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

2026년 11월 식단표 (3~5세)

꽃초롱어린이집

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 김자반⑤ 깍두기⑨	현미찹쌀밥 팽이장국⑤⑥ 저당 닭볶음탕⑤⑥⑮ 참나물무침 배추김치⑨	쇠고기채소덮밥⑤⑥⑯ 근대맑은국 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 순두부백탕⑤ 새우살브로콜리볶음⑤⑨ 청경채나물 배추김치⑨	★기장밥 육개장⑤⑥⑯ 부추달걀찜① 양배추샐러드 깍두기⑨	새우살버터볶음밥②⑤⑥⑨ (달걀양팟국①) 브로콜리무침 배추김치⑨
오후간식	치즈옥수수전②⑤⑥	✓모둠어묵탕⑤⑥	오일스파게티⑥	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 +조각식빵	●단감,우유②	누룽지죽	●귤	미숫가루우유②⑤
점심	백미밥 콩나물맑은국⑤⑥ ✓오리주물럭⑤⑥ 시금치나물 배추김치⑨	차조밥 저염 배추된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 우엉채무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 감자양팟국 ★두부조림⑤⑥ 모둠버섯나물 배추김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ ♥쇠고기연근볶음⑤⑥⑯ (사과)치커리무침 배추김치⑨	백미밥 (북어)미역국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑯ 잡채⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기하이라이스⑤⑥⑯ (북엇국) 시래기나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	잔치국수⑥	★단호박(꿀)찜,우유②	★채소주먹밥⑤,보리차	찐만두⑤⑥⑩,우유②	케이크①②⑥,우유②	유기농쌀과자⑤⑥,옥수수차
열량(kcal)/단백질(g)	620.7/27.1	630.7/31.0	618.6/19.3	683.7/24.9	716.2/22.9	683.6/24.6
일자/(요일)	16 (월)	17 (화) 저당Day	18 (수)	19 (목)	20 (금)	21 (토)
오전간식	●바나나,우유②	●당근스틱, 떠먹는요구르트②	유기농시리얼,우유②	청경채죽	●키위	칼슘두유⑤
점심	백미밥 쇠고기뭇국⑯ 두부소보로볶음①⑤⑥ 파프리카무침 배추김치⑨	보리밥 미역국⑤⑥ 저당 닭살옛장조림⑤⑥⑮ 근대나물 깍두기⑨	♥연근영양밥(양념장)⑤⑥ 애호박새우젓국⑨ ✓떡갈비조림 ⑤⑥⑩⑯ 배추김치⑨	현미찹쌀밥 청국장국⑤ 임연수구이⑤⑥ 양배추찜 깍두기⑨	★흑미밥 달걀팟국① 쇠고기가지볶음⑤⑥⑯ 숙주무침 배추김치⑨	감자달걀볶음밥①⑤ (버섯맑은국⑤⑥) 온두부,양념장⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	✓★해물부추전 ⑤⑥⑨⑰⑱	칼국수⑥	치즈볼①②⑤⑥	찐감자,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+조각식빵	●사과,우유②	찹쌀무죽	●단감	칼슘두유⑤
점심	백미밥 황탯국 돼지고기파채볶음⑤⑥⑩ 오이배무침 배추김치⑨	기장밥 저염 쑥갓된장국⑤⑥ 쇠고기짜장조림⑤⑥⑯ 얼갈이나물 깍두기⑨	차조밥 표고버섯탕⑤⑥ ✓★오징어두루치기⑤⑥⑰ 브로콜리숙회 배추김치⑨	백미밥 시금치맑은국 돼지고기양파조림⑤⑥⑩ ♣♥연근들깨무침①⑤ 배추김치⑨	★수수밥 실파미소장국⑤⑥ ✓치킨가스,소스 ①⑤⑥⑮ 양상추샐러드 깍두기⑨	돼지고기채소비빔밥⑤⑥⑩ (다시마맑은국) 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	김가루당근볶음밥⑤,보리차	삶은달걀①,우유②	잡채⑤⑥	●찐고구마,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)			<기호 표시 안내>		<김장 행사식단>
오전간식	●파프리카스틱, 떠먹는요구르트②			●	신선 간식	●귤
점심	백미밥 아욱국⑤⑥ 쇠고기콩나물볶음⑤⑥⑯ 애호박나물⑤ 배추김치⑨			★	연령 구분 메뉴	백미밥 두부된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 알배추겉절이⑨
오후간식	★간장떡볶이⑤⑥,둥굴레차			♥	편식개선 푸드브리지 (11월 – 연근)	
열량(kcal)/단백질(g)	627.3/22.9			✓	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, 국수, 비지)	배추김치		수산물	수산가공식품류	식육가공품
						배추	고춧가루			
국내산	(한우) 국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산	오징어, 삼치	게맛살(냉동연육:수입산) 해물완자(연육:외국산,오징어수입산)대구포(러시아산)	치킨가스(닭고기:국내산)훈제오리(오리고기:국내산) 동그랑땡(닭고기:국내산돼지고기:국내산)돈가스(돼지고기:국내산)함박스테이크(닭고기,:국내산,돼지고기:국내산)생선가스(명태:펄렛-외국산)너비아니(닭고기:국내산돼지고기:국내산),떡갈비(닭고기:국내산 돼지고기:국내산)
								국내산		