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

영양팀 : 이현주, 김민영, 이비치, 오규리 영양사

2026년 11월 식단표

(3~5세 점심 및 간식_일반형)

새우개하나어린이집

☺ 재료추가, 4찬메뉴(추가메뉴)

☺ 깍두기 : 직접 담금

날짜	11/2 (월)	11/3 (화)	11/4 (수)	11/5 (목)	11/6 (금)	11/7 (토)
오전간식	당근스틱 &떠먹는요구르트②	키위	청경채죽⑤⑥	미숫가루우유②⑤	토마토⑫&치즈②	우유②
점 심	백미밥 숙주맑은국 쇠고기찹스테이크⑤⑥⑫⑯ 그린샐러드⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 뼈없는돈육감자탕⑤⑥⑩ 치즈달걀말이①②⑤ 구이김 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨	싹싹닭살마요덮밥 ①⑤⑥⑮⑱ 배추맑은국⑤⑥ 파프리카새콤무침 요구르트② 깍두기⑨	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 두부구이&양념장⑤⑥ 볼어묵조림⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 상상 감잣국(0.3)⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 김자반⑤ 배추김치⑨	안매운김치치즈볶음밥 ②⑤⑨ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	로제소스스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	단팥빵①②⑤⑥&우유②	단호박찜&우유②	영양주먹밥⑤	미니핫도그①②⑥⑩&둥글레차	단호박전⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)	642/24	650/28	636/27	646/26	601/27	533/16
날짜	11/9 (월)	11/10 (화) 서울미래밥상	11/11 (수)	11/12 (목)	11/13(금) 열린어린이집	11/14 (토)
오전간식	단감&우유②	바나나	새송이버섯스프②⑥ &모닝빵①②⑤⑥	시리얼⑤⑥&우유②	샤인머스켓&우유②	우유②
점 심	백미밥 들깨당면국⑤⑥ 훈제오리로스구이 양배추찜&쌈장⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 두부된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 무나물⑤⑥ 다시마튀각⑤ 배추김치⑨	장조림버터비빔밥 ①②⑤⑥⑯ 청경채맑은국 가지튀김⑤⑥ 과일주스 배추김치⑨	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 안매운닭볶음탕⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥ 김자반⑤ 배추김치⑨	백미밥 상상 미역국(0.3)⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	닭살굴소스볶음밥 ⑤⑥⑮⑱ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	우동⑤⑥	크림빵①②⑥&우유②	찐감자&우유②	잔멸치주먹밥⑤⑥	꽈베기①②⑥&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) 서울미래밥상	11/18 (수)	11/19 (목)	11/20 (금)	11/21 (토)
오전간식	파프리카스틱 &떠먹는요구르트②	귤	시금치죽	미숫가루우유②⑤	배&치즈②	우유②
점 심	백미밥 무챗국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 백짬뽕국⑤⑰⑱ 연두부찜&양념장⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 달걀스크램블①⑤ 깍두기⑨	새송이쇠고기하이라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 근대맑은국⑤⑥ 안매운김치전⑤⑥⑨ 짜요짜요② 깍두기⑨	잡곡밥 애호박된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 깻잎나물⑤⑥ 쌈무 배추김치⑨	백미밥 삼삼 달걀팟국(0.3)① 오징어볶음⑤⑥⑰ 오이무침⑤⑥ 구이김⑤ 배추김치⑨	돈육채소덮밥⑤⑥⑩ 간장깻잎찜⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	칼국수⑥	치즈빵①②⑤⑥&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♥ 생일식단 ♥	11/25 (수)	11/26 (목)	11/27 (금)	11/28 (토)
오전간식	단감&우유②	사과	옥수수스프② &모닝빵①②⑤⑥	시리얼⑤⑥&우유②	바나나&우유②	우유②
점 심	백미밥 순두부백탕⑤ 새송이메추리알장조림 ①⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 잔멸치볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기목살구이⑩ 한식잡채⑤⑥ 과일주스 깍두기⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 어묵국⑤⑥ 과일샐러드② 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 배추김치⑨	잡곡밥 버섯맑은국⑤⑥ 쇠고기브로콜리볶음⑤⑥⑯ 연근들깨무침 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 삼삼 콩나물국(0.3)⑤ 안동찜닭⑤⑥⑮ 시금치무침⑤⑥ 김자반⑤ 배추김치⑨	쇠고기채소볶음밥⑤⑥⑯ 브로콜리무침 배추김치⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥	케이크①②⑥&우유②	삶은달걀①&우유②	라따뚜이리조또 (토마토소스채소리조또) ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	찐고구마&매실차	스크램블에그①②⑤
열량(kcal)/단백질(g)	635/26	644/20	608/29	630/19	664/27	475/19
날짜	11/30 (월)	11월의 푸드브릿지				
오전간식	양배추스틱 &떠먹는요구르트②	♥ 새송이 ♥ 새송이 버섯은 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 다시마튀각⑤ 깍두기⑨					
오후간식	유부초밥⑤⑥					
열량(kcal)/단백질(g)	650/32					



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.>

새송이 이 달의 푸드브릿지
싹싹 싹싹데이
상상 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	국내산				고등어	오징어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	식육가공품(햄,소시지,베이컨 등) 어육가공품(어묵,어육소시지 등)			동그랑땡 (돼지고기: 국내산)			떡갈비구이(돼지고기, 쇠고기, 닭고기: 국내산)					
				훈제오리 로스구이 (오리고기 :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

2026년 11월 식단표

(0세(12개월이상)~2세 점심 및 간식_일반형)

새우개하나어린이집

☺ 재료추가, 4찬메뉴(추가메뉴)

☺ 깍두기 : 직접 담금

날짜	11/2 (월)	11/3 (화)	11/4 (수)	11/5 (목)	11/6 (금)	11/7 (토)
오전간식	당근스틱 &떠먹는요구르트②	키위	청경채죽⑤⑥	미숫가루우유②⑤	토마토⑫&치즈②	우유②
점 심	백미밥 숙주맑은국 쇠고기찹스테이크⑤⑥⑫⑯ 그린샐러드⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 뼈없는돈육감자탕⑤⑥⑩ 치즈달걀말이①②⑤ 구이김 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨	싹싹 닭살마요덮밥 ①⑤⑥⑮⑱ 배추맑은국⑤⑥ 파프리카새콤무침 요구르트② 깍두기⑨	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 두부구이&양념장⑤⑥ 볼어묵조림⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 삼삼 감잣국(0.3)⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 김자반⑤ 배추김치⑨	안매운김치치즈볶음밥 ②⑤⑨ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	로제소스스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	단팥빵①②⑤⑥&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) 열린어린이집	11/14 (토)
오전간식	단감&우유②	바나나	새송이버섯스프②⑥ &모닝빵①②⑤⑥	시리얼⑤⑥&우유②	샤인머스켓&우유②	우유②
점 심	백미밥 들깨당면국⑤⑥ 훈제오리로스구이 양배추찜&쌈장⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 두부된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 무나물⑤⑥ 다시마튀각⑤ 배추김치⑨	장조림버터비빔밥 ①②⑤⑥⑯ 청경채맑은국 가지튀김⑤⑥ 과일주스 배추김치⑨	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 안매운닭볶음탕⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥ 김자반⑤ 배추김치⑨	백미밥 삼삼 미역국(0.3)⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	닭살굴소스볶음밥 ⑤⑥⑮⑱ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	우동⑤⑥	크림빵①②⑥&우유②	찐감자&우유②	잔멸치주먹밥⑤⑥	꽈베기①②⑥&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	파프리카스틱 &떠먹는요구르트②	귤	시금치죽	미숫가루우유②⑤	배&치즈②	우유②
점 심	백미밥 무챗국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 백짬뽕국⑤⑰⑱ 연두부찜&양념장⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 달걀스크램블①⑤ 깍두기⑨	새송이쇠고기하이라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 근대맑은국⑤⑥ 안매운김치전⑤⑥⑨ 짜요짜요② 깍두기⑨	잡곡밥 애호박된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 깻잎나물⑤⑥ 쌈무 배추김치⑨	백미밥 삼삼 달걀팟국(0.3)① 오징어볶음⑤⑥⑰ 오이무침⑤⑥ 구이김⑤ 배추김치⑨	돈육채소덮밥⑤⑥⑩ 간장깻잎찜⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	칼국수⑥	치즈빵①②⑤⑥&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	단감&우유②	사과	옥수수스프② &모닝빵①②⑤⑥	시리얼⑤⑥&우유②	바나나&우유②	우유②
점 심	백미밥 순두부백탕⑤ 새송이메추리알장조림 ①⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 잔멸치볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기목살구이⑩ 한식잡채⑤⑥ 과일주스 깍두기⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 어묵국⑤⑥ 과일샐러드② 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 배추김치⑨	잡곡밥 버섯맑은국⑤⑥ 쇠고기브로콜리볶음⑤⑥⑯ 연근들깨무침 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 삼삼 콩나물국(0.3)⑤ 안동찜닭⑤⑥⑮ 시금치무침⑤⑥ 김자반⑤ 배추김치⑨	쇠고기채소볶음밥⑤⑥⑯ 브로콜리무침 배추김치⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥	케이크①②⑥&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)	11월의 푸드브릿지				
오전간식	양배추스틱 &떠먹는요구르트②					
점 심	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 새송이버섯볶음⑤ 다시마튀각⑤ 깍두기⑨	♥ 새송이 ♥ 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					

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	국내산				고등어	오징어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	식육가공품(햄,소시지,베이컨 등) 어육가공품(어묵,어육소시지 등)			동그랑땡 (돼지고기: 국내산)			떡갈비구이(돼지고기, 쇠고기, 닭고기: 국내산)					
				훈제오리 로스구이 (오리고기 :국내산)								
	* 식품의 수급상황에 따라 위의 원산지 표시가 변경될 수 있습니다.											