중랑구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

영양팀 : 이현주, 김민영, 이비치, 오규리 영양사

2026년 11월 식단표

(0세(12개월이상)~2세 점심 및 간식_주2회 죽형)

금강어린이집

날짜	11/2 (월)	11/3 (화)	11/4 (수)	11/5 (목)	11/6 (금)	11/7 (토)
오전간식	채소스틱(당근스틱) &요플레②	과일(키위)	청경채죽⑤⑥	미숫가루우유②⑤	타락죽②	우유②
점 심	백미밥 숙주맑은국 쇠고기찹스테이크⑤⑥⑫⑮ 그린샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 뼈없는돈육감자탕⑤⑥⑩ 치즈달걀말이①②⑤ ⭐구이김 배추김치⑨	싹싹소고기덮밥 ①⑤⑥⑮⑱ 배추맑은국⑤⑥ 파프리카새콤무침 깍두기⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 두부구이&양념장⑤⑥ 볼어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 상상 감잣국(0.3)⑤⑥ 돼지고기두루치기③⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	안매운김치치즈볶음밥 ②⑤⑨ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	로제소스스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	피자빵①②③⑥&우유②	단호박찜&요구르트②	영양주먹밥⑤	미니핫도그①②⑥⑩&동글레자	단호박전⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)	418/15	423/18	409/18	420/17	432/18	347/10
날짜	11/9 (월)	11/10 (화) 서울미래밥상	11/11 (수)	11/12 (목) 생일	11/13 (금)	11/14 (토)
오전간식	과일(파인애플) &요플레②	과일(바나나)	새송이버섯채소죽	연근죽⑤⑥	시리얼⑤⑥&우유②	우유②
점 심	백미밥 들깨당면국⑤⑥ 훈제오리로스구이 양배추찜&쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 두부된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	장조림버터비빔밥 ①②⑤⑥⑯ 청경채맑은국 가지튀김⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 상상 미역국(0.3)⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 안매운닭볶음탕⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	닭살굴소스볶음밥 ⑤⑥⑮⑱ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	우동⑤⑥	소금빵①②⑥&우유②	찐감자&요구르트②	빵(케이크)①③⑥&우유②	잔멸치주먹밥⑤⑥	버터감자구이②
열량(kcal)/단백질(g)	404/19	407/16	412/15	426/15	401/18	296/12
날짜	11/16 (월)	11/17 (화) 서울미래밥상	11/18 (수)	11/19 (목)	11/20 (금)	11/21 (토)
오전간식	채소스틱(파프리카스틱) &요플레②	과일(귤)	근대죽	미숫가루우유②⑤	가지치즈죽②	우유②
점 심	백미밥 무챗국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 백짬뽕국⑤⑰⑱ 연두부찜&양념장⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	새송이쇠고기하이라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 근대맑은국⑤⑥ 안매운김치전⑤⑥⑨ 깍두기⑨	잡곡밥 애호박된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 상상 달걀팟국(0.3)① 오징어볶음⑤⑥⑰ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	돈육채소덮밥⑤⑥⑩ 간장깻잎찜⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	칼국수⑥	단팥빵①②③⑥&우유②	찐고구마&요구르트②	팬케이크①②⑤⑥	물만두③⑥⑩&결명자차	고구마범벅①⑤
열량(kcal)/단백질(g)	421/18	407/16	419/13	411/17	434/25	319/11
날짜	11/23 (월)	11/24 (화)	11/25 (수)	11/26 (목)	11/27 (금)	11/28 (토)
오전간식	과일(사과)&요플레②	과일(방울토마토)	옥수수스프②	시리얼⑤⑥&우유②	아욱된장죽⑤⑥	우유②
점 심	백미밥 순두부백탕⑤ 새송이메추리알장조림 ①⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 배추나물 깍두기⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 어묵국⑤⑥ 과일샐러드② 배추김치⑨	잡곡밥 버섯맑은국⑤⑥ 쇠고기브로콜리볶음③⑥⑮ 연근들깨무침 깍두기⑨	백미밥 상상 콩나물국(0.3)⑤ 안동찜닭⑤⑥⑮ 청경채무침⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기채소볶음밥⑤⑥⑯ 브로콜리무침 배추김치⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥	찐빵⑤⑥&우유②	삶은달걀&요구르트②	라따뚜이리조또 (토마토소스채소리조또) ②③⑤⑫⑮⑯⑱	찐고구마&우유②	스크램블에그①②⑤
열량(kcal)/단백질(g)	413/17	404/19	395/19	409/12	429/19	309/12
날짜	11/30 (월)	11월의 푸드브릿지				
오전간식	채소스틱(오이스틱) &요플레②					
점 심	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 새송이버섯볶음⑤ 깍두기⑨	♥ 새송이 ♥ 새송이 버섯은 식이섬유가 풍부해 장 건강에 도움을 주고, 씹는 연습을 도와 아이들의 구강 발달에도 좋습니다. 담백한 맛으로 아이들이먹기 좋은 버섯입니다.				
오후간식	유부초밥⑤⑥					
열량(kcal)/단백질(g)	422/21					

식단안내

* 알레르기 유발식품 안내 (각 번호의 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한)
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두
⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
<아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.>

이 달의 푸드브릿지
싹싹 싹싹데이
상상 저염데이(국염도0.3)
SMART UP식재료
영.유아 섭취 주의

원산지 표시	밥, 죽 누룽지	김치		콩				쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물				
	쌀(흑미, 현미, 찹쌀 포함)	배추	고춧가루	두부	연두부	순두부	콩비지	국내산	외국산				주꾸미	고등어	오징어	명태	다랑어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	원양산	러시아산
	식육가공품(햄,소시지,베이컨 등) 어육가공품(어묵,어육소시지 등)			11월 9일 (월) 혼제오리로스구이 (오리 : 국내산) 11월 16일 (월) 동그랑땡 (돼지고기 : 국내산)													
				* 식품의 수급상황에 따라 위의 원산지 표시가 변경될 수 있습니다													

중랑구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

2026년 11월 식단표

(0세(12개월이상)~2세 야간연장 석식)

금강어린이집

영양팀 : 이현주, 김민영, 이비치, 오규리 영양사

날짜	11/2 (월)	11/3 (화)	11/4 (수)	11/5 (목)	11/6 (금)
저녁	백미밥 달걀팟국① 삼치구이⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 채소당면국 쇠고기장조림⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 우거지된장국⑤⑥ 안매운제육볶음⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 청경채맑은국 안동찜닭③⑥⑮ 배추나물 깍두기⑨	백미밥 어묵탕⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨
열량(kcal)/단백질(g)	264/16	264/10	273/10	245/13	239/10
날짜	11/9 (월)	11/10 (화)	11/11 (수)	11/12 (목)	11/13 (금)
저녁	백미밥 순두부찌개①⑤ 간장돼지불고기⑥⑥⑩ 미역줄기볶음 깍두기⑨	잡곡밥 안매운김칫국③ 훈제오리양파찜 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 무채된장국⑤⑥ 고등어조림⑥⑥⑦ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 버섯맑은국⑤⑥ 쇠고기감자볶음⑥⑥⑮ 청경채무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 닭살버터구이②⑮ 당근나물 배추김치⑨
열량(kcal)/단백질(g)	246/12	221/8	236/12	236/8	259/14
날짜	11/16 (월)	11/17 (화)	11/18 (수)	11/19 (목)	11/20 (금)
저녁	백미밥 쇠고기탕국⑤⑮ 채소달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 돈도토리묵국⑤⑥⑨ 안매운닭갈비⑤⑥⑮ 파프리카새콤무침 배추김치⑨	백미밥 연두부맑은국⑤ 오징어간장조림⑤⑥⑰ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 시금치맑은국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑮ 근대무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 유부된장국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨
열량(kcal)/단백질(g)	253/13	269/11	235/12	227/10	289/14
날짜	11/23 (월)	11/24 (화)	11/25 (수)	11/26 (목)	11/27 (금)
저녁	백미밥 미소된장국⑤⑥ 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫ 푸실리샐러드②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 깍두기⑨	잡곡밥 감잣국⑤⑥ 순두부찜&양념장⑤⑥ 새송이버섯전①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 배추맑은국 쇠고기채소찜⑤⑥⑯ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 두부된장국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기애호박덮밥⑤⑥⑮ 건새우된장국⑤⑥⑨ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨
열량(kcal)/단백질(g)	284/9	265/11	218/8	276/13	247/11
날짜	11/30 (월)				
저녁	백미밥 미역국⑤⑥ 쇠고기찹스테이크⑤⑥⑫⑮ 상추사과무침⑥⑥ 깍두기⑨				
열량(kcal)/단백질(g)	239/6				
식단안내	* 알레르기 유발식품 안내 *(각 번호의 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한) ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함) ⑲잣 <아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.>				

원산지 표시	밥, 죽 누룽지	김치		콩				쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물				
	쌀(흑미, 현미, 찹쌀 포함)	배추	고춧가루	두부	연두부	순두부	콩비지	국내산	외국산				주꾸미	고등어	오징어	명 태	다랑어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	원양산	러시아산
	식육가공품(햄,소시지,베이컨 등) 어육가공품(어묵,어육소시지 등)	11월 10일(화) 훈제오리양파찜 (오리고기 : 국내산) 11월 23일(월) 돈까스 (돼지고기 : 국내산)															
		* 식품의 수급상황에 따라 위의 원산지 표시가 변경될 수 있습니다.															

중랑구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

영양팀 : 이현주, 김민영, 이비치, 오규리 영양사

2026년 11월 식단표

(3~5세 점심 및 간식_주2회 죽형)

금강어린이집

날짜	11/2 (월)	11/3 (화)	11/4 (수)	11/5 (목)	11/6 (금)	11/7 (토)
오전간식	채소스틱(당근스틱) &요플레②	과일(키위)	청경채죽⑤⑥	미숫가루우유②⑤	타락죽②	우유②
점 심	백미밥 숙주맑은국 쇠고기찹스테이크⑤⑥⑫⑮ 그린샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 뼈없는돈육감자탕⑤⑥⑩ 치즈달걀말이①②⑤ ⭐구이김 배추김치⑨	짝짝 소고기덮밥 ①⑤⑥⑮⑱ 배추맑은국⑤⑥ 파프리카새콤무침 깍두기⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 두부구이&양념장⑤⑥ 볼어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 상상 감잣국(0.3)⑤⑥ 돼지고기두루치기③⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	안매운김치치즈볶음밥 ②⑤⑨ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	로제소스스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	피자빵①②③⑥&우유②	단호박찜&요구르트②	영양주먹밥⑤	⭐미니핫도그①②⑥⑩&돈골레자	단호박전⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)	642/24	650/28	629/27	646/26	665/28	533/16
날짜	11/9 (월)	11/10 (화) 서울미래밥상	11/11 (수)	11/12 (목) 생일	11/13 (금)	11/14 (토)
오전간식	과일(파인애플) &요플레②	과일(바나나)	새송이버섯채소죽	연근죽⑤⑥	시리얼⑤⑥&우유②	우유②
점 심	백미밥 들깨당면국⑤⑥ 훈제오리로스구이 양배추찜&쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 두부된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	장조림버터비빔밥 ①②⑤⑥⑯ 청경채맑은국 가지튀김⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 상상 미역국(0.3)⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 안매운닭볶음탕⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	닭살굴소스볶음밥 ⑤⑥⑮⑱ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	우동⑤⑥	소금빵①②⑥&우유②	찐감자&요구르트②	⭐빵케이크①②⑥&우유②	잔멸치주먹밥⑤⑥	버터감자구이②
열량(kcal)/단백질(g)	622/29	626/25	634/23	655/22	617/28	455/18
날짜	11/16 (월)	11/17 (화) 서울미래밥상	11/18 (수)	11/19 (목)	11/20 (금)	11/21 (토)
오전간식	채소스틱(파프리카스틱) &요플레②	과일(귤)	근대죽	미숫가루우유②⑤	가지치즈죽②	우유②
점 심	백미밥 무챗국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 백짬뽕국⑤⑰⑱ 연두부찜&양념장⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	새송이쇠고기하이라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 근대맑은국⑤⑥ 안매운김치전⑤⑥⑨ 깍두기⑨	잡곡밥 애호박된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 상상 달걀팟국(0.3)① 오징어볶음⑤⑥⑰ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	돈육채소덮밥⑤⑥⑩ 간장깻잎찜⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	칼국수⑥	단팥빵①②③⑥&우유②	찐고구마&요구르트②	팬케이크①②⑤⑥	⭐물만두③⑥⑩&결명자차	고구마범벅①⑤
열량(kcal)/단백질(g)	648/28	627/25	645/20	632/27	667/38	491/16
날짜	11/23 (월)	11/24 (화)	11/25 (수)	11/26 (목)	11/27 (금)	11/28 (토)
오전간식	과일(사과)&요플레②	과일(방울토마토)	옥수수스프②	시리얼⑤⑥&우유②	아욱된장죽⑤⑥	우유②
점 심	백미밥 순두부백탕⑤ 새송이메추리알장조림 ①⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 배추나물 깍두기⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 어묵국⑤⑥ 과일샐러드② 배추김치⑨	잡곡밥 버섯맑은국⑤⑥ 쇠고기브로콜리볶음③⑥⑮ 연근들깨무침 깍두기⑨	백미밥 상상 콩나물국(0.3)⑤ 안동찜닭⑤⑥⑮ 청경채무침⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기채소볶음밥⑤⑥⑯ 브로콜리무침 배추김치⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥	찐빵⑤⑥&우유②	삶은달걀①&요구르트②	라따뚜이리조또 (토마토소스채소리조또) ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	⭐찐고구마&우유②	스크램블에그①②⑤
열량(kcal)/단백질(g)	635/26	622/29	608/29	630/19	660/29	475/19
날짜	11/30 (월)	11월의 푸드브릿지				
오전간식	채소스틱(오이스틱) &요플레②	♥ 새송이 ♥ 새송이 버섯은 식이섬유가 풍부해 장 건강에 도움을 주고, 씹는 연습을 도와 아이들의 구강 발달에도 좋습니다. 담백한 맛으로 아이들이 먹기 좋은 버섯입니다.				
점 심	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 돈사태찜③⑥⑩ 새송이버섯볶음⑤ 깍두기⑨					
오후간식	유부초밥⑤⑥					
열량(kcal)/단백질(g)	650/32					

식단안내

* 알레르기 유발식품 안내 (각 번호의 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한)
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두
⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
<아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.>

이 달의 푸드브릿지
짝짝 짝짝데이
상상 저염데이(국영도0.3)
SMART UP식재료
⭐ 영.유아 섭취 주의

원산지 표시	밥, 죽 누룽지	김치		콩				쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물				
	쌀(흑미, 현미, 찹쌀 포함)	배추	고춧가루	두부	연두부	순두부	콩비지	국내산	외국산				주꾸미	고등어	오징어	명태	다랑어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	원양산	러시아산
	식육가공품(햄,소시지,베이컨 등) 어육가공품(어묵,어육소시지 등)			11월 9일 (월) 훈제오리로스구이 (오리 : 국내산) 11월 16일 (월) 동그랑땡 (돼지고기 : 국내산)													
	* 식품의 수급상황에 따라 위의 원산지 표시가 변경될 수 있습니다																

중랑구 어린이 · 사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

2026년 11월 식단표

(3~5세 야간연장 석식)

금강어린이집

영양팀 : 이현주, 김민영, 이비치, 오규리 영양사

날짜	11/2 (월)	11/3 (화)	11/4 (수)	11/5 (목)	11/6 (금)
저녁	백미밥 달걀팟국① 삼치구이⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 채소당면국 쇠고기장조림⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 우거지된장국⑤⑥ 안매운제육볶음⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 청경채맑은국 안동찜닭③⑥⑮ 배추나물 깍두기⑨	백미밥 어묵탕⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 청경채나물③⑥ 배추김치⑨
열량(kcal)/단백질(g)	407/24	406/15	420/16	377/20	368/15
날짜	11/9 (월)	11/10 (화)	11/11 (수)	11/12 (목)	11/13 (금)
저녁	백미밥 순두부찌개①⑤ 간장돼지불고기⑥⑥⑩ 미역줄기볶음 깍두기⑨	잡곡밥 안매운김칫국③ 훈제오리양파찜 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 무채된장국⑤⑥ 고등어조림⑥⑥⑦ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 버섯맑은국⑤⑥ 쇠고기감자볶음⑥⑥⑮ 청경채무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 닭살버터구이②⑮ 당근나물 배추김치⑨
열량(kcal)/단백질(g)	379/18	340/12	363/18	363/12	398/21
날짜	11/16 (월)	11/17 (화)	11/18 (수)	11/19 (목)	11/20 (금)
저녁	백미밥 쇠고기탕국⑤⑮ 채소달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 돈도토리묵국⑤⑥⑨ 안매운닭갈비⑤⑥⑮ 파프리카새콤무침 배추김치⑨	백미밥 연두부맑은국⑤ 오징어간장조림⑤⑥⑰ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 시금치맑은국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑮ 근대무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 유부된장국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨
열량(kcal)/단백질(g)	389/20	413/17	361/18	349/15	445/22
날짜	11/23 (월)	11/24 (화)	11/25 (수)	11/26 (목)	11/27 (금)
저녁	백미밥 미소된장국⑤⑥ 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫ 푸실리샐러드②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 깍두기⑨	잡곡밥 감잣국⑤⑥ 순두부찜&양념장⑤⑥ 새송이버섯전①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 배추맑은국 쇠고기채소찜⑤⑥⑯ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 두부된장국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기애호박덮밥⑤⑥⑮ 건새우된장국⑤⑥⑨ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨
열량(kcal)/단백질(g)	437/14	408/17	335/13	424/20	379/17
날짜	11/30 (월)				
저녁	백미밥 미역국⑤⑥ 쇠고기찹스테이크⑤⑥⑫⑮ 상추사과무침⑥⑥ 깍두기⑨				
열량(kcal)/단백질(g)	368/9				
식단안내	* 알레르기 유발식품 안내 *(각 번호의 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한) ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함) ⑲잣 <아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.>				

원산지 표시	밥, 죽 누룽지	김치		콩				쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물				
	쌀(흑미, 현미, 찹쌀 포함)	배추	고춧가루	두부	연두부	순두부	콩비지	국내산	외국산				주꾸미	고등어	오징어	명 태	다랑어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	원양산	러시아산
	식육가공품(햄,소시지,베이컨 등) 어육가공품(어묵,어육소시지 등)	11월 10일(화) 훈제오리양파찜 (오리고기 : 국내산) 11월 23일(월) 돈까스 (돼지고기 : 국내산)															
	* 식품의 수급상황에 따라 위의 원산지 표시가 변경될 수 있습니다.																