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

2026년 11월 피노키오 식단표 (3~5세)

KCA 보건복지가족부 평가인증보육시설

작성자 : 영양운영팀 / 발행일 : 2026. 10. 15.

일자/(요일)	2 (월)	3 (화) 저당Day	4 (수)	5 (목)	6 (금)	7 (토)
오전간식	●오이스틱, 떠먹는요구르트②	미숫가루우유②⑤	●바나나,우유②	♥연근죽	●배	칼슘두유⑤
점심	백미밥 김치두붓국⑤⑨ 돼지고기피망조림⑤⑥⑩ 건파래무침⑤⑥ [김자반⑤] 깍두기⑨	현미찹쌀밥 팽이장국⑤⑥ 저당 닭볶음탕⑤⑥⑮ 참나물무침 배추김치⑨	쇠고기채소덮밥⑤⑥⑯ 근대맑은국 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 순두부백탕⑤ 새우살브로콜리볶음⑤⑨ [돼지고기브로콜리볶음⑤⑩] 청경채나물 배추김치⑨	★기장밥 육개장⑤⑥⑯ 부추달걀찜① 적채샐러드 [양배추샐러드] 깍두기⑨	새우살버터볶음밥②⑤⑥⑨ [돼지고기버터볶음밥②⑤⑥⑩] (달걀양팟국①) 브로콜리무침 배추김치⑨
오후간식	(치즈)옥수수전②⑤⑥	✓모둠어묵탕⑤⑥	오일스파게티⑥	●찐밤,우유② [찐고구마,우유②]	소보로빵①②④⑥,우유②	유기농쿠키①②⑤⑥,우유②
열량(kcal)/단백질(g)	604.1/28.2	606.0/31.9	697.4/21.3	629.0/27.2	697.6/24.4	635.7/27.6

일자/(요일)	9 (월)	10 (화) 저염Day	11 (수) 서울미래밥상	12 (목)	13 (금)	14 (토)
오전간식	●(방울)토마토⑫,치즈②	✓게살수프①⑤⑥⑧ [✓게살죽①⑤⑥⑧]	●단감,우유②	오트밀죽② [누룽지죽]	●귤	미숫가루우유②⑤
점심	백미밥 콩나물맑은국⑤⑥ ✓오리주물럭⑤⑥ 시금치나물 배추김치⑨	차조밥 저염 배추된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 우엉채무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 감자양팟국 ✓고등어조림⑤⑥⑦ [★두부조림⑤⑥] 모둠버섯나물 배추김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ ♥쇠고기연근볶음⑤⑥⑯ (사과)치커리무침 배추김치⑨	★수수밥 유부맑은국⑤⑥ 닭다리살간장조림⑤⑥⑮ 열무무침⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기하이라이스⑤⑥⑯ (북엇국) 시래기나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	잔치국수⑥	★단호박(꿀)찜,우유②	★채소주먹밥⑤,보리차 [채소볶음밥⑤⑥,보리차]	찐만두⑤⑥⑩,우유②	우유식빵①②⑥,우유②	유기농쌀과자⑤⑥,옥수수차
열량(kcal)/단백질(g)	620.7/27.1	630.7/31.0	618.6/19.3	683.7/24.9	685.9/25.6	683.6/24.6

일자/(요일)	16 (월)	17 (화) 저당Day	18 (수)	19 (목)	20 (금)	21 (토)
오전간식	●수제바나나우유② [바나나,우유②]	●당근스틱, 떠먹는요구르트②	유기농시리얼,우유②	청경채죽	●키위	칼슘두유⑤
점심	백미밥 쇠고기뭇국⑯ 두부소보로볶음①⑤⑥ 파프리카무침 배추김치⑨	보리밥 미역국⑤⑥ 저당 닭살엿장조림⑤⑥⑮ 근대나물 깍두기⑨	♥연근영양밥(양념장)⑤⑥ 애호박새우젓국⑨ ✓떡갈비조림 ⑤⑥⑩⑯ 배추김치⑨	현미찹쌀밥 청국장국⑤ 임연수구이⑤⑥ [돼지고기목살구이⑩] 양배추찜 깍두기⑨	★흑미밥 달걀팟국① 쇠고기가지볶음⑤⑥⑯ 숙주무침 배추김치⑨	감자달걀볶음밥①⑤ (버섯맑은국⑤⑥) 온두부,양념장⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	✓★해물부추전 ⑤⑥⑨⑰⑱	칼국수⑥	치즈볼①②⑤⑥ [과일치즈샐러드②⑤⑥]	감자범벅①⑤,우유② [찐감자,우유②]	★무지개떡,우유② [모닝빵①②⑥,우유②]	현미스낵,우유②
열량(kcal)/단백질(g)	603.6/23.9	618.5/29.2	679.9/25.1	624.5/23.1	697.8/23.4	611.0/25.1

일자/(요일)	23 (월)	24 (화) 저염Day	25 (수) 서울미래밥상	26 (목)	27 (금)	28 (토)
오전간식	●(방울)토마토⑫,치즈②	크림수프② [타락죽②]	●사과,우유②	찹쌀무죽	●단감	칼슘두유⑤
점심	백미밥 황탯국 돼지고기파채볶음⑤⑥⑩ 콜라비배무침⑤⑥ [오이배무침] 배추김치⑨	기장밥 저염 쑥갓된장국⑤⑥ 쇠고기짜장조림⑤⑥⑯ 얼갈이나물 깍두기⑨	차조밥 표고버섯탕⑤⑥ ✓★오징어두루치기⑤⑥⑰ [두부두루치기⑤⑥] 브로콜리숙회 배추김치⑨	백미밥 시금치맑은국 돼지고기양파조림⑤⑥⑩ ♣♥연근들깨무침①⑤ 배추김치⑨	★수수밥 실파미소장국⑤⑥ ✓치킨가스,소스 ①⑤⑥⑮ 양상추샐러드 깍두기⑨	돼지고기채소비빔밥⑤⑥⑩ (다시마맑은국) 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	후리가케주먹밥⑤⑥,보리차 [김가루당근볶음밥⑤,보리차]	달걀샌드위치①②⑤⑥,우유② [삶은달걀①,우유②]	잡채⑤⑥	●찐고구마,우유② [고구마맛탕⑤,우유②]	버터롤빵①②⑥,우유②	유기농시리얼,우유②
열량(kcal)/단백질(g)	608.4/30.3	695.5/26.5	602.8/21.2	696.1/24.2	675.3/27.4	645.1/24.2

일자/(요일)	30 (월)
오전간식	●파프리카스틱, 떠먹는요구르트②
점심	백미밥 아욱국⑤⑥ 쇠고기콩나물볶음⑤⑥⑯ 애호박나물⑤ 배추김치⑨
오후간식	★간장떡볶이⑤⑥,둥굴레차 [우동⑤⑥]
열량(kcal)/단백질(g)	627.3/22.9



<기호 표시 안내>		<김장 행사식단>
●	신선 간식	●귤
★	연령 구분 메뉴	백미밥 두부된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 알배추겉절이⑨
♥	편식개선 푸드브리지 (11월 – 연근)	
✓	원산지 표기 주의 메뉴	호빵⑤⑥,우유②
♣	가정통신문 연계 신메뉴	692.9/28.7

▶ 이 달의 1일 평균 영양기준량 – 열량 : 647.8kcal, 단백질 : 25.6g
▶ 식재료의 수급공급에 따라 메뉴가 변경될 수 있습니다.
▶ [대체메뉴]와 (괄호메뉴)는 급식소의 사정에 따라 선택하여 제공할 수 있습니다.
▶ 식품 알레르기가 있는 유아는 담임교사 또는 급식담당자에게 알려주시기 바랍니다.

식품 알레르기 유발물질 표기

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

(아황산류는 식품의 표백, 보존 및 산화 방지 목적으로 사용되는 식품첨가물로, 일부 식품의 제조·가공 과정에서 사용됩니다.)

쌀 (찹쌀, 현미, 흑미) 밥, 죽, 누룽지	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩 (두부류, 콩국수, 콩비지)	배추김치	
						배추	고춧가루
국내산	국내 산(한우)	국내산	국내산	국내 산	국내 산	국내산	국내산

수산물	수산가공식품류	식육가공품
고등어, 오징어-(국내산)	어묵(연육), 게맛살,(연육)-미국,인도네시아	떡갈비(쇠고기,돼지고기)-국내산, 치킨가스(닭고기)-국내산

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

2026년 11월 피노키오 식단표 (3~5세 시간연장형)

작성자 : 영양운영팀 / 발행일 : 2026. 10. 15.

일자(요일)	2 (월)	3 (화)	4 (수)	5 (목)	6 (금)
저녁	백미밥 감잣국 두부달걀부침①⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	현미찹쌀밥 미역국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 오이새콤무침 배추김치⑨	백미밥 다시마무챗국 닭살굴소스조림⑤⑥⑮⑱ ✔어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기비빔밥,양념장⑤⑥⑯ 애호박된장국⑤⑥ 팽이버섯무침 깍두기⑨	★기장밥 청경채맑은국 순두부그라탕②⑤⑫ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨
열량(kcal)/단백질(g)	383.5/14.2	387.8/16.3	343.2/17.7	360.3/12.4	368.3/17.3
일자(요일)	9 (월)	10 (화)	11 (수)	12 (목)	13 (금)
저녁	백미밥 부추된장국⑤⑥ ✔해물완자전①⑤⑥⑨⑰ 양배추나물 깍두기⑨	차조밥 시금치맑은국 ✔오리고기채소찜⑤⑥ 토마토무침⑫ 배추김치⑨	흑미밥 배추맑은국 돼지고기우엉볶음⑤⑥⑩ ✔맛살숙주무침①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	단호박영양밥,양념장⑤⑥ 북엇국 새송이버섯전①⑤⑥ 배추김치⑨	★수수밥 미소장국⑤⑥ 쇠고기시래기볶음⑤⑥⑯ 연근무침 깍두기⑨
열량(kcal)/단백질(g)	356.0/17.3	316.7/14.6	390.7/18.6	368.7/15.1	436.5/15.6
일자(요일)	16 (월)	17 (화)	18 (수)	19 (목)	20 (금)
저녁	백미밥 열무된장국⑤⑥ 만두탕수육⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 ✔★오징어뭇국⑤⑥⑰ [두부뭇국⑤] 달걀말이①⑤ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 근대양팟국 닭살장똑똑이⑤⑥⑮ 김자반⑤ 배추김치⑨	✔떡갈비마요덮밥 ①⑤⑥⑩⑯ 표고맑은국⑤⑥ ★(견과류)연근조림⑤⑥⑭ 배추김치⑨	★흑미밥 감자된장국⑤⑥ 임연수양념찜⑤⑥ [돼지고기장조림⑤⑥⑩] 청경채나물 배추김치⑨
열량(kcal)/단백질(g)	412.1/12.2	358.5/19.7	325.8/17.0	440.8/20.1	345.2/13.7
일자(요일)	23 (월)	24 (화)	25 (수)	26 (목)	27 (금)
저녁	백미밥 팽이버섯맑은국 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑯ 가지조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 유부팟국⑤⑥ 돼지고기데리야끼조림 ⑤⑥⑩⑱ 양배추배무침 깍두기⑨	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 쇠고기깻잎볶음⑤⑥⑯ 쑥갓두부무침⑤ 깍두기⑨	✔★오징어채소볶음밥 ⑤⑰ [달걀볶음밥①⑤⑥] 무챗국⑤⑥ 사과브로콜리무침 배추김치⑨	★수수밥 버섯당면국⑤⑥ 돼지고기연근볶음⑤⑥⑩ 시금치나물 배추김치⑨
열량(kcal)/단백질(g)	385.1/13.5	414.2/19.9	412.8/17.5	308.9/10.3	401.9/18.0
일자(요일)	30 (월)				
저녁	백미밥 달걀애호박국① 들기름두부구이⑤ 양상추유자청무침 깍두기⑨				
열량(kcal)/단백질(g)	354.5/13.9				



식단 안내

▶★은 연령에 따라 구분한 메뉴입니다.
▶✔은 원산지 표기 주의 메뉴입니다.
▶[대체메뉴]와 (괄호메뉴)는 급식소의 사정에 따라 선택하여 제공할 수 있습니다.

▶ 이 달의 1일 평균 영양기준량
– 열량 : 374.8kcal, 단백질 : 15.9g
▶ 식재료의 수급공급에 따라 메뉴가 변경될 수 있습니다.
▶ 식재료 소량 구매에 따른 어려움을 줄이기 위해 **전날 식단**의 **식재료**를 **활용**하되 조리법을 달리하여 구성하였습니다.
▶ **식품 알레르기가 있는 유아**는 담임교사 또는 급식담당자에게 알려주시기 바랍니다.

<식품 알레르기 유발물질 표기>

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

(아황산류는 식품의 표백, 보존 및 산화 방지 목적으로 사용되는 식품첨가물로, 일부 식품의 제조·가공 과정에서 사용됩니다.)

쌀(찹쌀,현미,흑미) -밥 죽 누룽지	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩 (두부류, 콩국수, 콩비지)	배추김치	
						배추	고춧가루
국내산	국내 산(한우)	국내산	국내산	국내 산	국내산	국내산	국내 산
수산물	수산가공식품류				식육가공품		
오징어-(국내산)	어묵(연육), 해물완자(오징어)-칠레,중국, 게맛살연육)-미국,인도네시아				떡갈비(쇠고기,돼지고기)-국내산		