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

영양팀 : 이현주, 김민영, 이비치, 오규리 영양사
조리사 : 이은영

2026년 11월 식단표

(1~2세 점심 및 간식_죽형)

요한어린이집

날짜	11/2 (월)	11/3 (화)	11/4 (수)	11/5 (목)	11/6 (금)
오전간식	타락죽②	브로콜리죽⑤⑥	청경채스프②	장국죽⑤⑥⑯	달걀죽①
점 심	백미밥 숙주맑은국 쇠고기찹스테이크⑤⑥⑫⑯ 그린샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 뼈없는돈육감자탕⑤⑥⑩ 치즈달걀말이①②⑤ 구이김 배추김치⑨	싹싹 닭살마요덮밥 ①⑤⑥⑮⑱ 배추맑은국⑤⑥ 파프리카새콤무침 깍두기⑨	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 두부구이&양념장⑤⑥ 볼어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 삼삼 감잣국(0.3)⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	로제소스스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	키위&우유②	단호박찜&우유②	당근스틱 &짜먹는요구르트②	꽈배기①②⑤⑥&우유②
열량(kcal)/단백질(g)	430/14	414/18	413/18	396/17	432/19
날짜	11/9 (월)	11/10 (화) 서울미래밥상	11/11 (수)	11/12 (목)	11/13 (금)
오전간식	애호박죽⑤⑥	파프리카죽	새송이버섯스프②⑥	잔멸치죽	연근죽⑤⑥
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
오후간식	단감&우유②	바나나&우유②	찐감자&우유②	미숫가루우유②⑤	크로와상①②⑥&우유②
열량(kcal)/단백질(g)	398/17	397/16	412/15	410/20	426/15
날짜	11/16 (월)	11/17 (화) 서울미래밥상	11/18 (수)	11/19 (목)	11/20 (금)
오전간식	오트밀우유죽②	채소죽⑤⑥	시금치스프②	미역죽⑤⑥	양배추죽
점 심	백미밥 무챗국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 백짬뽕국⑤⑰⑱ 연두부찜&양념장⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	새송이쇠고기하이라이스②⑤⑥ ⑫⑮⑯⑱ 근대맑은국⑤⑥ 안매운김치전⑤⑥⑨ 깍두기⑨	잡곡밥 애호박된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 삼삼 달걀팟국(0.3)① 오징어볶음⑤⑥⑰ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	칼국수⑥	귤&우유②	찐고구마&우유②	파프리카스틱 &짜먹는요구르트②	롤빵①②⑤⑥&우유②
열량(kcal)/단백질(g)	412/16	401/15	419/13	427/15	427/24
날짜	11/23 (월)	11/24 (화)	11/25 (수)	11/26 (목)	11/27 (금)
오전간식	청경채죽⑤⑥	흑임자죽	옥수수스프②	아욱된장죽⑤⑥	무죽
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
오후간식	사과&우유②	단감&우유②	삶은달걀①&우유②	시리얼⑤⑥&우유②	찐고구마&우유②
열량(kcal)/단백질(g)	409/15	419/19	395/19	390/12	441/18
날짜	11/30 (월)	11월의 푸드브릿지			
오전간식	단호박치즈죽②	♥ 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)	426/18				

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(국거리)	(볶음용)외국산				가자미	오징어	명태	고등어
	국내산	국내산	국내산	외국산	국내산	국내산	국내산	한우	호주산	국내산	국내산	국내산	러시아연방	원양산, 페루	러시아산	국내산
	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

영양팀 : 이현주, 김민영, 이비치, 오규리 영양사
조리사 : 이은영

2026년 11월 식단표

(3~5세 점심 및 간식_죽형)

요한어린이집

날짜	11/2 (월)	11/3 (화)	11/4 (수)	11/5 (목)	11/6 (금)
오전간식	타락죽②	브로콜리죽⑤⑥	청경채스프②	장국죽⑤⑥⑯	달걀죽①
점 심	백미밥 숙주맑은국 쇠고기찹스테이크⑤⑥⑫⑯ 그린샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 뼈없는돈육감자탕⑤⑥⑩ 치즈달걀말이①②⑤ 구이김 배추김치⑨	싹싹 닭살마요덮밥 ①⑤⑥⑮⑱ 배추맑은국⑤⑥ 파프리카새콤무침 깍두기⑨	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 두부구이&양념장⑤⑥ 볼어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 삼삼 감잣국(0.3)⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	로제소스스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	키위&우유②	단호박찜&우유②	당근스틱 &짜먹는요구르트②	꽈배기①②⑤⑥&우유②
열량(kcal)/단백질(g)	661/22	637/28	636/27	608/26	665/29
날짜	11/9 (월)	11/10 (화) 서울미래밥상	11/11 (수)	11/12 (목)	11/13 (금)
오전간식	애호박죽⑤⑥	파프리카죽	새송이버섯스프②⑥	잔멸치죽	연근죽⑤⑥
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
오후간식	단감&우유②	바나나&우유②	찐감자&우유②	미숫가루우유②⑤	크로와상①②⑥&우유②
열량(kcal)/단백질(g)	612/27	611/24	634/23	630/31	655/22
날짜	11/16 (월)	11/17 (화) 서울미래밥상	11/18 (수)	11/19 (목)	11/20 (금)
오전간식	오트밀우유죽②	채소죽⑤⑥	시금치스프②	미역죽⑤⑥	양배추죽
점 심	백미밥 무챗국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 백짬뽕국⑤⑰⑱ 연두부찜&양념장⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	새송이쇠고기하이라이스②⑤⑥ ⑫⑮⑯⑱ 근대맑은국⑤⑥ 안매운김치전⑤⑥⑨ 깍두기⑨	잡곡밥 애호박된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 삼삼 달걀팟국(0.3)① 오징어볶음⑤⑥⑰ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	칼국수⑥	귤&우유②	찐고구마&우유②	파프리카스틱 &짜먹는요구르트②	롤빵①②⑤⑥&우유②
열량(kcal)/단백질(g)	634/25	617/23	645/20	657/22	657/38
날짜	11/23 (월)	11/24 (화)	11/25 (수)	11/26 (목)	11/27 (금)
오전간식	청경채죽⑤⑥	흑임자죽	옥수수스프②	아욱된장죽⑤⑥	무죽
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
오후간식	사과&우유②	단감&우유②	삶은달걀①&우유②	시리얼⑤⑥&우유②	찐고구마&우유②
열량(kcal)/단백질(g)	629/24	645/29	608/29	600/19	679/28
날짜	11/30 (월)	11월의 푸드브릿지			
오전간식	단호박치즈죽②	♥ 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)	655/28				

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(국거리)	(볶음용)외국산				가자미	오징어	명태	고등어
	국내산	국내산	국내산	외국산	국내산	국내산	국내산	한우	호주산	국내산	국내산	국내산	러시아연방	원양산, 페루	러시아산	국내산
	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.															