중랑구
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

2026년 11월 식단표

<0세(12개월 이상)~2세 점심 및 간식-일반형>

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(귤)	청경채죽⑤⑥	미숫가루우유②⑤	과일(토마토)⑫&치즈②	우유②
점 심	백미밥 숙주맑은국 쇠고기찹스테이크⑤⑥⑫⑮ 그린샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 뼈없는돈육감자탕⑤⑥⑩ 치즈달걀말이①②⑤ ⭐구이김 배추김치⑨	딱딱 닭살마요덮밥 ①⑤⑥⑮⑱ 배추맑은국⑤⑥ 파프리카새콤무침 깍두기⑨	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 두부구이&양념장⑤⑥ 볶어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 삼삼 감자국(0.3)⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	안매운김치치즈볶음밥 ②⑤⑨ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	로제소스스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	뺑(카스테라)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(사과)	새송이버섯채소죽 ⑤⑥	시리얼⑤⑥&우유②	⭐과일(샤인머스캣)&우유②	우유②
점 심	백미밥 들깨당면국⑤⑥ 훈제오리로스구이 양배추찜&쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 두부된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	장조림버터비빔밥 ①②⑤⑥⑭ 청경채맑은국 가지튀김⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 안매운닭볶음탕⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 삼삼 미역국(0.3)⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑭ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	닭살굴소스볶음밥 ⑤⑥⑮⑱ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	우동⑤⑥	뺑(크림빵)①②⑥&우유②	찐감자&우유②	잔멸치주먹밥⑤⑥	뺑(모닝뺑)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(메론)	시금치죽⑤⑥	미숫가루우유②⑤	과일(배)&치즈②	우유②
점 심	백미밥 무챗국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 백짬뽕국⑤⑰⑱ 연두부찜&양념장⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	새송이쇠고기하이라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑭⑱ 근대맑은국⑤⑥ 안매운김치전⑤⑥⑨ 깍두기⑨	잡곡밥 애호박된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 삼삼 달걀팟국(0.3)① 오징어볶음⑤⑥⑰ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	돈육채소덮밥⑤⑥⑩ 간장깻잎찜⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	칼국수⑥	뺑(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)	옥수수죽⑤⑥	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	쇠고기채소볶음밥⑤⑥⑭ 브로콜리무침 배추김치⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥	뺑(잼샌드위치)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)	알레르기 유발 식품 안내	♥ 현장학습식단 ♥	11월의 푸드브릿지
오전간식	채소스틱(양배추스틱) &떠먹는요구르트②	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.>	과일(귤)	새송이버섯은 식이섬유가 풍부해 장 건강에 도움을 주고, 씹는 연습을 도와 아이들의 구강 발달에도 좋습니다. 담백한 맛으로 아이들이 먹기 좋은 버섯입니다.
점 심	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 새송이버섯볶음⑤ 깍두기⑨		김밥(주먹밥)⑤⑬ or 개별도시락	
오후간식	유부초밥⑤⑥		뺑(잼샌드위치)①②⑤⑥&우유②	
열량(kcal)/ 단백질(g)	422/21		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.>

원산지 표시	쌀	쇠고기	돈육	닭고기	오리고기	배추김치		콩			수산물		
	밥,죽,누룽지					배추	고춧가루	두부	연두부	순두부	고등어	새우살	오징어
	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	식육가공품(햄,소시지,베이컨 등) 어육가공품(어묵,어육소시지 등)	미니핫도그(소시지 -돈육-국내산), 물만두(돈육-국내산), 어묵(연육 -수입산) 동그랑땡(돈육 -국내산)											

* 식품의 수급 상황에 따라 위의 원산지 표시가 변동될 수 있으니, 이 경우 학부모님들께 안내 및 서류를 수정하여 보관합니다.

---------- 절취선 ----------

식단표를 확인 후 자녀가 피해야 할 메뉴가 있을 시 표기하셔서
절취선을 반드시 원으로 사전에 보내주시기 바랍니다,
사전에 알려주시지 않아 발생되는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.

2026년 11월 식단

_____반 / 이름:

일/메뉴	일/메뉴	일/메뉴	일/메뉴	일/메뉴	일/메뉴	일/메뉴

이 수 어 린 이 집

● **영유아를 위한 올바른 조리방법**

식품종류 \ 연령	만 0세(12개월 이상)~2세
동태국, 탕, 찌개, 조림 등	멸치, 건새우로 다시국물을 내고 동태살(전용)을 이용해서 끓이면 비교적 안전하고 먹기에 편함 (동태살이라도 가시가 있을 수 있으므로 유의해서 살펴보아야 함)
국거리 쇠고기	국을 끓일 때 쇠고기 다짐육 보다 0.5×0.5×0.5cm로 발주하여 사용
불고기용 돈육, 우육	0.2cm 이하의 두께로 주문하고 양념에 재기 전에 3×3cm 크기로 썰어서 조리
반찬용 닭	닭가슴살, 닭안심, 닭다리살 등을 사용하면 닭 손질 및 전처리 시간이 줄어들기 때문에 조리하기 편리함
메추리알 장조림	1개를 2등분
나물류	데쳐서 조리하기 전에 3~4cm 정도로 절단
우엉조림	통 우엉을 발주하여 동그란 모양으로 슬라이스해서 조리거나 얇게 어슷썰기해서 조리
카레라이스의 채소	비볐을 때 숟가락에 밥과 함께 섞여서 떠질 수 있는 크기인 1×1cm를 넘지 않도록 함
만두류	물만두를 사용하여 조리하면 먹을 때 한 입에 먹을 수 있어서 속이 빠지지 않음
반찬용 전	1.5×1.5cm 정도



식단 안내문

● 중랑구어린이급식관리지원센터의 식단 **메뉴를 그대로** 사용하며 **열량**, **단백질량**, **연령**을 표시합니다.
메뉴를 변경하신 후에는 급식일지 또는 운영일지에 변경사항을 기입합니다.
중랑구어린이급식관리지원센터에서 제공하는 식단은 연령 별 하루 영양섭취량을 기준으로 65%에 준하여 작성됩니다. (제공된 점심 및 간식 식단은 만 0~2세 기준 하루 영양섭취량 900kcal를 기준으로 65%에 준하여 작성).

● **월 1회 일품요리**를 제공하는 '싹싹데이' 식단이 제공됩니다.
싹싹데이 식단을 통해 아이들이 잔반을 남기지 않고 올바른 식습관을 형성할 수 있는 기회를 제공합니다.

● **월 4회** 국 메뉴의 **염도를 0.3%로 권장**하는 '삼삼데이'가 운영됩니다.
삼삼데이 식단을 통해 아이들이 저염 급식을 실천할 수 있도록 국의 염도를 0.3% 이하로 조리합니다.

11월의
푸드브릿지
식재료 **'새송이'**

단계	메뉴명
2단계: 간접 노출	새송이버섯채소죽
2단계: 간접 노출	새송이쇠고기하이라이스
3단계: 소극적 노출	새송이메추리알장조림
4단계: 적극적 노출	새송이버섯볶음

● 2026년 11월의 푸드브릿지 식재료는 '새송이'입니다.
● 식단에 포함되어있는 4단계의 푸드브릿지를 통해 아이들이 '새송이'와 친해질 수 있는 기회를 제공해 주시길 바랍니다.
● 더불어, 함께 제공되는 영양통신문과 연계하여 많은 활용 바랍니다.

● **( ) 안에 있는 메뉴: 과일, 채소스틱, 떡, 빵** 예) 과일(사과), 채소스틱(오이), 빵(단팥빵)로 기재되어 있는 메뉴
- 과일, 채소스틱, 떡, 빵과 같은 메뉴는 어린이집에서 선택하여 제공합니다.
- 변경 시, 정확한 종류를 기재합니다.
- 바뀐 메뉴를 식단에 기재하여 가정으로 배포 후, 급식일지 또는 운영일지에 실제로 구입한 식품을 기재합니다.

● **원산지 표시(미공개 시 과태료)** : 건강·안전 및 소비자의 알권리 확보를 위해 식단표에 원산지를 기재합니다.

– 원산지 표시 항목 –
① 쌀(밥, 죽, 누룽지 포함) ② 배추김치(배추, 고춧가루) ③ 콩(두부류, 콩국수, 콩비지 포함) ④ 소고기 ⑤ 돼지고기 ⑥ 닭고기 ⑦ 양고기(염소 등 포함) ⑧ 오리고기 ⑨ 수산물 : 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 명태(황태, 북어 등 건조품 제외), 낙지, 광어, 뱀장어, 우럭, 참돔, 미꾸라지, 다랑어, 아귀, 주꾸미

- 배추김치는 배추와 고춧가루를 구분지어 원산지 따로 표시
- 국내산 쇠고기 사용 시 육종(한우, 육우, 젖소) 반드시 표기
- 원산지가 다른 동일 품목을 혼합하는 경우 비율이 높은 순서대로 표시
- 「농산물의 원산지 표시에 관한 법률」 제5조제3항에 의거하여 **원산지가 기재된 식단표**를 **월안식단, 급식일지에 공지합니다.**

● **알레르기 유발식품 표시** : 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 유아에게는 급식시 각별한 주의요망
- 알레르기 원아의 유무와 관계없이 식품알레르기유발식품정보(번호)를 식단에 명시합니다.
(2019 보육사업안내 개정)
- 알레르기 여부를 확인하여 해당 원아의 알레르기와 대체식이 표기된 서류를 구비하고 급식일지 또는 운영일지에 기재합니다.
- 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
- 식단표를 참고하시어 알레르기 음식이 있는 영아는 메뉴를 알려주시기 바랍니다.
- 사전 고지하지 않아 발생되는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.