중랑구 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management
영양팀 : 이현주, 김민영, 이비치, 오규리 영양사

2026년 11월 식단표
야간 연장 석식(만1세 ~ 2세)

담당	원장
문정은	빨강리

국공립 꼬마사랑어린이집

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 깍두기⑨
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 배추김치⑨	잡곡밥 안매운김칫국⑨ 훈제오리양파찜 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 무채된장국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 버섯맑은국⑤⑥ 돼지고기감자볶음⑤⑥⑩ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 닭살버터구이②⑮ 당근나물 깍두기⑨
열량(kcal)/단백질(g)	246/12	221/8	236/12	223/9	259/14
날짜	11/16 (월)	11/17 (화)	11/18 (수)	11/19 (목)	11/20 (금)
저녁	백미밥 쇠고기탕국⑤⑯ 채소달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 온도토리묵국⑤⑥⑨ 돼지고기불고기⑤⑥⑩ 파프리카새콤무침 배추김치⑨	백미밥 연두부맑은국⑤ 오징어간장조림⑤⑥⑰ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 시금치맑은국⑤⑥ 안매운닭갈비⑤⑥⑮ 근대무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 유부된장국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨
열량(kcal)/단백질(g)	253/13	256/10	235/12	231/11	289/14
날짜	11/23 (월)	11/24 (화)	11/25 (수)	11/26 (목)	11/27 (금)
저녁	백미밥 미소된장국⑤⑥ 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫ 푸실리샐러드②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 배추김치⑨	잡곡밥 감잣국⑤⑥ 순두부찜&양념장⑤⑥ 새송이버섯전①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 배추맑은국 쇠고기채소찜⑤⑥⑯ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 두부된장국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨	돼지고기애호박덮밥⑤⑥⑯ 건새우된장국⑤⑥⑨ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨
열량(kcal)/단백질(g)	284/9	265/11	218/8	276/13	247/11
날짜	11/30 (월)				
저녁	백미밥 미역국⑤⑥ 쇠고기찹스테이크⑤⑥⑫⑯ 상추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨				
열량(kcal)/단백질(g)	239/6				
식단안내	* 알레르기 유발식품 안내 *(각 번호의 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 **해당 식품을 제한**)ㅁ 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		수 산 물		
	밥	죽	누룽지	한우				배추	고춧가루	두부	콩비지	오징어	새우살	고등어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	식육가공품 (햄,소시지,베이컨 등) 어육가공품 (어묵,어육소시지 등)			11/10 훈제오리양파찜 (오리:국내산) 11/20 유부된장국 (유부:국내산) 11/23 돈까스 (돼지고기:국내산)										
	* 식품의 수급상황에 따라 위의 원산지 표시가 변경될 수 있습니다.													

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