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)

우리 어린이집

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)	청경채죽⑤⑥	미숫가루우유②⑤	타락죽②	우유②
점 심	백미밥 숙주맑은국 쇠고기찹스테이크⑤⑥⑫⑯ 그린샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 뼈없는돈육감자탕⑤⑥⑩ 치즈달걀말이①②⑤ 구이김 배추김치⑨	싹싹닭살마요덮밥 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	409/18	420/17	432/18	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)	새송이버섯채소죽	시리얼⑤⑥&우유②	연근죽⑤⑥	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&우유②	버터감자구이②
열량(kcal)/단백질(g)	404/19	407/16	412/15	401/18	426/15	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)	시금치죽	미숫가루우유②⑤	가지치즈죽②	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	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)&우유②	과일(단감)	옥수수죽	시리얼⑤⑥&우유②	아욱된장죽⑤⑥	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&우유②	스크램블에그①②⑤
열량(kcal)/단백질(g)	413/17	404/19	395/19	409/12	429/19	309/12
날짜	11/30 (월)	♥ 생일식단 ♥	♥ 현장학습식단 ♥	11월의 푸드브릿지		
오전간식	채소스틱(양배추스틱) &떠먹는요구르트②	과일(사과)	과일(귤)	♥ 새송이 ♥		
점 심	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 새송이버섯볶음⑤ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기목살구이⑩ 한식잡채⑤⑥ 깍두기⑨	김밥(주먹밥)⑤⑬ or 개별도시락	새송이 버섯은 식이섬유가 풍부해 장 건강에 도움을 주고, 씹는 연습을 도와 아이들의 구강 발달에도 좋습니다. 담백한 맛으로 아이들이 먹기 좋은 버섯입니다.		
오후간식	유부초밥⑤⑥	빵(케이크)①②⑥&우유②	빵(잼샌드위치)①②⑤⑥&우유②			
열량(kcal)/단백질(g)	422/21	418/13	288/7			

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
- 삼삼 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	산	산	한우/젖소/육우 중 택1	산	산	산	산	산	국내산	국내산	산	산
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

(1~2세 야간연장 석식)

우리 어린이집

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 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 우거지된장국⑤⑥ 안매운제육볶음⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 청경채맑은국 안동찜닭⑤⑥⑮ 배추나물 깍두기⑨	백미밥 어묵탕⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 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 간장돼지불고기⑤⑥⑩ 미역줄기볶음 깍두기⑨	잡곡밥 안매운김칫국⑨ 훈제오리양파찜 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 무채된장국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 버섯맑은국⑤⑥ 쇠고기감자볶음⑤⑥⑯ 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 쇠고기탕국⑤⑯ 채소달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 온도토리묵국⑤⑥⑨ 안매운닭갈비⑤⑥⑮ 파프리카새콤무침 배추김치⑨	백미밥 연두부맑은국⑤ 오징어간장조림⑤⑥⑰ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 시금치맑은국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 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	쇠고기애호박덮밥⑤⑥⑯ 건새우된장국⑤⑥⑨ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨
열량(kcal)/단백질(g)	284/9	265/11	218/8	276/13	247/11
날짜	11/30 (월)				
저녁	백미밥 미역국⑤⑥ 쇠고기찹스테이크⑤⑥⑫⑯ 상추사과무침⑤⑥ 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	명태	다랑어
	국내산	국내산	국내산	국내산	산	산	산	한우/젖소/육우 중 택1	산	산	산	산	산	국내산	국내산	산	산
	식육가공품(햄,소시지,베이컨 등) 어육가공품(어묵,어육소시지 등)	예) 훈제오리(오리:국내산), 돈까스(돼지고기:국내산)															
		* 식품의 수급상황에 따라 위의 원산지 표시가 변경될 수 있습니다.															