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

영양팀 : 이현주, 김민영, 이비치, 오규리 영양사

2026년 11월 식단표

(3~5세 유아반)

햇살가득어린이집

날짜	11/2 (월)	11/3 (화)	11/4 (수)	11/5 (목)	11/6 (금)	11/7 (토)
오전간식	채소스틱(당근스틱) &떠먹는요구르트②	과일(키위)	청경채스프②	미숫가루우유②⑤	과일(토마토)⑫&치즈②	우유②
점 심	백미밥 숙주맑은국 쇠고기찹스테이크⑤⑥⑫⑯ 그린샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 뼈없는돈육감자탕⑤⑥⑩ 치즈달걀말이①②⑤ 구이김 배추김치⑨	짝짝 닭살마요덮밥 ①⑤⑥⑮⑱ 배추맑은국⑤⑥ 파프리카새콤무침 깍두기⑨	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 두부구이&양념장⑤⑥ 볼어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 삼삼 감잣국(0.3)⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	안매운김치치즈볶음밥 ②⑤⑨ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	로제소스스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	빵(꽈배기)①②⑤⑥&우유②	단호박찜&우유②	영양주먹밥⑤	미나핫도그①②⑥⑩&둥글레차	단호박전⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)	642/24	650/28	636/27	646/26	601/27	533/16
날짜	11/9 (월)	11/10 (화) 서울미래밥상	11/11 (수)	11/12 (목)	11/13 (금)	11/14 (토)
오전간식	과일(단감)&우유②	과일(바나나)	새송이버섯스프②⑥	시리얼⑤⑥&우유②	과일(샤인머스켓)&우유②	우유②
점 심	백미밥 들깨당면국⑤⑥ 훈제오리로스구이 양배추찜&쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 두부된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	장조림버터비빔밥 ①②⑤⑥⑯ 청경채맑은국 가지튀김⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 안매운닭볶음탕⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 삼삼 미역국(0.3)⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	닭살굴소스볶음밥 ⑤⑥⑮⑱ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	우동⑤⑥	빵(슈크림빵)①②⑥&우유②	찐감자&우유②	잔멸치주먹밥⑤⑥	빵(크로와상)①②⑥&오미자차	버터감자구이②
열량(kcal)/단백질(g)	622/29	626/25	634/23	617/28	649/21	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) &떠먹는요구르트②	과일(귤)	시금치스프②	미숫가루우유②⑤	과일(배)&치즈②	우유②
점 심	백미밥 무챗국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 백짬뽕국⑤⑰⑱ 연두부찜&양념장⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	새송이쇠고기하이라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 근대맑은국⑤⑥ 안매운김치전⑤⑥⑨ 깍두기⑨	잡곡밥 애호박된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 삼삼 달걀팟국(0.3)① 오징어볶음⑤⑥⑰ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	돈육채소덮밥⑤⑥⑩ 간장깻잎찜⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	칼국수⑥	빵(롤빵)①②⑤⑥&우유②	찐고구마&우유②	팬케이크①②⑤⑥	물만두⑤⑥⑩&결명자차	고구마범벅①⑤
열량(kcal)/단백질(g)	648/28	627/25	645/20	632/27	615/37	431/16
날짜	11/23 (월)	11/24 (화)	11/25 (수)	11/26 (목)	11/27 (금)	11/28 (토)
오전간식	과일(사과)&우유②	과일(단감)	옥수수스프②	시리얼⑤⑥&우유②	과일(바나나)&우유②	우유②
점 심	백미밥 순두부백탕⑤ 새송이메추리알장조림 ①⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 배추나물 깍두기⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 어묵국⑤⑥ 과일샐러드② 배추김치⑨	잡곡밥 버섯맑은국⑤⑥ 쇠고기브로콜리볶음⑤⑥⑯ 연근들깨무침 깍두기⑨	백미밥 삼삼 콩나물국(0.3)⑤ 안동찜닭⑤⑥⑮ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기채소볶음밥⑤⑥⑯ 브로콜리무침 배추김치⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥	빵(호빵)⑤⑥&우유②	삶은달걀①&우유②	라따뚜이리조또 (토마토소스채소리조또) ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	찐고구마&매실차	스크램블에그①②⑤
열량(kcal)/단백질(g)	635/26	622/29	608/29	630/19	664/27	475/19
날짜	11/30 (월)	11월의 푸드브릿지				
오전간식	채소스틱(양배추스틱) &떠먹는요구르트②	♥ 새송이 ♥				
점 심	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 새송이버섯볶음⑤ 깍두기⑨	새송이 버섯은 식이섬유가 풍부해 장 건강에 도움을 주고, 씹는 연습을 도와 아이들의 구강 발달에도 좋습니다. 담백한 맛으로 아이들이 먹기 좋은 버섯입니다.				
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
- 삼삼 저염데이(국영도0.3)
- SMART UP식재료
- 영·유아 섭취 주의

원산지 표시

밥, 죽 누룽지	김치		두부	콩비지	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물				
쌀(흑미, 현미, 찹쌀 포함)	배추	고춧가루	콩	콩	국내산				주꾸미	고등어	오징어	명태	다랑어
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	원양산
식육가공품(햄,소시지,베이컨 등) 어육가공품(어묵,어육소시지 등)	훈제오리(오리고기-국내산) , 동그랑땡 (돼지고기-국내산)												
* 식품의 수급상황에 따라 위의 원산지 표시가 변경될 수 있습니다.													

햇살가득 어린이집

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

2026년 11월 식단표

(1~2세 영아반)

햇살가득어린이집

영양팀 : 이현주, 김민영, 이비치, 오규리 영양사

날짜	11/2 (월)	11/3 (화)	11/4 (수)	11/5 (목)	11/6 (금)	11/7 (토)
오전간식	채소스틱(당근스틱) &떠먹는요구르트②	과일(키위)	청경채스프②	미숫가루우유②⑤	과일(토마토)⑫&치즈②	우유②
점 심	백미밥 숙주맑은국 쇠고기찹스테이크⑤⑥⑫⑯ 그린샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 뼈없는돈육감자탕⑤⑥⑩ 치즈달걀말이①②⑤ ⭐구이김 배추김치⑨	짝짝 닭살마요덮밥 ①⑤⑥⑮⑱ 배추맑은국⑤⑥ 파프리카새콤무침 깍두기⑨	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 두부구이&양념장⑤⑥ 볼어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 삼삼 감잣국(0.3)⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	안매운김치치즈볶음밥 ②⑤⑨ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	로제소스스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	빵(꽈배기)①②⑤⑥&우유②	단호박찜&우유②	영양주먹밥⑤	미니핫도그①②⑥⑩&둥글레차	단호박전⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)	418/15	423/18	413/18	420/17	391/18	347/10
날짜	11/9 (월)	11/10 (화) 서울미래밥상	11/11 (수)	11/12 (목)	11/13 (금)	11/14 (토)
오전간식	과일(단감)&우유②	과일(바나나)	새송이버섯스프②⑥	시리얼⑤⑥&우유②	⭐과일(샤인머스켓)&우유②	우유②
점 심	백미밥 들깨당면국⑤⑥ 훈제오리로스구이 양배추찜&쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 두부된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	장조림버터비빔밥 ①②⑤⑥⑯ 청경채맑은국 가지튀김⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 안매운닭볶음탕⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 삼삼 미역국(0.3)⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	닭살굴소스볶음밥 ⑤⑥⑮⑱ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	우동⑤⑥	빵(슈크림빵)①②⑥&우유②	찐감자&우유②	잔멸치주먹밥⑤⑥	빵(크로와상)①②⑥&오미자차	버터감자구이②
열량(kcal)/단백질(g)	404/19	407/16	412/15	401/18	422/14	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) &떠먹는요구르트②	과일(귤)	시금치스프②	미숫가루우유②⑤	과일(배)&치즈②	우유②
점 심	백미밥 무챗국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 백짬뽕국⑤⑰⑱ 연두부찜&양념장⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	새송이쇠고기하이라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 근대맑은국⑤⑥ 안매운김치전⑤⑥⑨ 깍두기⑨	잡곡밥 애호박된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 삼삼 달걀팟국(0.3)① 오징어볶음⑤⑥⑰ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	돈육채소덮밥⑤⑥⑩ 간장깻잎찜⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	칼국수⑥	빵(롤빵)①②⑤⑥&우유②	찐고구마&우유②	팬케이크①②⑤⑥	물만두⑤⑥⑩&결명자차	고구마범벅①⑤
열량(kcal)/단백질(g)	421/18	407/16	419/13	411/17	400/24	319/11
날짜	11/23 (월)	11/24 (화)	11/25 (수)	11/26 (목)	11/27 (금)	11/28 (토)
오전간식	과일(사과)&우유②	과일(단감)	옥수수스프②	시리얼⑤⑥&우유②	과일(바나나)&우유②	우유②
점 심	백미밥 순두부백탕⑤ 새송이메추리알장조림 ①⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 배추나물 깍두기⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 어묵국⑤⑥ 과일샐러드② 배추김치⑨	잡곡밥 버섯맑은국⑤⑥ 쇠고기브로콜리볶음⑤⑥⑭ 연근들깨무침 깍두기⑨	백미밥 삼삼 콩나물국(0.3)⑤ 안동찜닭⑤⑥⑮ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기채소볶음밥⑤⑥⑯ 브로콜리무침 배추김치⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥	빵(호빵)⑤⑥&우유②	삶은달걀①&우유②	라따뚜이리조또 (토마토소스채소리조또) ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	찐고구마&매실차	스크램블에그①②⑤
열량(kcal)/단백질(g)	413/17	404/19	395/19	409/12	432/18	309/12
날짜	11/30 (월)	11월의 푸드브릿지				
오전간식	채소스틱(양배추스틱) &떠먹는요구르트②	♥ 새송이 ♥				
점 심	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 새송이버섯볶음⑤ 깍두기⑨	새송이 버섯은 식이섬유가 풍부해 장 건강에 도움을 주고, 씹는 연습을 도와 아이들의 구강 발달에도 좋습니다. 담백한 맛으로 아이들이 먹기 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
짝짝 짝짝데이
삼삼 저염데이(국염도0.3)
SMART UP식재료
⭐ 영·유아 섭취 주의

원산지 표시	밥, 죽 누룽지	김치		두부	콩비지	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물				
	쌀(흑미, 현미, 찹쌀 포함)	배추	고춧가루	콩	콩	국내산				주꾸미	고등어	오징어	명태	다랑어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	원양산
	식육가공품(햄,소시지,베이컨 등) 어육가공품(어묵,어육소시지 등)	훈제오리(오리고기-국내산) , 동그랑땡 (돼지고기-국내산)												
	* 식품의 수급상황에 따라 위의 원산지 표시가 변경될 수 있습니다.													

☺ 햇살가득 어린이집 ☺