중랑구 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

영양팀 : 이현주, 김민영, 이비치, 오규리 영양사

국공립 꼬마사랑어린이집

2026년 11월 식단표

만 0세(12개월 이상) ~ 2세 점심 및 간식

담당	원장
한새롬	백경란

날짜	11/2 (월)	11/3 (화)생일잔치	11/4 (수) 싹싹데이	11/5 (목)	11/6 (금) 삼삼데이
오전간식	채소스틱(당근스틱) &떠먹는요구르트②	과일(사과)	청경채스프②	미숫가루우유②⑤	타락죽②
점 심	백미밥 숙주맑은국 쇠고기찹스테이크⑤⑥⑫⑯ 그린샐러드⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기목살구이⑩ 한식잡채⑤⑥ 배추김치⑨	닭살마요덮밥 ①⑤⑥⑮⑱ 배추맑은국⑤⑥ 파프리카새콤무침 깍두기⑨	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 두부구이&양념장⑤⑥ 볼어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 감잣국(0.3)⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 숙주나물 깍두기⑨
오후간식	로제소스스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	만0세- 카스테라①②⑥&우유② 빵(케이크)①②⑥&우유②	단호박찜&우유②	김가루주먹밥⑤⑥	소보로빵①②④⑥&둥글레차
열량(kcal)/단백질(g)	418/15	420/13, 418/13	409/18	440/17	420/17
날짜	11/9 (월)	11/10 (화)서울미래밥상	11/11 (수)	11/12 (목)	11/13 (금) 삼삼데이
오전간식	과일(단감)&우유②	과일(바나나)	새송이버섯스프②⑥	시리얼⑤⑥&우유②	연근죽⑤⑥
점 심	백미밥 들깨당면국⑤⑥ 훈제오리로스구이 양배추찜&쌈장⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 두부된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	장조림버터비빔밥 ①②⑤⑥⑯ 청경채맑은국 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 안매운닭볶음탕⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역국(0.3)⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	우동⑤⑥	빵(모닝빵)①②⑥&우유②	찐감자&우유②	잔멸치주먹밥⑤⑥	빵(잼샌드위치)①②⑥&우유②
열량(kcal)/단백질(g)	404/19	407/16	390/16	401/18	426/15
날짜	11/16 (월)	11/17(화)서울미래밥상	11/18 (수)	11/19 (목)	11/20 (금) 삼삼데이
오전간식	채소스틱(오이스틱) &떠먹는요구르트②	과일(귤)	시금치스프②	미숫가루우유②⑤	쇠고기치즈죽②⑤⑥⑯
점 심	백미밥 무챗국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 달걀북엇국① 연두부찜&양념장⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	새송이쇠고기하이라이스②⑤⑥ ⑫⑮⑯⑱ 근대맑은국⑤⑥ 부추전①⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 애호박된장국⑤⑥ 돼지고기김치찜⑤⑨⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 달걀팟국(0.3)① 오징어볶음⑤⑥⑰ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	수제빗국⑥	빵(단팥빵)①②⑤⑥&우유②	찐고구마&우유②	유부초밥	물만두⑤⑥⑩&결명자차
열량(kcal)/단백질(g)	395/18	395/15	400/14	415/16	431/25
날짜	11/23 (월)	11/24 (화)	11/25 (수)	11/26 (목)	11/27 (금) 삼삼데이
오전간식	과일(사과)&우유②	과일(단감)	옥수수스프②	시리얼⑤⑥&우유②	아욱된장죽⑤⑥
점 심	백미밥 순두부백탕⑤ 새송이메추리알장조림 ①⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 배추나물 배추김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 어묵국⑤⑥ 과일샐러드② 깍두기⑨	잡곡밥 버섯맑은국⑤⑥ 쇠고기브로콜리볶음⑤⑥⑯ 연근들깨무침 깍두기⑨	백미밥 콩나물국(0.3)⑤ 안동찜닭⑤⑥⑮ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥	빵(호빵)⑤⑥&우유②	삶은달걀①&우유②	토마토소스스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	찐고구마&우유②
열량(kcal)/단백질(g)	413/17	404/19	395/19	403/14	429/19
날짜	11/30(월)				
오전간식	채소스틱(양배추스틱) &떠먹는요구르트②				
점 심	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨				
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.>

원산지 표시	쌀(흑미,현미,찹쌀 포함)			쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	김치		콩				해산물	
	밥	죽	누룽지	한우				배추	고춧가루	두부	연두부	순두부	콩비지	오징어	고등어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	식육가공품 (햄,소시지,베이컨 등) 어육가공품 (어묵,어육소시지 등)			11월 5일 (목) 볼어묵볶음, 11월 25일(수) 어묵국 (연육: 중국, 베트남산), 11월 9일 (월) 훈제오리로스구이 (오리 : 국내산) 11월 16일 (월) 동그랑땡 (돼지고기 : 국내산), 11월 17일(화) 유부장국, 11월 19일(목), 11월 30일 유부초밥 (대두 : 국내산)										
	* 식품의 수급상황에 따라 위의 원산지 표시가 변경될 수 있습니다.														

* 염도 측정기를 사용하여 저염식단(수치 0.4% 이하)으로 영유아에게 건강한 식단을 제공합니다.