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

2026년 11월 식단표 (시간연장식)

1~2세 유아 식단

라파엘엔젤 어린이집

일 자	2 (월)	3 (화)	4 (수)	5 (목)	6 (금)
저 녁	기장밥 달걀다시마국①⑤⑥ 쇠고기채소찜⑤⑥⑯ 참나물무침⑤⑥ 백배추김치⑨	보리밥 배추된장국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 애호박볶음⑤⑥ 백깍두기⑨	현미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기찹스테이크⑤⑥⑩⑫ 청경채나물⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 열무맑은국 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮ 브로콜리숙회+소스⑤⑥ 백배추김치⑨	★방울토마토달걀볶음밥①⑤⑫ 우동국물⑤⑥ 연두부⑤+양념장⑤⑥ 백배추김치⑨
열량(kcal)/단백질(g)	216/12	210/14	221/12	251/16	224/7
일 자	9 (월)	10 (화)	11 (수)	12 (목)	13 (금)
저 녁	차조밥 고사리들깨탕⑤⑥ 돼지고기가지볶음⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 백배추김치⑨	쇠고기굴소스덮밥⑤⑥⑯⑱ 게살스프①⑤⑥⑧ 감자채볶음⑤⑥ 백배추김치⑨	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 닭살당면조림⑤⑥⑮ 오이파프리카무침⑤⑥ 백깍두기⑨	흑미밥 아기두부찌개⑤ 참치부추볶음⑤ 시래기나물⑤⑥ 백배추김치⑨	수수밥 쇠고기버섯국⑤⑥⑯ 삼색스크램블에그①②⑤ 연근무침⑤⑥ 백깍두기⑨
열량(kcal)/단백질(g)	222/12	273/9	243/13	212/12	234/10
일 자	16 (월)	17 (화)	18 (수)	19 (목)	20 (금)
저 녁	★단호박영양밥+양념장⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 돼지고기당근조림⑤⑥⑩ 백배추김치⑨	현미밥 아기온도토리묵국⑤⑥⑨ 쇠고기청경채볶음⑤⑥⑯ 양상추요거트샐러드② 백깍두기⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 무나물⑤⑥ 백배추김치⑨	보리밥 달걀김국①⑤⑥ 들기름두부구이⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 백깍두기⑨	기장밥 황탯국⑤⑥ 닭살깻잎볶음⑤⑥⑮ 치커리유자청무침⑤⑥ 백배추김치⑨
열량(kcal)/단백질(g)	219/11	239/8	215/13	228/9	228/12
일 자	23 (월)	24 (화)	25 (수)	26 (목)	27 (금)
저 녁	훈제오리채소볶음밥⑤⑥ 건새우부춧국⑤⑥⑨ 표고버섯나물⑤⑥ 백배추김치⑨	흑미밥 콩나물된장국⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 유부팟국⑤⑥ 쇠고기오이볶음⑤⑥⑯ 열무무침⑤⑥ 백배추김치⑨	차조밥 수제비국⑥ 간장돼지두루치기⑤⑥⑩ 아욱나물⑤⑥ 백배추김치⑨	수수밥 애호박된장국⑤⑥ 쇠고기산적⑤⑥⑯ 양배추볶음⑤⑥ 백깍두기⑨
열량(kcal)/단백질(g)	221/10	219/13	292/11	258/14	242/13
일 자	30 (월)	11월의 푸드브릿지 <브로콜리>			
저 녁	간장참치깻잎비빔밥⑤⑥ 두부된장국⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 백배추김치⑨	초록색 작은 나무처럼 생긴 브로콜리에는 비타민C가 함유되어 있어 우리 몸의 면역력을 높이고 피부 건강에 도움을 줘요. 또한, 식이섬유도 함유되어 있어 장을 건강하게 만들어 준답니다!			
열량(kcal)/단백질(g)	200/11				

공지사항

- 저녁 식단은 점심에 구성된 식재료를 활용할 수 있도록 식재료를 일부 중복하되 조리법을 달리하여 구성합니다.
- 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.
- 저녁간식의 우유를 다른 유제품(치즈/호상요구르트/두유 등)으로 변경을 희망하시는 경우 식단 감수를 신청해 주시기 바랍니다.
- 김치류는 연령 특성에 따라 고춧가루와 염분을 최소화하여 조리하고 적절한 크기로 잘라 배식합니다.

식단 표시 내용

(시설선택식단)
★제공주의메뉴

원산지 표시

쇠고기	돼지고기	닭고기	배추김치		쌀(밥/죽/누룽지)			콩	
한우			배추	고춧가루	백미	현미	흑미	두부	연두부
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

훈제오리채소볶음밥	참치부추볶음	간장참치깻잎비빔밥				
훈제오리고기(오리고기)	참치(다랑어)	참치(다랑어)				
국내산	원양산	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.)