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

[2026년 11월 일반식 (1-2세) (새싹반)]

도담어린이집

일 자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금) 싱겁Day1	7(토)
오전간식	♣단감/치즈②	달걀죽①	미숫가루⑤/우유②	♣당근스틱 /떠먹는요구르트②	✔♣자른샤인머스캣	♣연시
점 심	백미밥 무챗국⑤⑥ 순살깻잎닭갈비 ⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ ✔배추김치⑨	기장밥 순두부백탕⑤ ✔소고기잡채⑤⑥⑯ ✔청포묵무침⑤⑥ ✔배추김치⑨	돈육굴소스덮밥 ⑤⑥⑩⑱ 청경채된장국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ ✔깍두기⑨	수수밥 ✔애호박버섯국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥⑮⑱ 브로콜리두부무침⑤⑥ ✔배추김치⑨	흑미밥 소고기대파국[0.4%]⑯ 채소달걀찜① 시금치나물⑤⑥ ✔오이초무침	닭살채소볶음밥 ⑤⑥⑮ 감잣국⑤⑥ ✔배추김치⑨
오후간식	✔잔치국수⑤⑥	♣찐단호박/우유②	배추전⑤⑥/매실차	크림스프②	꿀호떡빵①②⑤⑥ /우유②	우유②
열량(kcal)/단백질(g)	392/18	437/17	452/19	400/20	401/14	340/17
일 자	9(월)	10(화)	11(수) 푸드브릿지Day	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	♣사과	들깨채소죽⑤⑥	칼슘두유⑤	♣키위/우유②	♣배	✔♣파인애플
점 심	수수밥 ✔미나리된장국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ ✔콩나물무침⑤⑥ ✔배추김치⑨	흑미밥 맑은미역국⑤⑥ ✔치킨가스+소스 ①⑤⑥⑫⑮⑯ 양배추코울슬로①⑤ ✔깍두기⑨	소고기무밥+양념장 ⑤⑥⑯ ✔달걀부춧국①⑤⑥ ✔버섯나물⑤⑥ ✔배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육고구마조림⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ ✔깍두기⑨	기장밥 ✔오징어백짬뽕국 ⑤⑥⑰⑱ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 김자반⑤⑥ ✔깍두기⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 미소장국⑤⑥ ✔배추김치⑨
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥ /우유②	♣찐감자/우유②	✔참나물비빔국수⑤⑥ /보리차	연두부+양념장⑤⑥	모닝빵①②⑤⑥ /우유②	우유②
열량(kcal)/단백질(g)	447/21	463/19	410/18	405/20	407/18	312/11
일 자	16(월) 가톨Day	17(화)	18(수)	19(목) 생일축하	20(금)	21(토)
오전간식	♣단감	누룽지죽	시리얼/우유②	♣귤	♣자른샤인머스캣	♣단감
점 심	백미밥 배추된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩ ✔연근들깨무침 ①⑤⑥ ✔깍두기⑨	흑미밥 소고기양팟국⑯ 들기름두부구이⑤ ✔열무무침⑤⑥ ✔배추김치⑨	닭살카레라이스 ①⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 잔멸치볶음⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ ✔배추김치⑨	백미밥 ✔황태미역국⑤⑥ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑯ ✔오이무침⑤⑥ ✔배추김치⑨	수수밥 달걀팟국① 임연수구이⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ ✔깍두기⑨	✔닭칼국수⑥⑮ 추가쌀밥 ✔배추김치⑨
오후간식	삶은달걀①/우유②	♣찐고구마/우유②	삼색채소주먹밥⑤ /보리차	케이크①②⑤⑥⑩ /우유②	식빵①②⑤⑥ +딸기잼/우유②	우유②
열량(kcal)/단백질(g)	443/20	439/15	440/17	467/18	425/18	387/19
일 자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금) 푸드브릿지Day	28(토)
오전간식	♣배/치즈②	닭죽⑮	칼슘두유⑤	♣사과/우유②	♣토마토⑫	♣딸기
점 심	기장밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 된장마파두부⑤⑥ 브로콜리숙회 ✔배추김치⑨	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 양배추나물⑤⑥ ✔깍두기⑨	달걀채소볶음밥 ①⑤⑥ ✔콩나물국⑤ 치즈스틱①②⑤⑥ ✔깍두기⑨	백미밥 두부된장국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥⑱ 숙주나물⑤⑥ ✔배추김치⑨	흑미밥 만둣국①⑤⑥⑩ 참나물소불고기 ⑤⑥⑯ 들깨무나물⑤⑥ ✔배추김치⑨	오므라이스 ①②⑤⑥⑫ 연두붓국⑤ ✔깍두기⑨
오후간식	✔온메밀국수③⑤⑥	♣찐단호박/우유②	요거트과일샐러드②⑫	쑥갓전①⑤⑥ /보리차	호빵①②⑤⑥ /우유②	우유②
열량(kcal)/단백질(g)	394/16	402/20	432/18	413/19	409/18	318/12
일 자	30(월)	발행일 : 2026.10.20. 발행처 : 영양기획팀			이달의 푸드브릿지	표준조리법
오전간식	♣키위				참나물	
점 심	백미밥 감자된장국⑤⑥ ✔닭살버섯볶음⑤⑥⑮ 구이김 ✔배추김치⑨					
오후간식	✔다진우엉주먹밥⑤⑥ /액상요구르트②					
열량(kcal)/단백질(g)	403/15					

알레르기 유발식품

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)
① ~ ⑱은 알레르기 유발 식품으로 유아에게 알레르기 반응을 일으킬 수 있으므로 주의하시기 바랍니다. 해당 월의 자세한 알레르기 유발식품 표기는 동대문구센터 식단 중 「알레르기식」에서 확인하시기 바랍니다.
✔ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

식단사용 안내

※ 본 어린이집은 '동대문구 어린이 급식지원센터' 공동관리 영양사에 의해 작성된 식단표를 공급 받아 사용합니다.
※ 본 어린이집은 '풀무원' 에서 운영하는 '푸드머스','서울 공공급식'에서 식자재를 공동구매 하고 있습니다.
※ 본 어린이집은 빵은 '파리바게트', 떡은 '복시루', 과일은 '제철과일' (사과,배,귤,감,바나나,파인애플 등), 우유는 '우리아이 고칼슘 우유' 를 제공합니다.

원산지 표 시	배추김치	쌀 (밥/죽/누룽지)	콩	소고기	돼지고기	닭고기
	배추(국내산)	백미(국내산) 흑미(국내산)	두부(국내산) 순두부(국내산) 연두부(국내산)	국내산 [한우] *국내산 해당	국내산	국내산
	오징어	치킨가스	떡갈비구이	훈제오리볶음 (훈제오리)	함박스테이크	
	국내산	닭고기(국내산)	돼지고기(국내산)	오리고기(국내산)	돼지고기(국내산) 소고기(국내산)	

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

[2026년 11월 일반식 (3-5세)]

도담어린이집

일 자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금) 싱겁Day1	7(토)
오전간식	♣단감/치즈②	달걀죽①	미숫가루⑤/우유②	♣당근스틱 /떠먹는요구르트②	♣자른샤인머스캣	♣연시
점 심	백미밥 무챗국⑤⑥ 순살깻잎닭갈비 ⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 순두부백탕⑤ 소고기잡채⑤⑥⑯ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	돈육굴소스덮밥 ⑤⑥⑩⑱ 청경채된장국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 애호박버섯국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥⑮⑱ 브로콜리두부무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 소고기대팟국[0.4%]⑯ 채소달걀찜① 시금치나물⑤⑥ 오이초무침	닭살채소볶음밥 ⑤⑥⑮ 감잣국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥	♣찐단호박/우유②	배추전⑤⑥/매실차	크림스프②	꿀호떡빵①②⑤⑥ /우유②	우유②
열량(kcal)/단백질(g)	603/28	672/26	695/29	616/30	617/22	523/26
일 자	9(월)	10(화)	11(수) 푸드브릿지Day	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	♣사과	들깨채소죽⑤⑥	칼슘두유⑤	♣키위/우유②	♣배	♣파인애플
점 심	수수밥 미나리된장국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 맑은미역국⑤⑥ 치킨가스+소스 ①⑤⑥⑫⑮⑯ 양배추코울슬로①⑤ 깍두기⑨	소고기무밥+양념장 ⑤⑥⑯ 달걀부춧국①⑤⑥ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육고구마조림⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 오징어백짬뽕국 ⑤⑥⑰⑱ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥ /우유②	♣찐감자/우유②	참나물비빔국수⑤⑥ /보리차	연두부+양념장⑤⑥	모닝빵①②⑤⑥ /우유②	우유②
열량(kcal)/단백질(g)	688/32	712/29	630/27	623/30	626/28	480/17
일 자	16(월) 가톨Day	17(화)	18(수)	19(목) 생일축하	20(금)	21(토)
오전간식	♣단감	누룽지죽	시리얼/우유②	♣귤	♣자른샤인머스캣	♣단감
점 심	백미밥 배추된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩ 연근들깨무침 ①⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 소고기양팟국⑯ 들기름두부구이⑤ 열무무침⑤⑥ 배추김치⑨	닭살카레라이스 ①⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 잔멸치볶음⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 황태미역국⑤⑥ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑯ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 달걀팟국① 임연수구이⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭칼국수⑥⑮ 추가쌀밥 배추김치⑨
오후간식	삶은달걀①/우유②	♣찐고구마/우유②	삼색채소주먹밥⑤ /보리차	케이크①②⑤⑥⑩ /우유②	식빵①②⑤⑥ +딸기잼/우유②	우유②
열량(kcal)/단백질(g)	681/30	676/23	677/26	718/28	654/28	595/29
일 자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금) 푸드브릿지Day	28(토)
오전간식	♣배/치즈②	닭죽⑮	칼슘두유⑤	♣사과/우유②	♣토마토⑫	♣딸기
점 심	기장밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 된장마파두부⑤⑥ 브로콜리숙회 배추김치⑨	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	달걀채소볶음밥 ①⑤⑥ 콩나물국⑤ 치즈스틱①②⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 두부된장국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥⑱ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 만둣국①⑤⑥⑩ 참나물소불고기 ⑤⑥⑯ 들깨무나물⑤⑥ 배추김치⑨	오므라이스 ①②⑤⑥⑫ 연두붓국⑤ 깍두기⑨
오후간식	온메밀국수③⑤⑥	♣찐단호박/우유②	요거트과일샐러드②⑫	쑥갓전①⑤⑥ /보리차	호빵①②⑤⑥ /우유②	우유②
열량(kcal)/단백질(g)	606/24	619/31	665/28	636/29	629/27	489/19
일 자	30(월)				이달의 푸드브릿지	표준조리법
오전간식	♣키위					
점 심	백미밥 감자된장국⑤⑥ 닭살버섯볶음⑤⑥⑮ 구이김 배추김치⑨					
오후간식	다진우엉주먹밥⑤⑥ /액상요구르트②					
열량(kcal)/단백질(g)	620/23					

발행일 : 2026.10.20.
발행처 : 영양기획팀



참나물

알레르기 유발식품

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)
① ~ ⑱은 알레르기 유발 식품으로 유아에게 알레르기 반응을 일으킬 수 있으므로 주의하시기 바랍니다. 해당 월의 자세한 알레르기 유발식품 표기는 동대문구센터 식단 중 「알레르기식」에서 확인하시기 바랍니다.
✔ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

식단사용 안내

※ 본 어린이집은 '동대문구 어린이 급식지원센터' 공동관리 영양사에 의해 작성된 식단표를 공급 받아 사용합니다.
※ 본 어린이집은 '풀무원' 에서 운영하는 '푸드머스','서울 공공급식'에서 식자재를 공동구매 하고 있습니다.
※ 본 어린이집은 빵은 '파리바게트', 떡은 '복시루', 과일은 '제철과일' (사과,배,귤,감,바나나,파인애플 등), 우유는 '우리아이 고칼슘 우유' 를 제공합니다.

원산지 표 시	배추김치	쌀 (밥/죽/누룽지)	콩	소고기	돼지고기	닭고기
	배추(국내산)	백미(국내산) 흑미(국내산)	두부(국내산) 순두부(국내산) 연두부(국내산)	국내산 [한우] *국내산 해당	국내산	국내산
	오징어	치킨가스	떡갈비구이	훈제오리볶음 (훈제오리)	함박스테이크	
	국내산	닭고기(국내산)	돼지고기(국내산)	오리고기(국내산)	돼지고기(국내산) 소고기(국내산)	