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

2026년 11월 식단표 (1~2세)

(구립 극동미라주) 어린이집

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 닭볶음탕⑤⑥⑮ 참나물무침 배추김치⑨	쇠고기채소덮밥⑤⑥⑯ 근대맑은국 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 순두부백탕⑤ 돼지고기브로콜리볶음⑤⑩ 청경채나물 배추김치⑨	백미밥 육개장⑤⑥⑯ 부추달걀찜① 양배추샐러드 깍두기⑨	돼지고기버터볶음밥②⑤⑥⑩ (달걀양팟국①) 브로콜리무침 배추김치⑨
오후간식	옥수수전②⑤⑥	어묵탕⑤⑥	오일스파게티⑥	찐고구마,우유②	소보로빵①②④⑥,우유②	유기농쿠키①②⑤⑥,우유②
열량(kcal)/단백질(g)	392.7/18.3	393.9/20.7	453.3/13.8	408.9/17.7	453.6/15.7	413.2/17.9
일자/(요일)	9 (월)	10 (화) 저염Day	11 (수)	12 (목)	13 (금)	14 (토)
오전간식	방울토마토⑫,치즈②	게살죽①⑤⑥⑧	사과,우유②	누룽지죽	귤	미숫가루우유②⑤
점심	백미밥 콩나물맑은국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 시금치나물 배추김치⑨	차조밥 배추된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 우엉채무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 감자양팟국 함박스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑯ 모둠버섯나물 배추김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 쇠고기연근볶음⑤⑥⑯ 사과치커리무침 배추김치⑨	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 닭다리살간장조림⑤⑥⑮ 열무무침⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기하이라이스⑤⑥⑯ (북엇국) 시래기나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	잔치국수⑥	찐단호박,우유②	달걀채소볶음밥①⑤⑥보리차	찐만두⑤⑥⑩,우유②	우유식빵①②⑥,우유②	유기농쌀과자⑤⑥,옥수수치
열량(kcal)/단백질(g)	403.5/17.6	391.2/19.5	419.3/14.1	444.4/16.2	457.0/16.8	444.3/16.0
일자/(요일)	16 (월)	17 (화) 저당Day	18 (수)	19 (목)	20 (금)	21 (토)
오전간식	바나나,우유②	당근스틱, 떠먹는요구르트②	유기농시리얼,우유②	청경채죽	배	칼슘두유⑤
점심	백미밥 쇠고기뭇국⑯ 두부소보로볶음①⑤⑥ 파프리카무침 배추김치⑨	보리밥 미역국⑤⑥ 닭살엿장조림⑤⑥⑮ 근대나물 깍두기⑨	연근영양밥⑤⑥ 애호박새우젓국⑨ 떡갈비조림 ⑤⑥⑩⑯ 배추김치⑨	현미찹쌀밥 청국장국⑤ 돼지고기목살구이⑩ 양배추찜 깍두기⑨	백미밥 두부팟국① 쇠고기가지볶음⑤⑥⑯ 숙주무침 배추김치⑨	감자달걀볶음밥①⑤ (버섯맑은국⑤⑥) 온두부,양념장⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	해물부추전⑤⑥⑨⑱	칼국수⑥	치즈볼①②⑤⑥	찐감자,우유②	모닝빵①②⑥,우유②	현미스낵,우유②
열량(kcal)/단백질(g)	391.0/15.2	402.0/19.0	441.9/16.3	405.9/15.0	476.6/17.2	397.1/16.3
일자/(요일)	23 (월)	24 (화) 저염Day	25 (수)	26 (목)	27 (금)	28 (토)
오전간식	방울토마토⑫,치즈②	크림수프②	사과,우유②	찹쌀무죽	바나나	칼슘두유⑤
점심	백미밥 황탯국 돼지고기파채볶음⑤⑥⑩ 오이배무침 배추김치⑨	기장밥 쑥갓된장국⑤⑥ 쇠고기채소조림⑤⑥⑯ 얼갈이나물 깍두기⑨	차조밥 표고버섯탕⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 브로콜리숙회 배추김치⑨	백미밥 시금치맑은국 돼지고기양파조림⑤⑥⑩ 연근들깨무침①⑤ 배추김치⑨	백미밥 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)	395.4/19.7	452.1/17.2	398.2/16.0	452.4/15.7	451.1/18.0	419.3/15.7
일자/(요일)	30 (월)					
오전간식	파프리카스틱, 떠먹는요구르트②					
점심	백미밥 아욱국⑤⑥ 쇠고기콩나물볶음⑤⑥⑯ 애호박나물⑤ 배추김치⑨					
오후간식	우동⑤⑥					
열량(kcal)/단백질(g)	414.5/16.7					

▶ 이 달의 1일 평균 영양기준량 – 열량 : 423.8kcal, 단백질 : 17.0g
▶ 식재료의 수급공급에 따라 메뉴가 변경될 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	한우 국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
수산물	수산가공식품류			식육가공품			
	어묵(명태연육 : 미국산 59.3%), 게맛살(연육)			함박스테이크(돼지고기 : 국내산, 닭고기 : 국내산), 떡갈비(돼지고기 : 국내산, 쇠고기 : 국내산, 닭고기 : 국내산), 치킨가스(닭고기 : 국내산)			