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

# 2026년 11월 식단표

(3~5세 점심 및 간식_일반형)

자연아이발트슐레 어린이집

* 영양사: 이현주, 김민영, 이비치, 오규리

| 날짜 | 11/2 (월) | 11/3 (화) | 11/4 (수) | 11/5 (목) | 11/6 (금) | 11/7 (토) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 채소스틱(당근스틱)<br>&떠먹는요구르트② | 과일(사과) | 청경채스프② | 미숫가루우유②⑤ | 과일(토마토)⑫&치즈② | 우유② |
| 점 심 | 백미밥<br>숙주맑은국<br>쇠고기찹스테이크⑤⑥⑫⑯<br>그린샐러드⑤⑥<br>깍두기⑨ | 잡곡밥<br>뼈없는돈육감자탕⑤⑥⑩<br>치즈달걀말이①②⑤<br>구이김<br>배추김치⑨ | 닭살마요덮밥<br>①⑤⑥⑮⑱<br>배추맑은국⑤⑥<br>파프리카새콤무침<br>깍두기⑨ | 잡곡밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>두부구이&양념장⑤⑥<br>볼어묵조림⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>감잣국⑤⑥<br>돼지고기두루치기⑤⑥⑩<br>참나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 안매운김치치즈볶음밥<br>②⑤⑨<br>어묵볶음⑤⑥<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 로제소스스파게티<br>②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ | 빵(꽈배기)①②⑤⑥&우유② | 단호박찜&우유② | 영양주먹밥⑤ | 미니핫도그①②⑥⑩&둥글레차 | 단호박전⑤⑥ |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 642/24 | 650/28 | 636/27 | 420/17 | 601/27 | 533/16 |
| 날짜 | 11/9 (월) | 11/10 (화) | 11/11 (수) | 11/12 (목) | 11/13 (금) | 11/14 (토) |
| 오전간식 | 과일(단감)&우유② | 과일(바나나) | 새송이버섯스프②⑥ | 시리얼⑤⑥&우유② | 과일(샤인머스캣)&우유② | 우유② |
| 점 심 | 백미밥<br>들깨당면국⑤⑥<br>훈제오리로스구이<br>양배추찜&쌈장⑤⑥<br>깍두기⑨ | 잡곡밥<br>두부된장국⑤⑥<br>고등어구이⑤⑥⑦<br>무나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 장조림버터비빔밥<br>①②⑤⑥⑯<br>청경채맑은국<br>가지튀김⑤⑥<br>배추김치⑨ | 잡곡밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>안매운닭볶음탕⑤⑥⑮<br>애호박나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>미역국⑤⑥<br>쇠불고기⑤⑥⑯<br>콩나물무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 닭살굴소스볶음밥<br>⑤⑥⑮⑱<br>아욱나물⑤⑥<br>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) | 11/18 (수) | 11/19 (목) | 11/20 (금) | 11/21 (토) |
| 오전간식 | 채소스틱(파프리카스틱)<br>&떠먹는요구르트② | 과일(귤) | 시금치스프② | 미숫가루우유②⑤ | 과일(배)&치즈② | 우유② |
| 점 심 | 백미밥<br>무챗국⑤⑥<br>동그랑땡①⑤⑥⑩<br>도토리묵무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 잡곡밥<br>백짬뽕국⑤⑰⑱<br>연두부찜&양념장⑤⑥<br>우엉조림⑤⑥<br>깍두기⑨ | 새송이쇠고기하이라이스②⑤<br>⑥⑫⑮⑯⑱<br>근대맑은국⑤⑥<br>안매운김치전⑤⑥⑨<br>깍두기⑨ | 잡곡밥<br>애호박된장국⑤⑥<br>돼지고기수육⑩<br>깻잎나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>달걀팟국①<br>오징어볶음⑤⑥⑰<br>오이무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 돈육채소덮밥⑤⑥⑩<br>간장깻잎찜⑤⑥<br>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 | 491/16 |
| 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<br>순두부백탕⑤<br>새송이메추리알장조림<br>①⑤⑥<br>감자채볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | 잡곡밥<br>안매운육개장⑤⑥⑯<br>새우살채소볶음⑤⑥⑨<br>배추나물<br>깍두기⑨ | 마파두부덮밥⑤⑥⑩<br>어묵국⑤⑥<br>과일샐러드②<br>배추김치⑨ | 잡곡밥<br>버섯맑은국⑤⑥<br>쇠고기브로콜리볶음⑤⑥⑯<br>연근들깨무침<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>콩나물국⑤<br>안동찜닭⑤⑥⑮<br>시금치무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 쇠고기채소볶음밥⑤⑥⑯<br>브로콜리무침<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 잔치국수⑤⑥ | 빵(호빵)⑤⑥&우유② | 삶은달걀①&우유② | 라따뚜이리조또<br>(토마토소스채소리조또)<br>②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ | 찐고구마&매실차 | 스크램블에그①②⑤ |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 635/26 | 622/29 | 608/29 | 630/19 | 664/27 | 275/11 |
| 날짜 | 11/30 (월) | 11월의 푸드브릿지 | | | | |
| 오전간식 | 채소스틱(양배추스틱)<br>&떠먹는요구르트② | ♥ 새송이 ♥ | | | | |
| 점 심 | 백미밥<br>시래기된장국⑤⑥<br>돈사태찜⑤⑥⑩<br>새송이버섯볶음⑤<br>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 | | | | | |



| 원산지 표시 | 쌀 | | | 쇠고기 | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 | 김치 | | 콩 | | | | 수산물 | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 밥 | 죽 | 누룽지 | 한우 | | | | 배추 | 고춧가루 | 연두부 | 두부 | 순두부 | 콩비지 | 새우 | 고등어 | 오징어 | 멸치 |
| | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 베트남산 | 국내산 | 미국산 | 국내산 |
| | 가공 식품 | | | 11월 9일 (월): 훈제오리로스구이 (오리:국내산) /11월 16일 (월): 동그랑땡 (돼지고기:국내산) | | | | | | | | | | | | | |

**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.>

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

# 2026년 11월 식단표

(1~2세 점심 및 간식_일반형)

자연아이발트슐레 어린이집

* 영양사: 이현주, 김민영, 이비치, 오규리

| 날짜 | 11/2 (월) | 11/3 (화) | 11/4 (수) | 11/5 (목) | 11/6 (금) | 11/7 (토) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 채소스틱(당근스틱)<br>&떠먹는요구르트② | 과일(사과) | 청경채스프② | 미숫가루우유②⑤ | 과일(토마토)⑫&치즈② | 우유② |
| 점 심 | 백미밥<br>숙주맑은국<br>쇠고기찹스테이크⑤⑥⑫⑯<br>그린샐러드⑤⑥<br>깍두기⑨ | 잡곡밥<br>뼈없는돈육감자탕⑤⑥⑩<br>치즈달걀말이①②⑤<br>구이김<br>배추김치⑨ | 닭살마요덮밥<br>①⑤⑥⑮⑱<br>배추맑은국⑤⑥<br>파프리카새콤무침<br>깍두기⑨ | 잡곡밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>두부구이&양념장⑤⑥<br>볼어묵조림⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>감잣국⑤⑥<br>돼지고기두루치기⑤⑥⑩<br>참나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 안매운김치치즈볶음밥<br>②⑤⑨<br>어묵볶음⑤⑥<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 로제소스스파게티<br>②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ | 빵(꽈배기)①②⑤⑥&우유② | 단호박찜&우유② | 영양주먹밥⑤ | 미니핫도그①②⑥⑩&둥글레차 | 단호박전⑤⑥ |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 418/15 | 423/18 | 413/18 | 646/26 | 391/18 | 347/10 |
| 날짜 | 11/9 (월) | 11/10 (화) | 11/11 (수) | 11/12 (목) | 11/13 (금) | 11/14 (토) |
| 오전간식 | 과일(단감)&우유② | 과일(바나나) | 새송이버섯스프②⑥ | 시리얼⑤⑥&우유② | 과일(샤인머스캣)&우유② | 우유② |
| 점 심 | 백미밥<br>들깨당면국⑤⑥<br>훈제오리로스구이<br>양배추찜&쌈장⑤⑥<br>깍두기⑨ | 잡곡밥<br>두부된장국⑤⑥<br>고등어구이⑤⑥⑦<br>무나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 장조림버터비빔밥<br>①②⑤⑥⑯<br>청경채맑은국<br>가지튀김⑤⑥<br>배추김치⑨ | 잡곡밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>안매운닭볶음탕⑤⑥⑮<br>애호박나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>미역국⑤⑥<br>쇠불고기⑤⑥⑯<br>콩나물무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 닭살굴소스볶음밥<br>⑤⑥⑮⑱<br>아욱나물⑤⑥<br>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) | 11/18 (수) | 11/19 (목) | 11/20 (금) | 11/21 (토) |
| 오전간식 | 채소스틱(파프리카스틱)<br>&떠먹는요구르트② | 과일(귤) | 시금치스프② | 미숫가루우유②⑤ | 과일(배)&치즈② | 우유② |
| 점 심 | 백미밥<br>무챗국⑤⑥<br>동그랑땡①⑤⑥⑩<br>도토리묵무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 잡곡밥<br>백짬뽕국⑤⑰⑱<br>연두부찜&양념장⑤⑥<br>우엉조림⑤⑥<br>깍두기⑨ | 새송이쇠고기하이라이스②⑤<br>⑥⑫⑮⑯⑱<br>근대맑은국⑤⑥<br>안매운김치전⑤⑥⑨<br>깍두기⑨ | 잡곡밥<br>애호박된장국⑤⑥<br>돼지고기수육⑩<br>깻잎나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>달걀팟국①<br>오징어볶음⑤⑥⑰<br>오이무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 돈육채소덮밥⑤⑥⑩<br>간장깻잎찜⑤⑥<br>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<br>순두부백탕⑤<br>새송이메추리알장조림<br>①⑤⑥<br>감자채볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | 잡곡밥<br>안매운육개장⑤⑥⑯<br>새우살채소볶음⑤⑥⑨<br>배추나물<br>깍두기⑨ | 마파두부덮밥⑤⑥⑩<br>어묵국⑤⑥<br>과일샐러드②<br>배추김치⑨ | 잡곡밥<br>버섯맑은국⑤⑥<br>쇠고기브로콜리볶음⑤⑥⑯<br>연근들깨무침<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>콩나물국⑤<br>안동찜닭⑤⑥⑮<br>시금치무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 쇠고기채소볶음밥⑤⑥⑯<br>브로콜리무침<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 잔치국수⑤⑥ | 빵(호빵)⑤⑥&우유② | 삶은달걀①&우유② | 라따뚜이리조또<br>(토마토소스채소리조또)<br>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)<br>&떠먹는요구르트② | ♥ 새송이 ♥ | | | | |
| 점 심 | 백미밥<br>시래기된장국⑤⑥<br>돈사태찜⑤⑥⑩<br>새송이버섯볶음⑤<br>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 | | | | | |



| 원산지 표시 | 쌀 | | | 쇠고기 | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 | 김치 | | 콩 | | | | 수산물 | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 밥 | 죽 | 누룽지 | 한우 | | | | 배추 | 고춧가루 | 연두부 | 두부 | 순두부 | 콩비지 | 새우 | 고등어 | 오징어 | 멸치 |
| | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 베트남산 | 국내산 | 미국산 | 국내산 |
| | 가공 식품 | | | 11월 9일 (월): 훈제오리로스구이 (오리:국내산) /11월 16일 (월): 동그랑땡 (돼지고기:국내산) | | | | | | | | | | | | | |
| 식단안내 | * 알레르기 유발식품 안내 (각 번호의 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한)<br>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.> | | | | | | | | | | | | | | | |