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

2026년 11월 식단표 (일반식)

1~2세 유아 식단

루첸키즈빌어린이집

일 자	2 (월)	3 (화)	4 (수)	5 (목) 당연한날	6 (금)
오전간식	미숫가루⑤&우유②	배♣	단감♣&치즈②	누룽지죽	귤♣
점 심	차조밥 미소된장국⑤⑥ 쇠고기잡채⑤⑥⑯ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아기버섯찌개 두부굴소스조림⑤⑥⑱ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	돈까스덮밥①⑤⑥⑩ 건새우애호박국⑤⑥⑨ 양상추유자청샐러드 배추김치⑨	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 닭살대파구이⑤⑮ 숙주당근무침⑤ 깍두기⑨	흑미밥 연두부백탕⑤ 쑥갓달걀찜① 열무된장무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	크림스파게티②⑥	모닝빵잼샌드위치①②⑥& 우유②	칼국수⑥	약과⑤⑥&우유②	마들렌①②⑥ &우유②
열량(kcal)/단백질(g)	525/24	468/18	448/20	540/23	436/16
일 자	9 (월)	10 (화)	11 (수)	12 (목)	13 (금)
오전간식	곡물시리얼 &우유②	김가루채소죽	당근♣ &떠먹는요구르트②	바나나♣&우유②	사과♣
점 심	백미밥 북엇국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 양배추찜+쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 두부팟국⑤ ◆달걀브로콜리볶음①⑤ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 콩나물국⑤ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 청경채무침⑤⑥ 배추김치⑨	알밤카레라이스⑤⑥ 달걀국① 두부구이⑤ 깍두기⑨	보리밥 시래기된장국⑤⑥ 쇠고기연근조림⑤⑥⑯ 구운가지무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	후리가케주먹밥⑤	패스츄리빵①②⑥♣&우유②	게살주먹밥①⑤⑥⑧	우동⑤⑥	우유식빵①②⑥&우유②
열량(kcal)/단백질(g)	495/21	451/17	419/18	433/17	452/20
일 자	16 (월)	17 (화)	18 (수)	19 (목)	20 (금)
오전간식	미숫가루⑤&우유②	단감♣&우유②	바나나♣	귤♣	채소죽⑤⑥
점 심	흑미밥 들깨뭇국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 구이김 배추김치⑨	차조밥 콩가루청경채국⑤⑥ 생선까스①⑤⑥ 간장도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 만둣국⑤⑥⑩ 간장찜닭⑤⑥⑮ 근대무침⑤⑥ 배추김치⑨	버섯쇠불고기덮밥①⑤⑯ 어묵국⑤⑥ 애호박무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 닭살양팟국⑤⑥⑮ 간장두부조림⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	야채주먹밥⑤	수제비⑥	마늘빵①②⑥ &우유②	곡물시리얼&우유②	머핀①②⑥&우유②
열량(kcal)/단백질(g)	487/22	549/26	446/18	443/16	493/20
일 자	23 (월)	24 (화)	25 (수)	26 (목) 국없는날	27 (금)
오전간식	배♣&우유②	두부죽⑤⑥	파프리카♣ &떠먹는요구르트②	옥수수스프②	바나나♣
점 심	백미밥 표고버섯탕 훈제오리볶음⑤⑥ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	보리밥 감잣국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 오이탕탕이 배추김치⑨	현미밥 가지된장국⑤⑥ 돼지고기구이⑩ ◆브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기짜장밥 ⑤⑥⑯ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 황태미역국⑤⑥⑯ 온두부⑤+양념장⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	부추전①⑤⑥	과일샐러드①⑤&우유②	들기름막국수③⑤⑥	핫도그①②⑥⑩♣&우유②	후레시번①②⑥&우유②
열량(kcal)/단백질(g)	465/21	502/18	389/21	437/19	433/19
일 자	30 (월)	**11월의 푸드브릿지 <브로콜리>**			
오전간식	미숫가루⑤&우유②				
점 심	차조밥 닭살뭇국⑮ 달걀말이①⑤ 시래기들기름무침⑤⑥ 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	김가루주먹밥				
열량(kcal)/단백질(g)	458/18				

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 (한우)	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
돈까스덮밥	생선까스	훈제오리볶음								
돈까스(돼지고기)	명태	훈제오리고기 (오리고기)								
국내산	러시아산	국내산								

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.)