275.0	8.9	혼합잡곡밥 북어채국 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑤⑨	221.0	11.6	혼합잡곡밥 맑은무채국 두부조림⑤ 잔멸치볶음 배추김치⑤⑨	232.0	8.8	혼합잡곡밥 한우양파국⑤⑥⑯ 임연수조림⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑤⑨	235.0	11.6			
날짜	16	열량	단백질	17	열량	단백질	18	열량	단백질	19(김장데이)	열량	단백질	20	열량	단백질	21	열량	단백질
오전간식	소고기부추죽⑯	202.0	3.9	타락죽②	162.0	3.6	떠먹는요구르트②/바나나	103.6	2.8	누룽지죽	104.0	2.3	당근크림스프②/크루통	95.0	1.7	시금치된장죽	119.7	2.4
점심	기장밥 얼갈이국⑤⑥ 고등어엿장조림⑤⑥⑦ 청포묵무침 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑤⑨	203.0	7.0	발아현미밥 맑은콩나물국⑤ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 고구마순나물 양상추샐러드 깍두기⑤⑨	254.0	12.5	*일품요리 참치새싹비빔밥⑤⑥ 육개장⑯ 동그랑땡전⑩ 김자반 배추김치⑤⑨	182.0	8.7	찹쌀밥 미소된장국 돼지고기수육⑩ 양배추쌈&저염쌈장 무생채 배추김치⑤⑨	217.0	9.8	흑미밥 북어국 한우불고기⑤⑥⑯ 감자채볶음⑤ 잔멸치볶음 깍두기⑤⑨	292.0	15.3	잡곡밥 북어국⑤⑥ 유린기⑤⑥⑮ 도토리묵무침⑤⑥ 컬리플라워나물⑤⑥ 깍두기⑤⑨	167.3	5.0
오후간식	호리가케주먹밥⑤⑥/파인애플	115.0	2.8	감자버터구이/포도	97.0	4.3	베이컨크림스파게티	140.0	4.3	치킨강정⑯/토마토	175.0	5.4	후레쉬번빵①⑥/귤	148.0	5.1			
늦은간식	우유②	65.0	3.1	우유②	65.0	3.1	두유⑤	61.0	2.6	우유②	65.0	3.1	우유②	65.0	3.1			
저녁	혼합잡곡밥 수제비국 돈갈비찜⑤⑥⑯ 명엽채볶음⑤⑥ 깍두기⑤⑨	235.0	9.5	혼합잡곡밥 건새우야육국⑤⑥⑨ 떡갈비구이⑯ 애호박나물⑤ 배추김치⑤⑨	240.1	10.2	혼합잡곡밥 닭곰탕⑮ 두부스테이크⑤ 파프리카무침 깍두기⑤⑨	257.3	8.1	혼합잡곡밥 콩가루배추국⑤⑥ 훈제오리구이&머스타드소스⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑤⑨	224.8	9.9	혼합잡곡밥 맑은무채국 새우살채소볶음⑨ 고구마조림 깍두기⑤⑨	232.4	8.5			
날짜	23	열량	단백질	24	열량	단백질	25	열량	단백질	26	열량	단백질	27	열량	단백질	28	열량	단백질
오전간식	아욱된장죽⑤	56.0	2.5	소고기미역죽⑯	172.0	5.0	마시는요구르트②/바나나	121.0	2.1	흑임자죽	139.0	2.6	브로콜리스프②/크루통	49.0	0.8	새우살죽⑨	125.7	4.8
점심	보리밥 차돌된장찌개⑤⑥⑯ 달걀장조림①⑤⑥ 다시마부각 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑤⑨	230.0	8.3	수수밥 순두부국⑤⑥ 간장제육볶음⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 맛살오이무침①⑤⑥⑧ 깍두기⑤⑨	263.0	8.2	*일품요리 닭살굴소스볶음밥⑤⑥⑮ 유부주머니국⑤⑥ 오징어실채무침⑰ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑤⑨	300.0	52.0	기장밥 맑은감자국 한우찹스테이크⑤⑥⑫⑯⑱ 가지나물 우엉채볶음 깍두기⑤⑨	275.0	8.5	발아현미밥 나주곰탕⑯ 코다리조림①⑤⑥⑫ 새콤콩나물무침⑤ 김구이 배추김치⑤⑨	229.0	15.6	백미밥 청경채국⑤⑥ 간장닭살조림⑤⑥⑮ 시래기지짐⑤⑥ 팽이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑤⑨	210.0	8.8
오후간식	잔멸치주먹밥⑤⑥/귤	151.0	4.7	군고구마/토마토	94.0	3.3	해물잡국수⑨⑰⑥	114.0	5.1	갈비만두⑩⑥/파인애플	48.0	1.5	크로와상①②⑤⑥/사과	178.0	3.2			
늦은간식	우유②	65.0	3.1	우유②	72.0	3.2	두유⑤	61.0	2.6	우유②	65.0	3.1	우유②	65.0	3.1			
저녁	혼합잡곡밥 사골국⑯ 오리로스구이⑤ 새송이버섯장조림⑤⑥ 깍두기⑤⑨	287.0	10.5	혼합잡곡밥 애호박새우젓국⑨ 베이컨달걀말이①⑤⑥⑩ 코우슬로샐러드①⑤ 배추김치⑤⑨	297.6	10.8	혼합잡곡밥 어묵탕⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 미나리무침 깍두기⑤⑨	263.7	9.8	혼합잡곡밥 샤브전골⑤⑥⑯ 두부양념조림⑤⑥ 무나물 배추김치⑤⑨	234.1	9.7	혼합잡곡밥 들깨부추탕⑤⑥ 한우장조림⑤⑥⑯ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑤⑨	253.2	11.2			
날짜	30	열량	단백질															
오전간식	흰살생선시금치죽	79.0	2.7															
점심	흑미밥 배추된장국⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑯ 파프리카볶음⑤⑥ 애호박나물 배추김치⑤⑨	213.0	8.6															
오후간식	보리새우주먹밥⑤⑥⑨/귤	121.0	2.9															
늦은간식	우유②	65.0	3.1															
저녁	혼합잡곡밥 유부주머니국⑤ 오징어채소볶음⑰ 느타리버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑤⑨	187.2	9.6															

● 식단안내

식단 제공 : OURHOME

1) 연령별 식단 구성 기준

연령	1일 영양섭취기준	
	열량(kcal)	단백질(g)
만 1-2세	900 kcal	20g
만 3-5세	1,400 kcal	25g

2) 학교급식법 제16조 제3항에 따라, 알레르기를 유발할 수 있는 식재료가 사용될 경우 급식 대상 학생들에게 공지 및 표시해야 합니다.
이에 식단표 메뉴명에 통상적인 알레르기 유발식품 번호를 표시하였으며, 제품마다 알레르기 표시번호가 상이하므로 영양정보를 확인하시어 알레르기 유발식품 번호를 추가 표기하여 안내해 주시기 바랍니다.

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

출처 : 식품의약품안전처

원산지표기	
	* 쌀, 찹쌀, 현미, 흑미 * 밥(국내산) 누룽지(국내산) * 콩-두부, 콩국수, 콩비지(국내산) * 김치 * 배추/무(국내산) 고춧가루(국내산)
	* 육류 * 소고기 - 한우(국내산) 육우(국내산) 돼지고기(국내산) 닭고기(국내산) 오리고기(국내산)
	* 수산물 * 고등어(국내산) 오징어(국내산) 명태/동태 (국내산) 코다리(러시아) 갈치 (국내산) 가자미(러시아)
	* 수산물가공품 * 진미채 (오징어-국내산) 참치(다랑어-태평양산) 생선까스 (동태-국내산)
	* 식육가공품 * 훈제오리(국내산) 돈까스(돼지고기-국내산) 떡갈비 (돼지고기-국내산) 치킨까스 (닭-국내산)
	미트볼 (돼지고기-국내산) 너비아니 (돼지고기-국내산) 햄/소시지 (돼지고기-국내산)