# 2026년 11월 식단표 ( 3 ~ 5세 )

| 일자 | 2일(월) | 3일(화) | 4일(수) | 5일(목) | 6일(금) |
|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 멸치밥 | 대구채소죽 치즈2 | 늙은호박죽 | 유부밥5,6 오이스틱 | 김가루찹쌀죽 |
| 점심 | 차조밥<br>순두부백탕1,5<br>굴림만두찜5,6,10,16<br>시금치나물5<br>깍두기9 | 수수밥<br>백짬뽕국5,17,18<br>돼지고기곤약조림5,6,10<br>감자채당근볶음5,6<br>배추김치9 | 찹쌀밥<br>소고기미역국5<br>간장닭강정5,6<br>하얀무생채<br>배추김치9 | 기장밥<br>근대된장국5<br>임연수구이6<br>당면채소볶음5,6<br>배추김치9 | 찹쌀밥<br>애호박맑은국5<br>쇠고기불고기5,6,16<br>가지무침5,6<br>배추김치9 |
| 오후간식 | 송편 사과 우유2 | 일본식카레밥<br>2,5,6,12,15,16,18 | 우리밀십원빵2,6<br>귤 우유2 | 감자구이2 우유2 | 곡물바1,2 바나나 우유2 |
| 열량(kcal)<br>단백질(g) | 604kcal/28g | 673kcal/26g | 616kcal/26g | 694kcal/22g | 615kcal/22g |
| **일자** | **9일(월)** | **10일(화)** | **11일(수)** | **12일(목)** | **13일(금)** |
| 오전간식 | 김치밥9 | 바나나 우유미숫가루2 | 게살죽5,6,8 사과 | 우엉밥5,6 | 새우살채소죽9<br>파프리카스틱 |
| 점심 | 차조밥<br>우동국6<br>미니돈까스+케첩<br>1,2,5,6,10,12<br>오이무침5,6<br>깍두기9 | 수수밥<br>들깨버섯국5,6<br>고등어데리야끼구이5,6,7<br>애호박돈육조림5,6,9,10<br>배추김치9 | 가지토마토덮밥2,12<br>팽이버섯맑은국5<br>닭고기구이5,6,15<br>배추김치9<br>요구르트2 | 기장밥<br>무채된장국5<br>목살찹스테이크2,5,6,10,12,16<br>사과콘샐러드1<br>깍두기9 | 찹쌀밥<br>소고기무국5,16<br>두부구이+양념장5,6<br>감자조림5,6<br>배추김치9 |
| 오후간식 | 찐고구마 우유2 | 유부김밥5,6 보리차 | 계란국수1 | 치즈떡1,2,6 배 우유2 | 찐빵5,6 우유2 |
| 열량(kcal)<br>단백질(g) | 604kcal/27g | 620kcal/26g | 612kcal/28g | 629kcal/28g | 617kcal/23g |
| **일자** | **16일(월)** | **17일(화)** | **18일(수)** | **19일(목)** | **20일(금)** |
| 오전간식 | 흑임자죽 치즈2 | 참치밥5,6 양배추스틱 | 감자죽 귤 | 찐계란1 우유2 | 치즈밥2 청포도 |
| 점심 | 차조밥<br>사골파국16<br>가자미구이5,6<br>콩나물잡채5,6<br>배추김치9 | 수수밥<br>홍합맑은국5,18<br>짜장닭볶음2,5,6,10,15<br>부추나물<br>배추김치9 | 두부소보로덮밥1,5,6<br>숭늉<br>더덕튀김<br>깍두기9<br>요구르트2 | 기장밥<br>계란국1<br>돼지고기토마토볶음5,6,10<br>브로콜리버섯볶음5,6<br>배추김치9 | 찹쌀밥<br>시래기된장국5<br>쇠고기피망볶음5,6,16<br>아욱무침5<br>깍두기9 |
| 오후간식 | 찐단호박 사과즙 | 바나나햇케익1,2,6 우유2 | 해물김치스파게티<br>2,6,9,12,17,18 | 사골배추된장국16<br>찹쌀밥 | 맘모스빵1,2,4,6 우유2 |
| 열량(kcal)<br>단백질(g) | 609kcal/25g | 676kcal/25g | 608kcal/23g | 661kcal/26g | 605kcal/22g |
| **일자** | **23일(월)** | **24일(화)** | **25일(수)** | **26일(목)** | **27일(금)** |
| 오전간식 | 계란간장밥1 당근스틱 | 토마토샐러드12 요구르트2 | 들깨죽 치즈2 | 김가루밥 샤인머스켓 | 쇠고기채소죽5,6,16 |
| 점심 | 차조밥<br>건새우아욱국5,6,9<br>함박스테이크1,2,5,6,10,12,16<br>양상추샐러드+유자드레싱5,6<br>배추김치9 | 수수밥<br>동태살무국5<br>계란찜1<br>고사리나물볶음5<br>깍두기9 | 소고기채소볶음밥5,6,16<br>유부맑은국5,6<br>멸치볶음<br>배추김치9<br>사과 | 기장밥<br>닭개장15<br>해물동그랑땡전1,2,9,17<br>우엉조림5,6<br>배추김치9 | 찹쌀밥<br>얼갈이된장국5<br>삼겹살구이10<br>양배추숙쌈+쌈장5,6<br>배추김치9 |
| 오후간식 | 간장떡볶이5,6 우유2 | 대파전6 보리차 | 유부우동5,6 | 찐감자 딸기우유2 | 크림빵1,2,6 우유2 |
| 열량(kcal)<br>단백질(g) | 604kcal/28g | 673kcal/26g | 616kcal/26g | 694kcal/22g | 615kcal/22g |
| **일자** | **30일(월)** | | | | |
| 오전간식 | 건새우밥9 | | | | |
| 점심 | 차조밥<br>두부배추국5,6<br>메추리알장조림1,5,6<br>연근튀김5,6<br>배추김치9 | | | | |
| 오후간식 | 쌀강정 배 우유2 | | | | |
| 열량(kcal)<br>단백질(g) | 608kcal/24g | | | | |

1일 에너지권장량 :단백질 (2025한국인영양소섭취기준)
영아 900kcal :20g, 유아 1400kcal:25g

■ 알레르기 유발 식품 표시
①가금류의 난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류⑭호두⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

■ 식단은 어린이집 일정 및 식재료 수급상황에 따라 변경될 수 있습니다.

■ 원산지표시

| 원산지 표기 | 쌀 | | | 쇠고기 | 돼지고기 | 닭고기 오리고기 | 배추김치 | | 수산물 | | | 두부 | 어·육 가공품 | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 쌀 | 찹쌀 | 기장 수수 차조 | | | | 배추 | 고춧가루 | 고등어 전복 오징어 | 명태 | 참치 | 콩 | 훈제오리 | 사골 추출육수 | 만두 | 어묵 |
| | 국산 | 국산 | 국산 | 국산 한우 | 국산 | 국산 | 국산 | 국산 | 국산 | 러시아산 | 베트남산 | 국산 | 오리 | 한우 | 돼지고기 | 연육 |
| | | | | | | | | | | | | | 국산 | 국산 | 국산 | 수입산 |

황혜정영양사 작성 식생활안전관리원

# 2026년 11월 식단표

## 야간연장반

| 일자 | | 2일(월) | 3일(화) | 4일(수) | 5일(목) | 6일(금) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 야간연장 | | 백미밥<br>청경채장국⑤⑥<br>돈육짜장볶음⑤⑥⑩<br>시래기무침⑤⑥<br>배추김치/백김치⑨ | 백미밥<br>고사리장국⑤⑥<br>닭살구이⑤⑥⑮<br>배추나물⑤⑥<br>배추김치/백김치⑨ | 백미밥<br>열무된장국⑤⑥<br>새우살전①⑤⑥⑨<br>숙주나물⑤⑥<br>배추김치/백김치⑨ | 백미밥<br>양파국⑤⑥<br>닭살굴소스볶음⑤⑥⑮⑱<br>시금치무침⑤⑥<br>배추김치/백김치⑨ | 백미밥<br>된장찌개⑤⑥<br>쇠고기채소찜⑤⑥⑯<br>취나물무침⑤⑥<br>배추김치/백김치⑨ |
| 열량(kcal) 단백질(g) | 영아 | 267/10 | 235/9 | 248/12 | 203/10 | 234/14 |
| | 유아 | 389/15 | 361/15 | 381/19 | 315/15 | 360/22 |
| 저녁 간식 | | 우유② | 우유② | 우유② | 우유② | 우유② |
| 일자 | | 9일(월) | 10일(화) | 11일(수) | 12일(목) | 13일(금) |
| 야간연장 | | 백미밥<br>감자국⑤⑥<br>쇠불고기⑤⑥⑯<br>얼갈이무침⑤⑥<br>배추김치/백김치⑨ | 백미밥<br>유부장국⑤⑥<br>치킨까스⑤⑥⑮<br>오이나물⑤⑥<br>배추김치/백김치⑨ | 백미밥<br>버섯장국⑤⑥<br>돈육채소구이⑤⑩<br>브로콜리무침⑤⑥<br>배추김치/백김치⑨ | 백미밥<br>오징어콩나물국⑤⑰<br>달걀채소말이①⑤<br>파프리카샐러드<br>배추김치/백김치⑨ | 백미밥<br>아욱국⑤⑥<br>미트볼조림⑤⑥⑩⑯<br>우거지무침⑤⑥<br>배추김치/백김치⑨ |
| 열량(kcal) 단백질(g) | 영아 | 236/9 | 215/12 | 251/13 | 213/9 | 281/14 |
| | 유아 | 364/14 | 319/18 | 387/20 | 327/14 | 396/19 |
| 저녁 간식 | | 우유② | 우유② | 우유② | 우유② | 우유② |
| 일자 | | 16일(월) | 17일(화) | 18일(수) | 19일(목) | 20일(금) |
| 야간연장 | | 백미밥<br>배추장국⑤⑥<br>제육불고기⑤⑥⑩<br>애호박무침<br>배추김치/백김치⑨ | 백미밥<br>어묵탕국⑤⑥<br>달걀찜①<br>무나물⑤⑥<br>배추김치/백김치⑨ | 백미밥<br>김칫국⑨<br>쇠고기데리야끼구이<br>⑤⑥⑮⑯⑱<br>유채나물무침⑤⑥<br>배추김치/백김치⑨ | 백미밥<br>숙주맑은국<br>흰살생선버터구이②<br>감자조림⑤⑥<br>배추김치/백김치⑨ | 백미밥<br>근대국⑤⑥<br>돈수육⑩<br>양배추찜<br>배추김치/백김치⑨ |
| 열량(kcal) 단백질(g) | 영아 | 231/10 | 219/9 | 253/9 | 216/11 | 216/8 |
| | 유아 | 355/15 | 338/14 | 389/14 | 333/18 | 332/12 |
| 저녁 간식 | | 우유② | 우유② | 우유② | 우유② | |
| 일자 | | 23일(월) | 24일(화) | 25일(수) | 26일(목) | 27일(금) |
| 야간연장 | | 백미밥<br>부추장국⑤⑥<br>달걀조림①⑤⑥<br>매쉬드포테이토①②⑤<br>배추김치/백김치⑨ | 백미밥<br>황태국⑤⑥<br>돈육깻잎볶음⑤⑥⑩<br>무생채<br>배추김치/백김치⑨ | 백미밥<br>애호박국<br>오리주물럭⑤⑥<br>고사리나물⑤⑥<br>배추김치/백김치⑨ | 백미밥<br>버섯맑은국⑤⑥<br>쇠고기채소볶음⑤⑥⑯<br>연근무침⑤⑥<br>배추김치/백김치⑨ | 백미밥<br>수제비국⑥<br>너비아니구이⑤⑥⑩⑯<br>시래기무침⑤⑥<br>배추김치/백김치⑨ |
| 열량(kcal) 단백질(g) | 영아 | 294/12 | 224/11 | 227/9 | 207/9 | 265/11 |
| | 유아 | 403/16 | 345/17 | 350/14 | 319/14 | 408/16 |
| 저녁 간식 | | 우유② | 우유② | 우유② | 우유② | 우유② |
| 일자 | | 30일(월) | | | | |
| 야간연장 | | 백미밥<br>들깨미역국⑤⑥<br>로제닭갈비<br>②⑤⑥⑫⑮⑯⑱<br>근대나물⑤⑥<br>배추김치/백김치⑨ | | | | |
| 열량(kcal) 단백질(g) | 영아 | 236/12 | | | | |
| | 유아 | 363/18 | | | | |
| 저녁 간식 | | 우유② | | | | |

1일 에너지권장량 :단백질 (2025한국인영양소섭취기준)
영아 900kcal :20g, 유아 1400kcal:25g

■알레르기 유발 식품 표시
①가금류의 난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀
⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토
⑬아황산류⑭호두⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
■식단은 어린이집 일정 및 식재료 수급상황에 따라 변경될 수 있습니다.

■ 원산지표시

| 원산지 표기 | 쌀 | | | | 쇠고기 | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 | 배추김치 | | 수산물 | | 두부 | 만두 너비아니 미트볼 | 치킨까스 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 쌀 | 찹쌀 | 기장 수수 | 차조 흑미 | | | | | 배추 | 고춧가루 | 고등어 전복 오징어 | 명태 | 콩 | 돼지고기 | 닭고기 |
| | 국산 | 국산 | 국산 | 국산 | 한우 | 국산 | 국산 | 국산 | 국산 | 국산 | 국산 | 러시아산 | 국산 | 국산 | 국산 |

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

# 2026년 11월 식단표 (1~2세)

| 일자 | 2일(월) | 3일(화) | 4일(수) | 5일(목) | 6일(금) |
|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 멸치밥 | 대구채소죽 치즈2 | 늙은호박죽 | 유부밥5,6 오이스틱 | 김가루찹쌀죽 |
| 점심 | 차조밥<br>순두부백탕1,5<br>굴림만두찜5,6,10,16<br>시금치나물5<br>백김치9 | 수수밥<br>백짬뽕국5,17,18<br>돼지고기곤약조림5,6,10<br>감자채당근볶음5,6<br>백김치9 | 찹쌀밥<br>소고기미역국5<br>간장닭강정5,6<br>하얀무생채<br>백김치9 | 기장밥<br>근대된장국5<br>임연수구이6<br>당면채소볶음5,6<br>백김치9 | 찹쌀밥<br>애호박맑은국5<br>쇠고기불고기5,6,16<br>가지무침5,6<br>백김치9 |
| 오후간식 | *쌀식빵1,2,6* 사과 우유2 | 일본식카레밥<br>2,5,6,12,15,16,18 | 우리밀십원빵2,6<br>귤 우유2 | 감자구이2 우유2 | 곡물바1,2 바나나 우유2 |
| 열량(kcal) 단백질(g) | 423kcal/19g | 468kcal/18g | 431kcal/18g | 486kcal/15g | 430kcal/15g |
| **일자** | **9일(월)** | **10일(화)** | **11일(수)** | **12일(목)** | **13일(금)** |
| 오전간식 | 김치밥9 | 바나나 우유미숫가루2 | 게살죽5,6,8 사과 | 우엉밥5,6 | 새우살채소죽9<br>파프리카스틱 |
| 점심 | 차조밥<br>우동국6<br>미니돈까스+케첩<br>1,2,5,6,10,12<br>오이무침5,6<br>백김치9 | 수수밥<br>들깨버섯국5,6<br>고등어데리야끼구이5,6,7<br>애호박돈육조림5,6,9,10<br>백김치9 | 가지토마토덮밥2,12<br>팽이버섯맑은국5<br>닭고기구이5,6,15<br>백김치9<br>요구르트2 | 기장밥<br>무채된장국5<br>목살찹스테이크2,5,6,10,12,16<br>사과콘샐러드1<br>백김치9 | 찹쌀밥<br>소고기무국5,16<br>두부구이+양념장5,6<br>감자조림5,6<br>백김치9 |
| 오후간식 | 찐고구마 우유2 | 유부볶음밥5,6 보리차 | 계란국수1 | *찐감자* 배 우유2 | 찐빵5,6 우유2 |
| 열량(kcal) 단백질(g) | 423kcal/19g | 485kcal/20g | 429kcal/19g | 440kcal/20g | 432kcal/16g |
| **일자** | **16일(월)** | **17일(화)** | **18일(수)** | **19일(목)** | **20일(금)** |
| 오전간식 | 흑임자죽 치즈2 | 참치밥5,6 양배추스틱 | 감자죽 귤 | 찐계란1 우유2 | 치즈밥2 청포도 |
| 점심 | 차조밥<br>사골파국16<br>가자미구이5,6<br>콩나물잡채5,6<br>백김치9 | 수수밥<br>홍합맑은국5,18<br>짜장닭볶음2,5,6,10,15<br>부추나물<br>백김치9 | 두부소보로덮밥1,5,6<br>숭늉<br>더덕튀김<br>백김치9<br>요구르트2 | 기장밥<br>계란국1<br>돼지고기토마토볶음5,6,10<br>브로콜리버섯볶음5,6<br>백김치9 | 찹쌀밥<br>시래기된장국5<br>쇠고기피망볶음5,6,16<br>아욱무침5<br>백김치9 |
| 오후간식 | 찐단호박 사과즙 | 바나나핫케익1,2,6 우유2 | 해물김치스파게티<br>2,6,9,12,17,18 | 사골배추된장국16<br>찹쌀밥 | 맘모스빵1,2,4,6 우유2 |
| 열량(kcal) 단백질(g) | 427kcal/18g | 460kcal/17g | 417kcal/16g | 433kcal/18g | 423kcal/15g |
| **일자** | **23일(월)** | **24일(화)** | **25일(수)** | **26일(목)** | **27일(금)** |
| 오전간식 | 계란간장밥1 당근스틱 | 토마토샐러드12 요구르트2 | 들깨죽 치즈2 | 김가루밥 샤인머스켓 | 쇠고기채소죽5,6,16 |
| 점심 | 차조밥<br>건새우아욱국5,6,9<br>함박스테이크1,2,5,6,10,12,16<br>양상추샐러드+유자드레싱5,6<br>백김치9 | 수수밥<br>동태살무국5<br>계란찜1<br>고사리나물볶음5<br>백김치9 | 소고기채소볶음밥5,6,16<br>유부맑은국5,6<br>멸치볶음<br>백김치9<br>사과 | 기장밥<br>닭개장15<br>해물동그랑땡전1,2,9,17<br>우엉조림5,6<br>백김치9 | 찹쌀밥<br>얼갈이된장국5<br>삼겹살구이10<br>*양배추나물*<br>백김치9 |
| 오후간식 | *쌀식빵1,2,6* 우유2 | 대파전6 보리차 | 유부우동5,6 | 찐감자 딸기우유2 | 크림빵1,2,6 우유2 |
| 열량(kcal) 단백질(g) | 431kcal/15g | 484kcal/18g | 436kcal/16g | 490kcal/15g | 464kcal/15g |
| **일자** | **30일(월)** | | | | |
| 오전간식 | 건새우밥9 | 1일 에너지권장량 :단백질 (2025한국인영양소섭취기준)<br>영아 900kcal :20g, 유아 1400kcal:25g<br><br>■ 알레르기 유발 식품 표시<br>①가금류의 난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토<br>⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣<br><br>■ 식단은 어린이집 일정 및 식재료 수급상황에 따라 변경될 수 있습니다. | | | |
| 점심 | 차조밥<br>두부배추국5,6<br>메추리알장조림1,5,6<br>연근튀김5,6<br>백김치9 | | | | |
| 오후간식 | 쌀강정 배 우유2 | | | | |
| 열량(kcal) 단백질(g) | 425kcal/17g | | | | |

■ 원산지표시

| 원산지 표기 | 쌀 | | | | 쇠고기 | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 | 배추김치 | | 수산물 | | 두부 | 만두 너비아니 미트볼 | 치킨까스 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 쌀 | 찹쌀 | 기장 수수 | 차조 흑미 | | | | | 배추 | 고춧가루 | 고등어 전복 오징어 | 명태 | 콩 | 돼지고기 | 닭고기 |
| | 국산 | 국산 | 국산 | 국산 | 한우 | 국산 | 국산 | 국산 | 국산 | 국산 | 국산 | 러시아산 | 국산 | 국산 | 국산 |

황혜정영양사 작성 식생활안전관리원