2026년 11 월 0~ 5세 식단표

※ 빨간색은 알레르기 원아 식단입니다. ♣ 파란색은 돼지고기 제거식 원아 식단입니다.

일 자	2 (월)	3 (화)	4 (수)★생일식단★	5 (목)	6 (금)
오전간식	미숫가루⑤ &우유(두유)②	미역죽⑤⑥	배	흑임자고구마죽	귤
점 심	차조밥 참나물된장국⑤⑥ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑯ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아기닭개장⑤⑥⑮ 두부굴소스조림⑤⑥⑱ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 쇠고기데리야끼구이⑤⑥⑯ 청경채무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 닭살대파구이⑤⑮ 숙주당근무침⑤ 깍두기⑨	흑미밥 연두부백탕⑤ 쑥갓달걀찜① (쑥갓두부찜) 열무된장무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	잔멸치브로콜리주먹밥⑤	모닝빵잼샌드위치①②⑥ &우유(두유)②	롤케이크①②⑥ &우유(두유)②	찐단호박&우유(두유)②	카스텔라①②⑥&우유(두유)②
열량(kcal)/단백질(g)	465/19	486/18	438/17	480/24	436/16
열량(kcal)/단백질(g)	628/26	678/25	603/23	668/33	601/21
일 자	**9 (월)**	**10 (화)**	**11 (수)**	**12 (목)**	**13 (금)**
오전간식	곡물시리얼&우유(두유)②	김가루채소죽	당근 &떠먹는요구르트②	파프리카죽	사과
점 심	백미밥 북엇국(뭇국)⑤⑥ 돼지고기수육⑩ (닭구이) 양배추찜+쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 사골팟국⑯ 달걀브로콜리볶음 (두부브로콜리볶음)①⑤ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 콩나물국⑤ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 상추나물⑤⑥ 배추김치⑨	알밤카레라이스⑤⑥ 달걀부추탕① (닭살부추탕) 두부얼갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 시래기된장국⑤⑥ 쇠고기연근조림⑤⑥⑯ 구운가지무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	감자구이⑤	찐고구마&우유(두유)②	게살주먹밥①⑤⑥⑧	바나나&우유(두유)②	우유식빵①②⑥ &우유(두유)②
열량(kcal)/단백질(g)	463/19	443/19	422/18	448/17	452/20
열량(kcal)/단백질(g)	642/26	611/26	605/25	619/22	626/28
일 자	**16 (월)**	**17 (화)**	**18 (수)**	**19 (목)**	**20 (금)**
오전간식	미숫가루⑤ &우유(두유)②	달걀죽(두부죽)①	귤	우엉치즈죽②	단감
점 심	흑미밥 들깨뭇국⑤⑥ 돼지고기피망구이⑤⑩ (닭살피망구이) 구이김 배추김치⑨	차조밥 콩가루청경채국⑤⑥ 쇠고기숙주찜⑤⑥⑯ 간장도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 만둣국⑤⑥⑩ 크림브로콜리닭살조림② ⑤⑮ 근대무침⑤⑥ 배추김치⑨	달걀채소볶음밥 (두부채소볶음밥)①⑤⑥ 어묵다시마국⑤⑥ 애호박무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 닭살양팟국⑤⑥⑮ 간장두부조림⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	유부주먹밥⑤⑥	찐감자&우유(두유)②	핫케이크①②⑥ &우유(두유)②	토마토스파게티②⑥⑫	머핀①②⑥&우유(두유)②
열량(kcal)/단백질(g)	476/20	458/20	474/18	460/16	439/19
열량(kcal)/단백질(g)	645/28	635/27	659/24	675/23	606/26
일 자	**23 (월)**	**24 (화)**	**25 (수)**	**26 (목) 국없는날**	**27 (금)**
오전간식	곡물시리얼 &우유(두유)②	참깨죽	파프리카 &떠먹는요구르트②	양배추스프②	바나나
점 심	백미밥 표고버섯탕 훈제오리부추찜⑤⑥ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	보리밥 두부쑥갓국⑤ 달걀장조림①⑤⑥ (닭살조림) 오이탕탕이 배추김치⑨	현미밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑨	간장돼지고기열무비빔밥 (닭열무비빔밥)⑤⑥ 잔멸치견과볶음⑤⑥⑭ 배추김치⑨	기장밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 온두부⑤+양념장⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	건새우녹두전 (녹두전)⑤⑥⑨⑩	배&우유(두유)②	쌀국수⑤⑥	찐단호박&우유(두유)②	크림빵①②⑥&우유(두유)②
열량(kcal)/단백질(g)	471/21	442/19	451/19	435/17 국 포함(435/17)	450/17
열량(kcal)/단백질(g)	654/29	611/26	646/27	621/23 국 포함(622/23)	622/23
일 자	**30 (월)**				
오전간식	미숫가루⑤ &우유(두유)②				
점 심	차조밥 아기참치김치찌개⑤⑥⑨ 깻잎달걀말이 (깻잎두부구이)①⑤ 참나물들기름무침⑤⑥ 깍두기⑨				
오후간식	후리가케주먹밥 (김가루주먹밥)⑤				
열량(kcal)/단백질(g)	470/21				
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	배추김치		쌀(밥/죽/누룽지)				콩	
	한우			배추	고춧가루	백미	현미	흑미	찹쌀	두부	연두부
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

	사골팟국	훈제오리부추찜	아기참치김치찌개
	사골육수 쇠고기	훈제오리고기	참치(다랑어)
	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.)

① 우유 알레르기 원아 : 간접섭취(빵 등)는 가능하다는 알레르기 조사서를 기반으로 대체식을 제공하고 있음을 안내합니다.

- 영아 1~2세는 1일 에너지 권장량 : 단백질 = 1000kcal : 15g 이고, 오전간식, 점심, 오후간식의 총 열량은 만 0~2세 , 3-5세 1일 영양섭취기준 65%에 준하여 작성하였습니다.
- 어린이집 식단은 성북구 어린이 급식관리 지원센터에서 제공하는 식단입니다.

(어린이집 사정으로 인하여 식단이 변경 될 경우에는 급식 지원 센터에서 감수를 받은 후 동일 식품군으로 변동될 수 있습니다.)

국 공 립 달 빛 하 나 어 린 이 집 ☎ (02) 912 - 2546