

▣ 발행처 : 성북구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀 / 발행일 : 2026. 10. 20.

2026년 11월 종암어린이집 영·유아(1~5세) 급간식

일 자	2 (월)	3 (화)	4 (수)	5 (목) 당연한날	6 (금)	7 (토)
오전간식	◆잔멸치브로콜리죽⑤⑥	미역죽⑤⑥	팽이버섯죽⑤⑥	흑임자고구마죽	가지죽	숙주죽
점 심	차조밥 참나물된장국⑤⑥ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑯ 우엉채조림⑤⑥ (백)배추김치⑨	백미밥 아기닭개장⑤⑥⑮ 두부굴소스조림⑤⑥⑱ 배추나물⑤⑥ (백)깍두기⑨	돈까스덮밥①⑤⑥⑩ 건새우애호박국⑤⑥⑨ 양상추샐러드 +오리엔탈드레싱⑤⑥ (백)배추김치⑨	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 닭살대파구이⑤⑮ 숙주당근무침⑤ (백)깍두기⑨	흑미밥 연두부백탕⑤ 쑥갓달걀찜① 열무된장무침⑤⑥ (백)배추김치⑨	연두부비빔밥⑤+양념장⑤⑥ 팽이미소장국⑤⑥ 삼색달걀말이①⑤ (백)배추김치⑨
오후간식	곡물시리얼&우유②	★찐감자♣&우유②	★토마토⑫♣ &우유②	★찐단호박♣&우유②	귤♣&우유②	사과♣&우유②
1-2세 : 열량(kcal)/단백질(g)	476/20	486/18	469/20	480/24	437/16	445/15
3-5세 : 열량(kcal)/단백질(g)	662/28	678/25	651/28	668/33	602/21	615/20
일 자	9 (월)	10 (화)	11 (수)	12 (목) 서울미래밥상	13 (금)	14 (토)
오전간식	오이죽	김가루채소죽	게살아욱죽①⑤⑥⑧	파프리카죽	애호박양파죽	★호두죽⑭
점 심	백미밥 북엇국⑤⑥ 간장돼지불고기⑤⑥⑩ 양배추찜+쌈장⑤⑥ (백)깍두기⑨	현미밥 쇠고기팟국⑤⑥⑯ ◆달걀브로콜리볶음①⑤ 고사리나물⑤⑥ (백)배추김치⑨	기장밥 콩나물국⑤ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 상추나물⑤⑥ (백)배추김치⑨	알밤카레라이스⑤⑥ 달걀부추탕① 두부얼갈이무침⑤⑥ (백)깍두기⑨	보리밥 시래기된장국⑤⑥ 쇠고기연근조림⑤⑥⑯ 구운가지무침⑤⑥ (백)배추김치⑨	쇠고기가지볶음밥⑤⑥⑯ 게살얼갈이국①⑤⑥⑧ 간장부추사과무침⑤⑥ (백)깍두기⑨
오후간식	★감자구이⑤&우유②	★찐고구마♣&우유②	당근♣ &떠먹는요구르트②	바나나♣&우유②	사과♣&우유②	배♣&치즈②
1-2세 : 열량(kcal)/단백질(g)	461/20	443/19	419/18	448/17	463/20	434/14
3-5세 : 열량(kcal)/단백질(g)	640/28	611/26	601/25	619/22	642/27	637/20
일 자	16 (월)	17 (화)	18 (수) 소소한날	19 (목)	20 (금)	21 (토)
오전간식	단호박죽	달걀죽①	누룽지죽	우엉치즈죽②	배추된장죽⑤⑥	깻잎죽
점 심	흑미밥 들깨뭇국⑤⑥ 돼지고기피망구이⑤⑩ 건파래자반 (백)배추김치⑨	차조밥 콩가루청경채국⑤⑥ 쇠고기숙주찜⑤⑥⑯ 간장도토리묵무침⑤⑥ (백)깍두기⑨	백미밥 만둣국⑤⑥⑩ ◆크림브로콜리닭살조림 ②⑤⑮ 근대무침⑤⑥ (백)배추김치⑨	달걀채소볶음밥①⑤⑥ 어묵다시마국⑤⑥ 애호박무침⑤⑥ (백)배추김치⑨	수수밥 닭살양팟국⑤⑥⑮ 간장두부조림⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ (백)깍두기⑨	닭살애호박덮밥⑤⑥⑮ 채소당면국 어묵볶음⑤⑥ (백)배추김치⑨
오후간식	유부주먹밥⑤⑥ &우유②	★찐감자♣&우유②	귤♣&우유②	토마토스파게티②⑥⑫ &보리차	단감♣&우유②	★토마토⑫♣ &우유②
1-2세 : 열량(kcal)/단백질(g)	486/20	458/20	437/17	460/16	447/19	447/18
3-5세 : 열량(kcal)/단백질(g)	678/28	635/27	602/22	675/23	619/26	618/24
일 자	23 (월)	24 (화) 감탄한날	25 (수)	26 (목) 국없는날	27 (금)	28 (토)
오전간식	시래기죽	참깨죽	★검은콩죽⑤	양배추스프②	청경채죽	열무죽
점 심	백미밥 표고버섯탕 훈제오리부추찜⑤⑥ 콩나물무침⑤ (백)깍두기⑨	보리밥 두부쑥갓국⑤ 달걀장조림①⑤⑥ 오이탕탕이 (백)배추김치⑨	현미밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ ◆브로콜리무침⑤⑥ (백)깍두기⑨	닭살양파덮밥⑤⑥⑮ 잔멸치우엉볶음⑤⑥ (백)배추김치⑨	기장밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 온두부⑤+양념장⑤⑥ 감자조림⑤⑥ (백)배추김치⑨	두부소보로볶음밥⑤⑥ 감자된장국⑤⑥ 돼지고기찹쌀부침⑤⑩ (백)배추김치⑨
오후간식	건새우녹두전⑤⑥⑨⑩ &우유②	배♣&우유②	파프리카♣ &떠먹는요구르트②	★찐단호박♣&우유②	후레시번①②⑥ &우유②	단감♣&우유②
1-2세 : 열량(kcal)/단백질(g)	474/21	442/19	424/20	392/18	482/18	455/19
3-5세 : 열량(kcal)/단백질(g)	659/30	611/26	604/28	533/24	672/25	629/26
일 자	30 (월)	11월의 푸드브릿지 <브로콜리>				
오전간식	연근죽⑤⑥					
점 심	차조밥 아기참치김치찌개⑤⑥⑨ 깻잎달걀말이①⑤ 참나물들기름무침⑤⑥ (백)깍두기⑨	초록색 작은 나무처럼 생긴 브로콜리에는 비타민C가 함유되어 있어 우리 몸의 면역력을 높이고 피부 건강에 도움을 줘요. 또한, 식이섬유도 함유되어 있어 장을 건강하게 만들어 준답니다!				
오후간식	곡물시리얼&우유②					
1-2세 : 열량(kcal)/단백질(g)	478/19					
3-5세 : 열량(kcal)/단백질(g)	666/26					

원산지 표시	쇠고기 (한우/육우/젖소)	돼지고기	닭고기	배추김치		쌀(밥/죽/누룽지)				콩	
				배추	고춧가루	백미	현미	흑미	찹쌀	두부	연두부
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	훈제오리부추찜	아기참치김치찌개									
	훈제오리고기 (오리고기)	참치(다랑어)									
	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.)

* 1-2세 : 백배추김치, 백깍두기 / 3-5세 : 배추김치, 깍두기가 제공됩니다.

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

2020 11월호

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

Food Bridge 푸드브릿지

아이들이 생소하거나 기호도가 낮은 식재료와 친해질 수 있도록 음식에서 식재료의 노출(크기)을 점진적으로 늘려 단계별로 제공함으로써 편식을 예방하는 프로그램입니다.

1단계 친해지기 재료의 생김새를 관찰하고 놀이재료 등으로 활용하여 시각적으로 친숙하게 만듭니다.

2단계 간접노출 재료를 알아볼 수 없게 하되 모양, 색 등으로 호기심을 자극합니다.

3단계 소극적 노출 다른 재료와 섞어 조리해 아이가 거부감을 갖지 않도록 합니다.

4단계 적극적 노출 재료의 본연의 맛을 느낄 수 있도록 합니다.

브로콜리에 대해 알아보아요!

브로콜리는 작은 꽃봉오리가 동글동글 모여 초록빛 나무처럼 보이는 귀여운 채소예요. 우리가 주로 먹는 부분은 잎이나 줄기가 아니라 아직 피지 않은 '어린 꽃'이며, 이름도 이탈리어로 '꽃봉오리들'이라는 뜻에서 왔어요.



★구입요령
- 송이가 단단하고 봉긋하게 솟아있는 것이 좋아요.
- 송이 사이가 벌어지거나 물렁한 것, 줄기가 마르거나 속이 빈 것은 피하는 것이 좋아요.

★보관하기
- 상온에 두면 쉽게 변색되고 꽃이 필 수 있어, 끓는 물에 살짝 데친 후 냉장보관하는 것이 좋아요.
- 냉동 보관 시, 살짝 데쳐 물기를 제거하고 밀폐용기에 보관하는 것이 좋아요.

○ 브로콜리와 신나게 놀아 보아요! ○

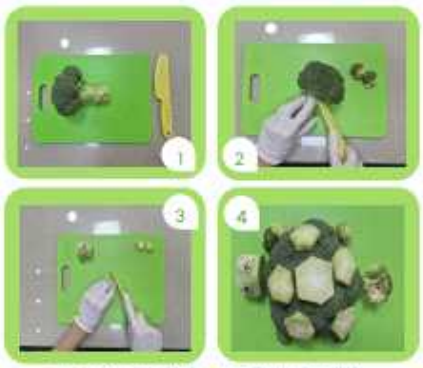
1단계 브로콜리에 대해 이야기를 나눠보세요.

예시
- 브로콜리는 어떤 색인가요?
- 브로콜리의 모양이 어떤가요?
- 브로콜리로 만든 음식을 먹어 본 적이 있나요?

★ 브로콜리로 거북이 만들기 ★

준비물 : 브로콜리, 안전칼, 눈알 모양 스티커 등

방법 :
1. 브로콜리를 씻은 뒤, 굵은 줄기는 머리로, 큰 송이는 몸통으로 손질해주세요.
2. 작은 송이는 팔,다리, 꼬리용으로 손질해주세요.
3. 굵은 줄기 일부를 사용 해 등껍질 무늬를 만들고, 머리용 줄기에는 눈 모양 스티커를 붙여 주세요.
4. 등껍질 앞쪽에 머리를 놓고, 작은 송이로 다리 네 개를, 뒤쪽도 작은 송이로 꼬리를 붙이면 거북이 완성!



tip. 칼을 사용할 땐 조심조심 사용해요!

○ 브로콜리를 맛있게 먹어 보아요! ○

11월 식단에는 주 1회 브로콜리로 만든 음식이 있습니다.
브로콜리가 들어간 음식을 먹어보고, 이야기를 함께 나눠보세요.

2단계 2(월) 잔멸치브로콜리주먹밥 (잔멸치브로콜리죽)
식사지도tip
브로콜리에 함유된 비타민C는 면역력 강화와 피부건강에 도움을 줘요.

3단계 10(화) 달걀브로콜리 볶음
식사지도tip
브로콜리에 함유된 식이섬유는 장 건강과 원활한 배변활동에 도움을 줘요.

3단계 18(수) 크림브로콜리 닭살조림
식사지도tip
브로콜리를 너무 오랫동안 삶으면 영양소가 파괴되니 살짝만 데쳐서 먹어요.

4단계 25(수) 브로콜리무침
식사지도tip
브로콜리는 사용 직전에 세척하는 것이 좋으며, 미리 씻어 보관할 경우 물기를 충분히 제거해 주세요.

2026년

11월 실천식단 안내문

성북구 어린이·사회복지급식관리지원센터의 실천식단은
센터에서 자체 개발한 '소소한날(저나트륨)·당연한날(저당)·감탄한날(제철)'
및 서울시에서 시행하는 '서울미래밥상' 메뉴로 운영됩니다.

11/5 (목) 당연한날 – 흑임자고구마죽

설탕 등 단순당의 섭취를 줄이고, 자연 단맛을 활용한 저당 메뉴를 제공하는 날
(서울시 당류 섭취 저감화 사업 '일당!오십!의 날'에 맞춰 매월 5일에 제공)



1 주요 식재료 : 흑임자, 고구마

2 흑임자는 식이섬유가 풍부해 소화를 도와 장 건강에 도움을 주고, 고소한 맛과 향긋한 풍미를 더해 줘요.

3 고구마는 비타민 A의 원료인 베타카로틴이 풍부해 아이들의 눈 성장과 건강에 도움을 주고, 흑임자의 고소한 맛과 잘 어울려요.

11/12 (목) 서울미래밥상 – 알밤카레라이스

시민 건강과 지구 미래를 위해 영양 균형은 높이고 탄소 배출은 줄인 건강하고 균형 잡힌 식생활을 실천하는 날



1 주요 식재료 : 알밤, 카레

2 알밤은 식이섬유와 비타민, 미네랄이 들어 있어 영양 보충에 도움을 주고, 달콤하고 고소한 맛과 포슬포슬한 식감이 특징이에요.

3 카레는 여러 향신료가 만나 향긋한 풍미와 은은한 매운맛을 내는 양념이에요. 채소와 잘 어우러져 요리에 깊은 맛과 예쁜 노란빛을 더해 줘요.

11/18 (수) 소소한날 – 크림브로콜리닭살조림

나트륨 함량이 적거나 나트륨 배출을 돕는 식품을 활용해 저나트륨 메뉴를 제공하는 날



1 주요 식재료 : 브로콜리, 닭

2 브로콜리는 아삭하면서도 부드러운 식감과 풋풋한 맛을 지녔어요.
또한, 브로콜리의 비타민C는 닭고기 속 철분의 흡수를 도와줘요.

3 닭고기의 단백질 성분은 성장기 아이들의 균형 잡힌 영양 섭취를 도와주고, 근력을 튼튼하게 해줘요.

11/24 (화) 감탄한날 – 동태살시금치국

식물성 단백질과 제철 식재료를 이용한 지속가능한 식생활을 실천하는 날
(서울시 공공기관 건강먹거리 실천사업(서울미래밥상) 기준 준수)



1 주요 식재료 : 동태, 시금치

2 동태에는 단백질과 비타민, 미네랄이 들어 있어 성장기 아이들의 건강한 성장과 발달에 도움을 주고, 부드러운 살결과 담백하고 깔끔한 맛이 특징이에요.

3 시금치에는 철분이 풍부하여 성장기 어린이의 빈혈 예방에 도움이 됩니다.
또한, 동태의 부드럽고 담백한 맛과 시금치의 은은한 단맛이 잘 어우러져요.

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

2026년 서울공동개발 가정통신문

11월 뇌를 깨우는 SMART UP 식재료

기억력을 살리는 뿌리 식품, 연근

제 소개를 할게요!



- 저는 연의 줄기인 연근이에요. 진흙 속에서 자라는 땅속 줄기로, 길이는 1.8m 이상 자라기도 해요.
- 연꽃이 지고 찬 바람이 불기 시작하는 9월 말부터 제철을 맞아 맛있게 먹을 수 있고, 둥근 구멍이 여러 개 있으며 조직이 단단하지만 탄력이 적어 힘을 주면 쉽게 부러지는 특징이 있어요.
- 저를 고를 때는 길고 굵으며 단단한 것을 선택하는 것이 좋고, 잘랐을 때 구멍의 크기가 고르며 안쪽이 깨끗한 것이 신선해요. 구멍 안쪽에 검은 줄무늬가 있는 것은 신선도가 떨어질 수 있으니 피하는 것이 좋아요.
- 저를 조리할 때는 흐르는 물에 깨끗이 씻어 껍질을 벗긴 뒤, 쓴맛을 제거하고 갈변을 방지하기 위해 식초를 약간 넣은 끓는 물에 살짝 데쳐 주세요. 그다음 식초를 약간 탄 찬물에 식혀 사용하면 더욱 좋아요.
- 보관할 때는 흙이 묻은 상태라면 종이에 싸서 서늘한 곳에 두고, 자른 경우는 랩으로 감싸 냉장 보관해 주세요. 얇게 썬 경우는 식촛물에 담가 냉장 보관하면 갈변을 막는 데 도움이 돼요. 저를 올바르게 손질하고 보관하면 아삭한 식감과 신선함을 오래 유지할 수 있어요.

[출처] 한국민속대백과사전, 농촌진흥청, 농촌진흥청 국립식량과학원

주요 영양소 알려드릴게요~

구리, 아연, 마그네슘

신경세포 건강 유지

연근에는 구리, 아연, 마그네슘과 같은 다양한 미네랄이 함유되어 있어 효소 활성과 신체 대사 조절에 도움을 줘요.
이러한 성분들은 항산화 효소인 'SOD'의 구성 및 활성에 관여하여 뇌신경 세포 보호에 기여해요.
또한, 철분도 함유하고 있어 혈액 생성에 필요한 영양 공급에 도움을 줘요.

단백질

위 점막 보호에 도움

연근에는 아스파라긴산, 아르기닌, 타이로신 등 다양한 아미노산이 함유되어 있어요.
특히 연근을 썰었을 때 실처럼 보이는 점액 물질에는 당과 결합된 당단백질인 뮤신이 포함되어 있어요. 뮤신은 점성을 지니며, 위 점막을 보호하고 위산으로부터 위를 보호하는 역할을 해요.

비타민C, 비타민B, 식이섬유

신체 기능 유지 및 소화 건강

연근에는 비타민 C가 풍부해 하루 필요량의 상당 부분을 보충하는데 도움을 줄 수 있고, 비타민 B군도 함유되어 있어 에너지 대사에 도움을 줘 활력 유지에 도움이 돼요.
그리고 식이섬유도 풍부해 장운동을 도와 변비 예방에 도움을 주고 전반적인 장 건강 유지에도 긍정적인 영향을 줘요.

[출처] 한국민속대백과사전, 농촌진흥청 국립식량과학원, 뇌 건강을 살리는 계절음식

뚝딱! 우리 함께 만들어 먹어보아요!



연근들깨무침

재료 * 4인분 기준

연근200g, 플레인요거트45g, 마요네즈25g, 들깨가루15g,
레몬즙5g, 설탕5g, 소금1g, 검정깨2g (데칠 때: 소금1.5g, 식초4g)

만드는 방법

① 연근은 깨끗이 씻어 껍질을 벗기고 0.3~0.5cm 두께로 썬다.
② 끓는 물에 식초와 소금을 넣고 연근을 살짝 데친다.
③ 데친 연근은 바로 찬물에 헹군 뒤 체에 밭쳐 물기를 충분히 제거하고 식힌다.
④ 플레인요거트, 마요네즈, 들깨가루, 레몬즙, 설탕, 소금을 넣고 잘 섞어 소스를 만든다.
⑤ 식힌 연근에 소스를 넣고 가볍게 버무린 뒤 검정깨를 뿌려 완성한다.

성북구 어린이·사회복지급식관리지원센터

이 가정통신문은 서울특별시 25개 어린이·사회복지급식관리지원센터 (강남구, 강동구, 강북구, 강서구, 관악구, 광진구, 구로구, 금천구, 노원구, 도봉구, 동대문구, 동작구, 마포구, 서대문구, 서초구, 성동구, 성북구, 송파구, 양천구, 영등포구, 용산구, 은평구, 종로구, 중구, 중랑구)에서 공동개발 하였습니다.