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

발행일 : 2026.10.20.
발행처 : 영양기획팀

[2026년 11월 일반식 (3-5세)]

아뜰어린이집

일 자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금) 싱겁Day1
오전간식	♣단감/치즈②	달걀죽①	미숫가루⑤/우유②	♣당근스틱 /떠먹는요구르트②	♣(자른)샤인머스캣
점 심	현미밥 무챗국⑤⑥ 순살깻잎닭갈비 ⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 순두부백탕⑤ 소고기잡채⑤⑥⑯ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	돈육굴소스덮밥 ⑤⑥⑩⑱ 청경채된장국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 애호박버섯국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮ ⑱ 브로콜리두부무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 소고기대팟국[0.4%]⑯ 채소달걀찜① 시금치나물⑤⑥ 오이초무침
오후간식	쌀국수⑤⑥	♣찐단호박/우유②	배추전⑤⑥/매실차	크림스프② (+크루통①②⑤⑥)	꿀호떡빵①②⑤⑥ /우유②
열량(kcal)/단백질(g)	603/28	672/26	695/29	616/30(653/30)	617/22
일 자	9(월)	10(화)	11(수)★생일식단★	12(목)	13(금)
오전간식	♣사과	들깨채소죽⑤⑥	♣귤	♣키위/우유②	♣배
점 심	수수밥 미나리된장국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 맑은미역국⑤⑥ 치킨가스+소스 ①⑤⑥⑫⑮⑯ 양배추코울슬로①⑤ 깍두기⑨	백미밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑯ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육고구마조림⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 소고기백짬뽕국 ⑤⑥⑯⑱ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥ /우유②	♣찐감자/우유②	케이크①②⑤⑥⑩ /우유②	연두부+양념장⑤⑥	모닝빵①②⑤⑥ /우유②
열량(kcal)/단백질(g)	688/32	712/29	718/28	623/30	626/28
일 자	16(월) 가통Day	17(화)	18(수) 싱겁Day2	19(목)	20(금)
오전간식	♣바나나	누룽지죽	시리얼/우유②		♣귤
점 심	수수밥 배추된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩ 연근들깨무침 ①⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 대구살양팟국⑤⑥ 들기름두부구이⑤ 열무무침⑤⑥ 배추김치⑨	닭살카레라이스 ①⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ (숭늉) 잔멸치볶음⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	수능 휴원	수수밥 달걀팟국① 돈육목살구이⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	삶은달걀①/우유②	♣찐고구마/우유②	삼색채소주먹밥⑤ /보리차		식빵①②⑤⑥ (+딸기잼)/우유②
열량(kcal)/단백질(g)	681/30	676/23	677/26(717/26)		654/28
일 자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금) 푸드브릿지Day
오전간식	♣배/치즈②	닭죽⑮	칼슘두유⑤	♣사과/우유②	♣토마토⑫
점 심	기장밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 된장마파두부⑤⑥ 브로콜리숙회 배추김치⑨	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	참치채소볶음밥⑤⑥ 콩나물국⑤ 치즈스틱①②⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 두부된장국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥⑱ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 만둣국①⑤⑥⑩ 참나물소불고기 ⑤⑥⑯ 들깨무나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	온메밀국수③⑤⑥	♣찐단호박/우유②	요거트과일샐러드②⑫	쑥갓전①⑤⑥ /보리차	호빵①②⑤⑥ /우유②
열량(kcal)/단백질(g)	606/24	619/31	665/28	636/29	629/27
일 자	30(월)				표준조리법
오전간식	♣키위				
점 심	기장밥 감자된장국⑤⑥ 닭살버섯볶음⑤⑥⑮ 구이김 배추김치⑨				
오후간식	다진우엉주먹밥⑤⑥ /액상요구르트②				이달의 푸드브릿지
열량(kcal)/단백질(g)	620/23				참나물

알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ ⑬**아황산류**는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표 시	배추김치	쌀 (밥/죽/누룽지)	콩	소고기	돼지고기	닭고기	치킨가스
	배추(국내산) 고춧가루(국내산)	백미(국내산) 흑미(국내산)	두부(국내산) 순두부(국내산) 연두부(국내산)	국내산 [한우]	국내산	국내산	닭고기(국내산)
	떡갈비구이	참치채소볶음밥 (참치)	훈제오리볶음 (훈제오리)	함박스테이크			
	돼지고기(국내산) 닭고기(국내산)	가다랑어(원양산)	오리고기(국내산)	돼지고기(국내산) 닭고기(국내산) 기타(국내산)			

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

발행일 : 2026.10.20.
발행처 : 영양기획팀

[2026년 11월 일반식 (1-2세)]

아뜰어린이집

일 자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금) 싱겁Day1
오전간식	♣단감/치즈②	달걀죽①	미숫가루⑤/우유②	♣당근스틱 /떠먹는요구르트②	✔♣(자른)샤인머스캣
점 심	현미밥 무챗국⑤⑥ 순살깻잎닭갈비 ⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ ✔배추김치⑨	기장밥 순두부백탕⑤ ✔소고기잡채⑤⑥⑯ ✔청포묵무침⑤⑥ ✔배추김치⑨	돈육굴소스덮밥 ⑤⑥⑩⑱ 청경채된장국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ ✔배추김치⑨	수수밥 ✔애호박버섯국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮ ⑱ 브로콜리두부무침⑤⑥ ✔배추김치⑨	흑미밥 소고기대팟국[0.4%]⑯ 채소달걀찜① 시금치나물⑤⑥ ✔오이초무침
오후간식	✔쌀국수⑤⑥	♣찐단호박/우유②	배추전⑤⑥/매실차	크림스프② (+크루통①②⑤⑥)	꿀호떡빵①②⑤⑥ /우유②
열량(kcal)/단백질(g)	603/28	672/26	695/29	616/30(653/30)	617/22
일 자	9(월)	10(화)	11(수)★생일식단★	12(목)	13(금)
오전간식	♣사과	들깨채소죽⑤⑥	♣귤	♣키위/우유②	♣배
점 심	수수밥 ✔미나리된장국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ ✔콩나물무침⑤⑥ ✔배추김치⑨	흑미밥 맑은미역국⑤⑥ ✔치킨가스+소스 ①⑤⑥⑫⑮⑯ 양배추코울슬로①⑤ ✔배추김치⑨	백미밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑯ ✔오이무침⑤⑥ ✔배추김치⑨	현미밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육고구마조림⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ ✔배추김치⑨	기장밥 소고기백짬뽕국 ⑤⑥⑯⑱ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 김자반⑤⑥ ✔배추김치⑨
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥ /우유②	♣찐감자/우유②	케이크①②⑤⑥⑩ /우유②	연두부+양념장⑤⑥	모닝빵①②⑤⑥ /우유②
열량(kcal)/단백질(g)	688/32	712/29	718/28	623/30	626/28
일 자	16(월) 가통Day	17(화)	18(수) 싱겁Day2	19(목)	20(금)
오전간식	♣바나나	누룽지죽	시리얼/우유②		♣귤
점 심	수수밥 배추된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩ ✔ 연근들깨무침 ①⑤⑥ ✔배추김치⑨	흑미밥 대구살양팟국⑤⑥ 들기름두부구이⑤ ✔열무무침⑤⑥ ✔배추김치⑨	닭살카레라이스 ①⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ (승능) 잔멸치볶음⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ ✔배추김치⑨	수능 휴원	수수밥 달걀팟국① 돈육목살구이⑩ 얼갈이나물⑤⑥ ✔배추김치⑨
오후간식	삶은달걀①/우유②	♣찐고구마/우유②	삼색채소주먹밥⑤ /보리차		식빵①②⑤⑥ (+딸기잼)/우유②
열량(kcal)/단백질(g)	681/30	676/23	677/26(717/26)		654/28
일 자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금) 푸드브릿지Day
오전간식	♣배/치즈②	닭죽⑮	칼슘두유⑤	♣사과/우유②	♣토마토⑫
점 심	기장밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 된장마파두부⑤⑥ 브로콜리숙회 ✔배추김치⑨	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 양배추나물⑤⑥ ✔배추김치⑨	참치채소볶음밥⑤⑥ ✔콩나물국⑤ 치즈스틱①②⑤⑥ ✔배추김치⑨	현미밥 두부된장국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥⑱ 숙주나물⑤⑥ ✔배추김치⑨	흑미밥 만둣국①⑤⑥⑩ 참나물소불고기 ⑤⑥⑯ 들깨무나물⑤⑥ ✔배추김치⑨
오후간식	✔온메밀국수③⑤⑥	♣찐단호박/우유②	요거트과일샐러드②⑫	쑥갓전①⑤⑥ /보리차	호빵①②⑤⑥ /우유②
열량(kcal)/단백질(g)	606/24	619/31	665/28	636/29	629/27
일 자	30(월)				표준조리법
오전간식	♣키위				
점 심	기장밥 감자된장국⑤⑥ ✔닭살버섯볶음⑤⑥⑮ 구이김 ✔배추김치⑨				
오후간식	✔다진우엉주먹밥⑤⑥ /액상요구르트②				이달의 푸드브릿지
열량(kcal)/단백질(g)	620/23				참나물

알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ ⑬**아황산류**는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

안내사항
- ✔는 연령(1-2세) 특성에 따른 배식 및 조리 시 주의가 필요한 메뉴 표시
- ✔배추김치, ✔깍두기는 고춧가루를 소량 첨가하거나 넣지 않은 김치를 의미

원산지 표 시	배추김치	쌀 (밥/죽/누룽지)	콩	소고기	돼지고기	닭고기	치킨가스
	배추(국내산) 고춧가루(국내산)	백미(국내산) 흑미(국내산)	두부(국내산) 순두부(국내산) 연두부(국내산)	국내산 [한우]	국내산	국내산	닭고기(국내산)
	떡갈비구이	참치채소볶음밥 (참치)	훈제오리볶음 (훈제오리)	함박스테이크			
	돼지고기(국내산) 닭고기(국내산)	가다랑어(원양산)	오리고기(국내산)	돼지고기(국내산) 닭고기(국내산) 기타(국내산)			