2026년 11월 식단표 (죽식)

1~2세 유아 식단

영광어린이집

일 자	2 (월)	3 (화)	4 (수)	5 (목) 당연한날	6 (금)
오전간식	◆잔멸치브로콜리죽⑤⑥	미역죽⑤⑥	팽이버섯죽⑤⑥	흑임자고구마죽	가지죽
점 심	차조밥 참나물된장국⑤⑥ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑯ 우엉채조림⑤⑥ 백배추김치⑨	백미밥 닭개장⑤⑥⑮ 두부굴소스조림⑤⑥⑱ 배추나물⑤⑥ 백깍두기⑨	돈까스덮밥①⑤⑥⑩ 건새우애호박국⑤⑥⑨ 양상추샐러드 +오리엔탈드레싱⑤⑥ 백배추김치⑨	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 닭살대파구이⑤⑮ 숙주당근무침⑤ 백깍두기⑨	흑미밥 연두부백탕⑤ 쑥갓달걀찜① 열무된장무침⑤⑥ 백배추김치⑨
오후간식	곡물시리얼&우유②	모닝빵잼샌드위치①②⑥ &우유②	토마토⑫♣&우유②	★찐단호박♣&우유②	귤♣&우유②
열량(kcal)/단백질(g)	476/20	486/18	469/20	480/24	437/16
일 자	9 (월)	10 (화)	11 (수)	12 (목) 서울미래밥상	13 (금)
오전간식	오이죽	김가루채소죽	게살아욱죽①⑤⑥⑧	파프리카죽	애호박양파죽
점 심	백미밥 북엇국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 양배추찜+쌈장⑤⑥ 백깍두기⑨	현미밥 쇠고기팟국⑤⑥⑯ ◆달걀브로콜리볶음①⑤ 고사리나물⑤⑥ 백배추김치⑨	기장밥 콩나물국⑤ 닭갈비⑤⑥⑮ 상추나물⑤⑥ 백배추김치⑨	알밤카레라이스⑤⑥ 달걀부추탕① 두부얼갈이무침⑤⑥ 백깍두기⑨	보리밥 시래기된장국⑤⑥ 쇠고기연근조림⑤⑥⑯ 구운가지무침⑤⑥ 백배추김치⑨
오후간식	★감자구이⑤&우유②	★찐고구마♣&우유②	당근♣ &떠먹는요구르트②	바나나♣&우유②	사과♣&우유②
열량(kcal)/단백질(g)	465/20	443/19	419/18	448/17	463/20
일 자	16 (월)	17 (화)	18 (수) 소소한날	19 (목)(견학식단)	20 (금)
오전간식	단호박죽	달걀죽①	누룽지죽	바나나♣	배추된장죽⑤⑥
점 심	흑미밥 들깨뭇국⑤⑥ 돼지고기피망구이⑤⑩ 건파래자반 백배추김치⑨	차조밥 콩가루청경채국⑤⑥ 쇠고기숙주찜⑤⑥⑯ 도토리묵무침⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 만둣국⑤⑥⑩ ◆크림브로콜리닭살조림②⑤⑮ 근대무침⑤⑥ 백배추김치⑨	햄채소김밥①⑤⑥⑩ 당근사과주스	수수밥 닭살양팟국⑤⑥⑮ 두부조림⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 백깍두기⑨
오후간식	유부주먹밥⑤⑥ &우유②	★찐감자♣&우유②	귤♣&우유②	모닝빵①②⑥ &칼슘두유⑤	단감♣&우유②
열량(kcal)/단백질(g)	486/20	458/20	437/17	436/17	447/19
일 자	23 (월)	24 (화) 감탄한날	25 (수)	26 (목) 국없는날	27 (금)
오전간식	시래기죽	참깨죽	★검은콩죽⑤	양배추스프②	청경채죽
점 심	백미밥 표고버섯탕 오리부추찜⑤⑥ 콩나물무침⑤ 백깍두기⑨	보리밥 두부쑥갓국⑤ 달걀장조림①⑤⑥ 오이탕탕이 백배추김치⑨	현미밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ ◆브로콜리무침⑤⑥ 백깍두기⑨	돼지고기열무비빔밥 ⑤⑥⑩ ★잔멸치견과볶음⑤⑥⑭ 백배추김치⑨	기장밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 온두부⑤+양념장⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 백배추김치⑨
오후간식	건새우녹두전⑤⑥⑨⑩ &우유②	배♣&우유②	파프리카♣ &떠먹는요구르트②	★찐단호박♣&우유②	크림빵①②⑥&우유②
열량(kcal)/단백질(g)	474/21	442/19	467/21	435/17 국 포함(435/17)	482/18
일 자	30 (월)				
오전간식	연근죽⑤⑥				
점 심	차조밥 참치김치찌개⑤⑥⑨ 깻잎달걀말이①⑤ 참나물들기름무침⑤⑥ 백깍두기⑨				
오후간식	곡물시리얼&우유②				
열량(kcal)/단백질(g)	478/19				

★ 영광어린이집은 공공4구 급식 에서 식재료를 이용 구매합니다.
★ 영광어린이집은 성북구 급식 관리센터 식단표를 사용하며, 부득이 식재료 구입이 어려울 경우 같은 식품군으로 변경될 수 있습니다. 전 간식, 점심, 오후 간식의 총 열량은 만 3-5세 1일 영양 섭취기준 50% 에 준하여 작성 였습니다.

11월의 푸드브릿지 <브로콜리>

초록색 작은 나무처럼 생긴 브로콜리에는 비타민C가 함유되어 있어 우리 몸의 면역력을 높이고 피부 건강에 도움을 줘요. 또한, 식이섬유도 함유되어 있어 장을 건강하게 만들어 준답니다!

공지사항

- 가공식품은 제품마다 포함된 알레르기 유발물질이 다르므로 식품표시사항을 확인하여 제공에 주의하시기 바랍니다.
- (시설선택식단) : 별도의 감수 절차 없이 선택하여 사용하는 메뉴로 급식 계획 시 제공할 메뉴를 선택하여 표시하시기 바랍니다.
- 유아의 특성을 고려하여 조리 및 배식(섭식) 시 주의가 필요한 ★제공주의메뉴를 표시하였습니다.
- 매주 3회 이상 자연간식♣(과일, 채소, 찐서류 등)을 제공합니다.
- 매월 제철 식재료 1가지를 선정하여 편식 예방을 위한 '◆푸드브릿지' 메뉴를 제공합니다.
- 매월 건강한 식생활 실천을 위한 '실천식단'을 운영하여 소소한날(저염), 당연한날(저당), 감탄한날(제철), 서울미래밥상(지속가능한 식생활) 메뉴를 제공합니다.
- 매월 국으로 인한 나트륨 섭취를 줄이기 위해 '국없는날'을 운영합니다.(국 제공 시, '국없는날' 문구 삭제)
- 김치류는 연령 특성에 따라 고춧가루와 염분을 최소화하여 조리하고 적절한 크기로 잘라 배식합니다.

식단 표시 내용

(시설선택식단)
★제공주의메뉴
자연간식♣
◆푸드브릿지

원산지 표시	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	쌀(밥/죽/누룽지) 백미	현미	흑미	찹쌀
	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	배추김치				콩	햄		참치
	배추		고춧가루		두부			
	국내산		국내산		국내산	국내산		원양산
식품알레르기 유발물질	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.							

성북구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

2026년 11월 식단표 (죽식)

3~5세 유아 식단

영광어린이집

일 자	2 (월)	3 (화)	4 (수)	5 (목) 당연한날	6 (금)
오전간식	◆잔멸치브로콜리죽⑤⑥	미역죽⑤⑥	팽이버섯죽⑤⑥	흑임자고구마죽	가지죽
점 심	차조밥 참나물된장국⑤⑥ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑯ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 닭개장⑤⑥⑮ 두부굴소스조림⑤⑥⑱ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	돈까스덮밥①⑤⑥⑩ 건새우애호박국⑤⑥⑨ 양상추샐러드 +오리엔탈드레싱⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 닭살대파구이⑤⑮ 숙주당근무침⑤ 깍두기⑨	흑미밥 연두부백탕⑤ 쑥갓달걀찜① 열무된장무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	곡물시리얼&우유②	모닝빵잼샌드위치①②⑥ &우유②	토마토⑫♣&우유②	★찐단호박♣&우유②	귤♣&우유②
열량(kcal)/단백질(g)	662/28	678/25	651/28	668/33	602/21
일 자	9 (월)	10 (화)	11 (수)	12 (목) 서울미래밥상	13 (금)
오전간식	오이죽	김가루채소죽	게살아욱죽①⑤⑥⑧	파프리카죽	애호박양파죽
점 심	백미밥 북엇국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 양배추찜+쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 쇠고기팟국⑤⑥⑯ ◆달걀브로콜리볶음①⑤ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 콩나물국⑤ 닭갈비⑤⑥⑮ 상추나물⑤⑥ 배추김치⑨	알밤카레라이스⑤⑥ 달걀부추탕① 두부얼갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 시래기된장국⑤⑥ 쇠고기연근조림⑤⑥⑯ 구운가지무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	★감자구이⑤&우유②	★찐고구마♣&우유②	당근♣ &떠먹는요구르트②	바나나♣&우유②	사과♣&우유②
열량(kcal)/단백질(g)	646/27	611/26	601/25	619/22	642/27
일 자	16 (월)	17 (화)	18 (수) 소소한날	19 (목)(견학식단)	20 (금)
오전간식	단호박죽	달걀죽①	누룽지죽	바나나♣	배추된장죽⑤⑥
점 심	흑미밥 들깨뭇국⑤⑥ 돼지고기피망구이⑤⑩ 건파래자반 배추김치⑨	차조밥 콩가루청경채국⑤⑥ 쇠고기숙주찜⑤⑥⑯ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 만둣국⑤⑥⑩ ◆크림브로콜리닭살조림②⑤⑮ 근대무침⑤⑥ 배추김치⑨	햄채소김밥①⑤⑥⑩ 당근사과주스	수수밥 닭살양파국⑤⑥⑮ 두부조림⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	유부주먹밥⑤⑥ &우유②	★찐감자♣&우유②	귤♣&우유②	모닝빵①②⑥ &칼슘두유⑤	단감♣&우유②
열량(kcal)/단백질(g)	678/28	635/27	602/22	604/22	619/26
일 자	23 (월)	24 (화) 감탄한날	25 (수)	26 (목) 국없는날	27 (금)
오전간식	시래기죽	참깨죽	★검은콩죽⑤	양배추스프②	청경채죽
점 심	백미밥 표고버섯탕 오리부추찜⑤⑥ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	보리밥 두부쑥갓국⑤ 달걀장조림①⑤⑥ 오이탕탕이 배추김치⑨	현미밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ ◆브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑨	돼지고기열무비빔밥 ⑤⑥⑩ ★잔멸치견과볶음⑤⑥⑭ 배추김치⑨	기장밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 온두부⑤+양념장⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	건새우녹두전⑤⑥⑨⑩ &우유②	배♣&우유②	파프리카♣ &떠먹는요구르트②	★찐단호박♣&우유②	크림빵①②⑥&우유②
열량(kcal)/단백질(g)	659/30	611/26	671/29	621/23	672/25
일 자	30 (월)				
오전간식	연근죽⑤⑥				
점 심	차조밥 참치김치찌개⑤⑥⑨ 깻잎달걀말이①⑤ 참나물들기름무침⑤⑥ 깍두기⑨				
오후간식	곡물시리얼&우유②				
열량(kcal)/단백질(g)	666/26				

★ 영광어린이집은 공공4구 급식 에서 식재료를 이용 구매합니다.
★ 영광어린이집은 성북구 급식 관리센터 식단표를 사용하며, 부득이 식재료 구입이 어려울 경우 같은 식품군으로 변경될 수 있습니다. 전 간식, 점심, 오후 간식의 총 열량은 만 3-5세 1일 영양 섭취기준 50% 에 준하여 작성 였습니다.

11월의 푸드브릿지 <브로콜리>

초록색 작은 나무처럼 생긴 브로콜리에는
비타민C가 함유되어 있어 우리 몸의 면역력을 높이고
피부 건강에 도움을 줘요.
또한, 식이섬유도 함유되어 있어 장을 건강하게 만들어 준답니다!

공지사항

- 가공식품은 제품마다 포함된 알레르기 유발물질이 다르므로 식품표시사항을 확인하여 제공에 주의하시기 바랍니다.
- (시설선택식단) : 별도의 감수 절차 없이 선택하여 사용하는 메뉴로 급식 계획 시 제공할 메뉴를 선택하여 표시하시기 바랍니다.
- 유아의 특성을 고려하여 조리 및 배식(섭식) 시 주의가 필요한 ★제공주의메뉴를 표시하였습니다.
- 매주 3회 이상 자연간식♣(과일, 채소, 찐서류 등)을 제공합니다.
- 매월 제철 식재료 1가지를 선정하여 편식 예방을 위한 '◆푸드브릿지' 메뉴를 제공합니다.
- 매월 건강한 식생활 실천을 위한 '실천식단'을 운영하여 소소한날(저염), 당연한날(저당), 감탄한날(제철), 서울미래밥상(지속가능한 식생활) 메뉴를 제공합니다.
- 매월 국으로 인한 나트륨 섭취를 줄이기 위해 '국없는날'을 운영합니다.(국 제공 시, '국없는날' 문구 삭제)
- 김치류는 연령 특성에 따라 고춧가루와 염분을 최소화하여 조리하고 적절한 크기로 잘라 배식합니다.

식단 표시 내용

(시설선택식단)
★제공주의메뉴
자연간식♣
◆푸드브릿지

원산지 표시	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	쌀(밥/죽/누룽지) 백미	현미	흑미	찹쌀
	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	배추김치				콩	햄		참치
	배추		고춧가루		두부			
	국내산		국내산		국내산	국내산		원양산
식품알레르기 유발물질	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.							

성북구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management