2026년 11월 식단표

발행처: 성북구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

1,2세(영아)/3~5세(유아) 식단

고려대학교서울캠퍼스어린이집

일 자	2 (월)		3 (화)		4 (수)		5 (목) 당연한날		6 (금)	
오전간식	미숫가루⑤&우유②		배♣		★방울토마토⑫♣ &치즈②		흑임자고구마죽		귤♣	
점 심	차조밥 참나물된장국⑤⑥ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑯ (두부부침) 우엉채조림⑤⑥ 백배추김치⑨ 양배추볶음		백미밥 아기닭개장⑤⑥⑮ (미소장국) 두부굴소스조림⑤⑥⑱ 배추나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨ 오이무침		돈까스덮밥①⑤⑥⑩ (달걀채소비빔밥) 건새우애호박국⑤⑥⑨ 양상추샐러드 +오리엔탈드레싱⑤⑥ 백배추김치⑨ 요구르트		수수밥 시금치된장국⑤⑥ ★가자미구이⑤⑥ 숙주당근무침⑤ 안매운깍두기⑨ 단감		흑미밥 연두부백탕⑤ 쑥갓달걀찜① 열무된장무침⑤⑥ 백배추김치⑨ 김자반	
오후간식	◆잔멸치브로콜리주먹밥⑤ &보리차		모닝빵잼샌드위치①②⑥ &우유②		칼국수⑥		★찐단호박♣&우유②		카스텔라①②⑥ &우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	영 465/19	유 628/26	영 437/17	유 603/22	영 439/20	유 643/28	영 480/24	유 668/33	영 436/16	유 601/21
일 자	9 (월)		10 (화)		11 (수)		12 (목) 서울미래밥상		13 (금)	
오전간식	곡물시리얼&우유②		김가루채소죽		당근♣ &떠먹는요구르트②		바나나♣&우유②		사과♣	
점 심	백미밥 북엇국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ (달걀후라이) 양배추찜+쌈장⑤⑥ 안매운깍두기⑨ 쌈무채		현미밥 쇠고기팟국⑤⑥⑯ (미소장국) ◆달걀브로콜리볶음①⑤ 고사리나물⑤⑥ 백배추김치⑨ 배		기장밥 콩나물국⑤ 간장닭갈비⑤⑥⑮ (두부부침) 상추나물⑤⑥ 백배추김치⑨ 무채나물		알밤카레라이스⑤⑥ 달걀부추탕① 두부얼갈이무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨ 귤		보리밥 시래기된장국⑤⑥ 쇠고기연근조림⑤⑥⑯ (달걀후라이) 구운가지무침⑤⑥ 백배추김치⑨ 사과양배추샐러드	
오후간식	★감자구이⑤&보리차		★찐고구마♣&우유②		게살주먹밥①⑤⑥⑧ &보리차		우동⑤⑥		우유식빵①②⑥&우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	영 463/19	유 642/26	영 443/19	유 611/26	영 422/18	유 605/25	영 446/18	유 616/24	영 452/20	유 626/28
일 자	16 (월)		17 (화)		18 (수) 소소한날		19 (목)		20 (금)	
오전간식	미숫가루⑤		달걀죽①		귤♣		★청포도♣&치즈②		단감♣	
점 심	흑미밥 들깨뭇국⑤⑥ 돼지고기피망구이⑤⑩ (두부부침) 건파래자반 백배추김치⑨ 배추나물		차조밥 콩가루청경채국⑤⑥ 쇠고기숙주찜⑤⑥⑯ (달걀후라이) 간장도토리묵무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨ 방울토마토		백미밥 만둣국⑤⑥⑩ (미소장국) ◆크림브로콜리닭살조림②⑤ ⑮ (두부부침) 근대무침⑤⑥ 백배추김치⑨ 잔멸치조림		달걀채소볶음밥①⑤⑥ 어묵다시마국⑤⑥ 애호박무침⑤⑥ 백배추김치⑨ 오이무침		수수밥 닭살양팟국⑤⑥⑮ (미소장국) 간장두부조림⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨ 숙주나물	
오후간식	유부주먹밥⑤⑥ &보리차		★찐감자♣&우유②		★고구마범벅&우유②		토마토스파게티②⑥⑫ &보리차		머핀①②⑥&우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	영 476/20	유 645/28	영 458/20	유 635/27	영 474/18	유 659/24	영 412/15	유 602/21	영 439/19	유 606/26
일 자	23 (월)		24 (화) 감탄한날		25 (수)		26 (목)		27 (금)	
오전간식	곡물시리얼&우유②		배♣		파프리카♣ &떠먹는요구르트②		양배추스프②		바나나♣	
점 심	백미밥 표고버섯탕 훈제오리부추찜⑤⑥ 콩나물무침⑤ 안매운깍두기⑨ 파인애플		보리밥 ★동태살시금치국 달걀장조림①⑤⑥ 오이탕탕이 백배추김치⑨ 근대무침		현미밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ (달걀후라이) ◆브로콜리무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨ 구이김		간장돼지고기열무비빔밥 ⑤⑥⑩(달걀채소비빔밥) 가쓰오부시장국⑤⑥ ★잔멸치견과볶음⑤⑥⑭ 백배추김치⑨ 요구르트		기장밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ (미소장국) 온두부⑤+양념장⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 백배추김치⑨ 해물완자전	
오후간식	건새우녹두전⑤⑥⑨⑩ &보리차 (곡물시리얼& 우유②)		식빵러스크①②⑥ &우유②		쌀국수⑤⑥		★찐단호박♣&우유②		후레시번①②⑥ &우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	영 471/21	유 654/29	영 443/18	유 612/24	영 451/19	유 646/27	영 435/17	유 622/23	영 450/17	유 622/23
일 자	30 (월)				11월의 푸드브릿지 <브로콜리>					
오전간식	미숫가루⑤&우유②									
점 심	차조밥 아기참치김치찌개⑤⑥⑨ 깻잎달걀말이①⑤ 참나물들기름무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨ 김자반				초록색 작은 나무처럼 생긴 브로콜리에는 비타민C가 함유되어 있어 우리 몸의 면역력을 높이고 피부 건강에 도움을 줘요. 또한, 식이섬유도 함유되어 있어 장을 건강하게 만들어 줘답니다!					
오후간식	후리가케주먹밥⑤ &보리차									
열량(kcal)/단백질(g)	영 470/21	유 635/29								

원산지 표시	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치		쌀
	한우/육우/젖소				배추	고춧가루	밥/죽/누룽지
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

동태	콩		훈제오리 부추찜	가쓰오부시장국	(아기)참치김치찌개
	두부	연두부	훈제오리고기 (오리고기)	가쓰오부시 (가다랑어)	참치(다랑어)
국내산	국내산	국내산	국내산	인도네시아	원양산

<식품 알레르기 유발물질>

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

- 자연간식♣/★제공주의메뉴
- 대체식단:육류,땅콩
- 붉은색 메뉴는 본 칼로리 계산식에 포함되지 않음.