# 2026년 11월 유아 식단표 (만3~5세)

| 일 자 | 2 (월) | 3 (화) | 4 (수) | 5 (목) 당연한날 | 6 (금) | 7 (토) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 미숫가루⑤&우유② | 미역죽⑤⑥ | ★방울토마토⑫♣<br>&치즈② | 흑임자고구마죽 | 귤♣ | 우유② |
| 점 심 | 차조밥<br>참나물된장국⑤⑥<br>쇠고기양파볶음⑤⑥⑯<br>우엉채조림⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>아기닭개장⑤⑥⑮<br>두부굴소스조림⑤⑥⑱<br>배추나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 돈까스덮밥①⑤⑥⑩<br>건새우애호박국⑤⑥⑨<br>양상추샐러드<br>+오리엔탈드레싱⑤⑥<br>배추김치⑨ | 수수밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>닭살대파구이⑤⑮<br>숙주당근무침⑤<br>깍두기⑨ | 흑미밥<br>연두부백탕⑤<br>쑥갓달걀찜①<br>열무된장무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 연두부비빔밥⑤+양념장⑤⑥<br>팽이미소장국⑤⑥<br>삼색달걀말이①⑤<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | ◆잔멸치브로콜리주먹밥⑤<br>&보리차 | ★찐감자♣&우유② | 칼국수⑥ | ★찐단호박♣&우유② | 카스텔라①②⑥&우유② | 사과♣<br>&떠먹는요구르트② |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 628/26 | 678/25 | 643/28 | 668/33 | 601/21 | 607/23 |
| 일 자 | 9 (월) | 10 (화) | 11 (수) | 12 (목) 서울미래밥상 | 13 (금) | 14 (토) |
| 오전간식 | 곡물시리얼&우유② | 김가루채소죽 | 당근♣<br>&떠먹는요구르트② | 파프리카죽 | 사과♣ | 우유② |
| 점 심 | 백미밥<br>북엇국⑤⑥<br>돼지고기수육⑩<br>양배추찜+쌈장⑤⑥<br>깍두기⑨ | 현미밥<br>쇠고기팟국⑤⑥⑯<br>◆달걀브로콜리볶음①⑤<br>고사리나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 기장밥<br>콩나물국⑤<br>간장닭갈비⑤⑥⑮<br>상추나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 알밤카레라이스⑤⑥<br>달걀부추탕①<br>두부얼갈이무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 보리밥<br>시래기된장국⑤⑥<br>쇠고기연근조림⑤⑥⑯<br>구운가지무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 쇠고기가지볶음밥⑤⑥<br>⑯<br>게살얼갈이국①⑤⑥⑧<br>간장부추사과무침⑤⑥<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | ★감자구이⑤&보리차 | ★찐고구마♣&우유② | 게살주먹밥①⑤⑥⑧<br>&보리차 | 바나나♣&우유② | 우유식빵①②⑥<br>&우유② | 배♣&치즈② |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 642/26 | 611/26 | 605/25 | 619/22 | 626/28 | 604/23 |
| 일 자 | 16 (월) | 17일(화) 생일식단 | 18 (수) 소소한날 | 19 (목) | 20 (금) | 21 (토) |
| 오전간식 | 미숫가루⑤&우유② | 단감♣ | 귤♣ | 우엉치즈죽② | 단감♣ | 우유② |
| 점 심 | 흑미밥<br>들깨뭇국⑤⑥<br>돼지고기피망구이⑤⑩<br>건파래자반<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>새우살미역국⑤⑥⑨<br>쇠고기데리야끼구이⑤⑥⑯<br>시금치무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>만둣국⑤⑥⑩<br>◆크림브로콜리<br>닭살조림②⑤⑮<br>곤대무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 달걀채소볶음밥①⑤⑥<br>어묵다시마국⑤⑥<br>애호박무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 수수밥<br>닭살양팟국⑤⑥⑮<br>간장두부조림⑤⑥<br>깻잎나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 닭살애호박덮밥⑤⑥⑮<br>채소당면국<br>어묵볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 유부주먹밥⑤⑥<br>&보리차 | 케이크①②⑥&우유② | 핫케이크①②⑥&우유② | 토마토스파게티②⑥⑫<br>&보리차 | 머핀①②⑥&우유② | ★방울토마토⑫♣<br>&떠먹는요구르트② |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 645/28 | 603/23 | 659/24 | 675/23 | 606/26 | 606/27 |
| 일 자 | 23 (월) | 24 (화) 감탄한날 | 25 (수) | 26 (목) 국없는날 | 27 (금) | 28 (토) |
| 오전간식 | 곡물시리얼&우유② | 참깨죽 | 파프리카♣<br>&떠먹는요구르트② | 양배추스프② | 바나나♣ | 우유② |
| 점 심 | 백미밥<br>표고버섯탕<br>훈제오리부추찜⑤⑥<br>콩나물무침⑤<br>깍두기⑨ | 보리밥<br>두부쑥갓국⑤<br>달걀장조림①⑤⑥<br>오이탕탕이<br>배추김치⑨ | 현미밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>쇠불고기⑤⑥⑯<br>◆브로콜리무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 간장돼지고기열무비빔밥<br>⑤⑥⑩<br>잔멸치우엉볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | 기장밥<br>쇠고기미역국⑤⑥⑯<br>온두부⑤+양념장⑤⑥<br>감자조림⑤⑥<br>배추김치⑨ | 두부소보로볶음밥⑤⑥<br>감자된장국⑤⑥<br>돼지고기찹쌀부침⑤⑩<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 건새우녹두전⑤⑥⑨⑩<br>&보리차 | 배♣&우유② | 쌀국수⑤⑥ | ★찐단호박♣&우유② | 후레시번①②⑥&우유② | 단감♣&치즈② |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 654/29 | 611/26 | 646/27 | 621/23 | 622/23 | 600/27 |
| 일 자 | 30 (월) | | | | | |
| 오전간식 | 미숫가루⑤&우유② | | | | | |
| 점 심 | 차조밥<br>아기참치김치찌개⑤⑥⑨<br>깻잎달걀말이①⑤<br>참나물들기름무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | | | | | |
| 오후간식 | 후리가케주먹밥⑤<br>&보리차 | | | | | |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 635/29 | | | | | |

## 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.



**원산지 표시**

| 쇠고기 | 돼지고기 | | 닭고기 | 오리고기 | 참치 | 콩 | | 식육가공품 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 한우 | 돼지고기 | 식육가공품 | | 훈제오리고기 | 다랑어 | 두부 | 순두부 | |
| 국내산 | 국내산 | 돈까스 / 녹두전<br>국내산 | 국내산 | 국내산 | 원양산 | 국내산 | 국내산 | 돈까스 / 녹두전 |
| 쌀 | | | | 배추김치 | | | | |
| (백미/현미/흑미/찹쌀) | | | | 배추 | | 고춧가루 | | 국내산 |
| 국내산 | | | | 국내산 | | | | |

**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.)

- 위 식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.
- 식단출처 : 성북구 어린이·사회복지급식관리지원센터

* 각 반찬류 옆 번호는 하단의 알레르기 유발식품을 안내합니다.

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

**국공립 목화어린이집**

# 2026년 11월 영아 식단표 (만1~2세)

| 일 자 | 2 (월) | 3 (화) | 4 (수) | 5 (목) 당연한날 | 6 (금) | 7 (토) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 미숫가루⑤&우유② | 미역죽⑤⑥ | ★방울토마토⑫♣<br>&치즈② | 흑임자고구마죽 | 귤♣ | 우유② |
| 점 심 | 차조밥<br>참나물된장국⑤⑥<br>쇠고기양파볶음⑤⑥⑯<br>우엉채조림⑤⑥<br>백배추김치⑨ | 백미밥<br>아기닭개장⑤⑥⑮<br>두부굴소스조림⑤⑥⑱<br>배추나물⑤⑥<br>백깍두기⑨ | 돈까스덮밥①⑤⑥⑩<br>건새우애호박국⑤⑥⑨<br>양상추샐러드<br>+오리엔탈드레싱⑤⑥<br>백배추김치⑨ | 수수밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>닭살대파구이⑤⑮<br>숙주당근무침⑤<br>백깍두기⑨ | 흑미밥<br>연두부백탕⑤<br>쑥갓달걀찜①<br>열무된장무침⑤⑥<br>백배추김치⑨ | 연두부비빔밥⑤+양념장⑤⑥<br>팽이미소장국⑤⑥<br>삼색달걀말이①⑤<br>백배추김치⑨ |
| 오후간식 | ◆잔멸치브로콜리주먹밥⑤<br>&보리차 | ★찐감자♣&우유② | 칼국수⑥ | ★찐단호박♣&우유② | 카스텔라①②⑥&우유② | 사과♣<br>&떠먹는요구르트② |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 465/19 | 486/18 | 439/20 | 480/24 | 436/16 | 471/19 |
| 일 자 | 9 (월) | 10 (화) | 11 (수) | 12 (목) 서울미래밥상 | 13 (금) | 14 (토) |
| 오전간식 | 곡물시리얼&우유② | 김가루채소죽 | 당근♣<br>&떠먹는요구르트② | 파프리카죽 | 사과♣ | 우유② |
| 점 심 | 백미밥<br>북엇국⑤⑥<br>돼지고기수육⑩<br>양배추찜+쌈장⑤⑥<br>백깍두기⑨ | 현미밥<br>쇠고기팟국⑤⑥⑯<br>◆달걀브로콜리볶음①⑤<br>고사리나물⑤⑥<br>백배추김치⑨ | 기장밥<br>콩나물국⑤<br>간장닭갈비⑤⑥⑮<br>상추나물⑤⑥<br>백배추김치⑨ | 알밤카레라이스⑤⑥<br>달걀부추탕①<br>두부얼갈이무침⑤⑥<br>백깍두기⑨ | 보리밥<br>시래기된장국⑤⑥<br>쇠고기연근조림⑤⑥⑯<br>구운가지무침⑤⑥<br>백배추김치⑨ | 쇠고기가지볶음밥⑤⑥⑯<br>게살얼갈이국①⑤⑥⑧<br>간장부추사과무침⑤⑥<br>백깍두기⑨ |
| 오후간식 | ★감자구이⑤&보리차 | ★찐고구마♣&우유② | 게살주먹밥①⑤⑥⑧<br>&보리차 | 바나나♣&우유② | 우유식빵①②⑥<br>&우유② | 배♣&치즈② |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 463/19 | 443/19 | 422/18 | 448/17 | 452/20 | 458/18 |
| 일 자 | 16 (월) | 17일(화) 생일식단 | 18 (수) 소소한날 | 19 (목) | 20 (금) | 21 (토) |
| 오전간식 | 미숫가루⑤&우유② | 단감♣ | 귤♣ | 우엉치즈죽② | 단감♣ | 우유② |
| 점 심 | 흑미밥<br>들깨뭇국⑤⑥<br>돼지고기피망구이⑤⑩<br>건파래자반<br>백배추김치⑨ | 백미밥<br>새우살미역국⑤⑥⑨<br>쇠고기데리야끼구이⑤⑥⑯<br>시금치무침⑤⑥<br>백배추김치⑨ | 백미밥<br>만둣국⑤⑥⑩<br>◆크림브로콜리<br>닭살조림②⑤⑮<br>곤대무침⑤⑥<br>백배추김치⑨ | 달걀채소볶음밥①⑤⑥<br>어묵다시마국⑤⑥<br>애호박무침⑤⑥<br>백배추김치⑨ | 수수밥<br>닭살양팟국⑤⑥⑮<br>간장두부조림⑤⑥<br>깻잎나물⑤⑥<br>백깍두기⑨ | 닭살애호박덮밥⑤⑥⑮<br>채소당면국<br>어묵볶음⑤⑥<br>백배추김치⑨ |
| 오후간식 | 유부주먹밥⑤⑥<br>&보리차 | 케이크①②⑥&우유② | 핫케이크①②⑥&우유② | 토마토스파게티②⑥⑫<br>&보리차 | 머핀①②⑥&우유② | ★방울토마토⑫♣<br>&떠먹는요구르트② |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 476/20 | 458/20 | 474/18 | 460/16 | 439/19 | 471/21 |
| 일 자 | 23 (월) | 24 (화) 감탄한날 | 25 (수) | 26 (목) | 27 (금) | 28 (토) |
| 오전간식 | 곡물시리얼&우유② | 참깨죽 | 파프리카♣<br>&떠먹는요구르트② | 양배추스프② | 바나나♣ | 우유② |
| 점 심 | 백미밥<br>표고버섯탕<br>훈제오리부추찜⑤⑥<br>콩나물무침⑤<br>백깍두기⑨ | 보리밥<br>두부쑥갓국⑤<br>달걀장조림①⑤⑥<br>오이탕탕이<br>백배추김치⑨ | 현미밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>쇠불고기⑤⑥⑯<br>◆브로콜리무침⑤⑥<br>백깍두기⑨ | 간장돼지고기열무비빔밥<br>⑤⑥⑩<br>가쓰오부시장국⑤⑥<br>잔멸치우엉볶음⑤⑥<br>백배추김치⑨ | 기장밥<br>쇠고기미역국⑤⑥⑯<br>온두부⑤+양념장⑤⑥<br>감자조림⑤⑥<br>백배추김치⑨ | 두부소보로볶음밥⑤⑥<br>감자된장국⑤⑥<br>돼지고기찹쌀부침⑤⑩<br>백배추김치⑨ |
| 오후간식 | 건새우녹두전⑤⑥⑨⑩<br>&보리차 | 배♣&우유② | 쌀국수⑤⑥ | ★찐단호박♣&우유② | 후레시번①②⑥&우유② | 단감♣&치즈② |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 471/21 | 442/19 | 451/19 | 435/17 | 450/17 | 456/21 |
| 일 자 | 30 (월) | | | | | |
| 오전간식 | 미숫가루⑤&우유② | | | | | |
| 점 심 | 차조밥<br>아기참치김치찌개⑤⑥⑨<br>깻잎달걀말이①⑤<br>참나물들기름무침⑤⑥<br>백깍두기⑨ | | | | | |
| 오후간식 | 후리가케주먹밥⑤<br>&보리차 | | | | | |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 470/21 | | | | | |

## 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.



**원산지 표시**

| 쇠고기 | 돼지고기 | | 닭고기 | 오리고기 | 참치 | 콩 | | 식육가공품 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 한우 | 돼지고기 | 식육가공품 | | 훈제오리고기 | 다랑어 | 두부 | 순두부 | |
| 국내산 | 국내산 | 돈까스 / 녹두전<br>국내산 | 국내산 | 국내산 | 원양산 | 국내산 | 국내산 | 돈까스 / 녹두전 |
| 쌀 | | | 배추김치 | | | | | |
| (백미/현미/흑미/찹쌀) | | | 배추 | | 고춧가루 | | | 국내산 |
| 국내산 | | | 국내산 | | | | | |

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.)

- 위 식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.
- 식단출처 : 성북구 어린이·사회복지급식관리지원센터

* 각 반찬류 옆 번호는 하단의 알레르기 유발식품을 안내합니다.

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

국공립 목화어린이집