2026년 11월 식단표

1~2세 영아 식단

▣ 발행처 : 성북구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

일 자	2 (월)	3 (화)	4 (수)	5 (목) 당연한날	6 (금)	7 (토)
오전간식	미숫가루⑤&우유②	배♣	★방울토마토⑫♣ &치즈②	흑임자고구마죽	귤♣	우유②
점 심	차조밥 참나물된장국⑤⑥ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑯ 우엉채조림⑤⑥ 백배추김치⑨	백미밥 아기닭개장⑤⑥⑮ 두부굴소스조림⑤⑥⑱ 배추나물⑤⑥ 백깍두기⑨	돈까스덮밥①⑤⑥⑩ 건새우애호박국⑤⑥⑨ 양상추샐러드 +오리엔탈드레싱⑤⑥ 백배추김치⑨	수수밥 시금치된장국⑤⑥ ★가자미구이⑤⑥ 숙주당근무침⑤ 백깍두기⑨	흑미밥 연두부백탕⑤ 쑥갓달걀찜① 열무된장무침⑤⑥ 백배추김치⑨	연두부비빔밥⑤+양념장⑤⑥ 팽이미소장국⑤⑥ 삼색달걀말이①⑤ 백배추김치⑨
오후간식	◆잔멸치브로콜리주먹밥⑤ &보리차	★찐감자♣&우유②	칼국수⑥	★찐단호박♣&우유②	마들렌①②⑥&우유②	사과♣ &떠먹는요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)	465/19	437/17	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♣ &떠먹는요구르트②	바나나♣&우유②	사과♣	우유②
점 심	백미밥 북엇국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 양배추찜+쌈장⑤⑥ 백깍두기⑨	현미밥 사골팟국⑯ ◆달걀브로콜리볶음①⑤ 고사리나물⑤⑥ 백배추김치⑨	기장밥 콩나물국⑤ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 상추나물⑤⑥ 백배추김치⑨	알밤카레라이스⑤⑥ 달걀부추탕① 두부얼갈이무침⑤⑥ 백깍두기⑨	보리밥 시래기된장국⑤⑥ 쇠고기연근조림⑤⑥⑯ 구운가지무침⑤⑥ 백배추김치⑨	쇠고기가지볶음밥⑤⑥⑯ 계살얼갈이국①⑤⑥⑧ 간장부추사과무침⑤⑥ 백깍두기⑨
오후간식	★감자구이⑤&보리차	★찐고구마♣&우유②	계살주먹밥①⑤⑥⑧ &보리차	우동⑤⑥	애호박전①⑤⑥&우유②	배♣&치즈②
열량(kcal)/단백질(g)	463/19	443/19	422/18	446/18	452/20	458/18
일 자	16 (월)	17 (화)	18 (수) 소소한날	19 (목)	20 (금)	21 (토)
오전간식	미숫가루⑤&우유②	달걀죽①	귤♣	★포도♣&치즈②	단감♣	우유②
점 심	흑미밥 들깨뭇국⑤⑥ 돼지고기피망구이⑤⑩ 건파래자반 백배추김치⑨	차조밥 콩가루청경채국⑤⑥ 쇠고기숙주찜⑤⑥⑯ 간장도토리묵무침⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 만둣국⑤⑥⑩ ◆크림브로콜리닭살조림 ②⑤⑮ 근대무침⑤⑥ 백배추김치⑨	달걀채소볶음밥①⑤⑥ 어묵다시마국⑤⑥ 애호박무침⑤⑥ 백배추김치⑨	수수밥 닭살양파국⑤⑥⑮ ★간장고등어조림⑤⑥⑦ 깻잎나물⑤⑥ 백깍두기⑨	닭살애호박덮밥⑤⑥⑮ 채소당면국 어묵볶음⑤⑥ 백배추김치⑨
오후간식	유부주먹밥⑤⑥ &보리차	★찐감자♣&우유②	핫케이크①②⑥	토마토스파게티②⑥⑫ &보리차	머핀①②⑥ &우유②	★방울토마토⑫♣ &떠먹는요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)	476/20	458/20	474/18	412/15	439/19	471/21
일 자	24 (월) 생일잔치	24 (화) 감탄한날	25 (수)	26 (목)	27 (금)	28 (토)
오전간식	배♣	배♣	파프리카♣ &떠먹는요구르트②	양배추스프②	바나나♣	우유②
점 심	백미밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 쇠고기데리야끼구이⑤⑥⑯ 시금치무침⑤⑥ 백배추김치⑨	보리밥 ★동태살시금치국 (두부쑥갓국⑤) 달걀장조림①⑤⑥ 오이탕탕이 백배추김치⑨	현미밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ ◆브로콜리무침⑤⑥ 백깍두기⑨	간장돼지고기열무비빔밥 ⑤⑥⑩ 가쓰오부시장국⑤⑥ 잔멸치우엉볶음⑤⑥ 백배추김치⑨	기장밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 온두부⑤+양념장⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 백배추김치⑨	두부소보로볶음밥⑤⑥ 감자된장국⑤⑥ 돼지고기참쌀부침⑤⑩ 백배추김치⑨
오후간식	케이크①②⑥&우유②	식빵러스크①②⑥	쌀국수⑤⑥	★찐단호박♣&우유②	★찐고구마♣&우유②	단감♣&치즈②
열량(kcal)/단백질(g)	438/17	443/18	451/19	435/17	450/17	456/21
일 자	30 (월)	11월의 푸드브릿지 <브로콜리>				
오전간식	미숫가루⑤&우유②					
점 심	차조밥 아기참치김치찌개⑤⑥⑨ 깻잎달걀말이①⑤ 참나물들기름무침⑤⑥ 백깍두기⑨	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	후리가케주먹밥⑤ &보리차					
열량(kcal)/단백질(g)	470/21					

원산지 표시	쇠고기	돼지고기	닭고기	배추김치		쌀(밥/죽/누룽지)				콩		
	한우			배추	고춧가루	백미	현미	흑미	찹쌀	두부	연두부	순두부
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	고등어	오리고기	동태	사골팟국		훈제오리부추찜		가쓰오부시장국		아기참치김치찌개		
				사골육수(쇠고기)		훈제오리고기 (오리고기)		가쓰오부시 (가다랑어)		참치(다랑어)		
	국내산	국내산	국내산	국내산		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.)

국공립 돈암 하늘채 어린이집

☎ 924 - 7007

2026년 11월 식단표

3세 유아 식단

▣ 발행처 : 성북구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

일 자	2 (월)	3 (화)	4 (수)	5 (목) 당연한날	6 (금)	7 (토)
오전간식	미숫가루⑤&우유②	배♣	★방울토마토⑫♣ &치즈②	흑임자고구마죽	귤♣	우유②
점 심	차조밥 참나물된장국⑤⑥ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑯ 우엉채조림⑤⑥ 백배추김치⑨	백미밥 아기닭개장⑤⑥⑮ 두부굴소스조림⑤⑥⑱ 배추나물⑤⑥ 백깍두기⑨	돈까스덮밥①⑤⑥⑩ 건새우애호박국⑤⑥⑨ 양상추샐러드 +오리엔탈드레싱⑤⑥ 백배추김치⑨	수수밥 시금치된장국⑤⑥ ★가자미구이⑤⑥ 숙주당근무침⑤ 백깍두기⑨	흑미밥 연두부백탕⑤ 쑥갓달걀찜① 열무된장무침⑤⑥ 백배추김치⑨	연두부비빔밥⑤+양념장⑤⑥ 팽이미소장국⑤⑥ 삼색달걀말이①⑤ 백배추김치⑨
오후간식	◆잔멸치브로콜리주먹밥⑤ &보리차	★찐감자♣&우유②	칼국수⑥	★찐단호박♣&우유②	마들렌①②⑥&우유②	사과♣ &떠먹는요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)	628/26	603/22	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♣ &떠먹는요구르트②	바나나♣&우유②	사과♣	우유②
점 심	백미밥 북엇국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 양배추찜+쌈장⑤⑥ 백깍두기⑨	현미밥 사골팟국⑯ ◆달걀브로콜리볶음①⑤ 고사리나물⑤⑥ 백배추김치⑨	기장밥 콩나물국⑤ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 상추나물⑤⑥ 백배추김치⑨	알밤카레라이스⑤⑥ 달걀부추탕① 두부얼갈이무침⑤⑥ 백깍두기⑨	보리밥 시래기된장국⑤⑥ 쇠고기연근조림⑤⑥⑯ 구운가지무침⑤⑥ 백배추김치⑨	쇠고기가지볶음밥⑤⑥⑯ 계살얼갈이국①⑤⑥⑧ 간장부추사과무침⑤⑥ 백깍두기⑨
오후간식	★감자구이⑤&보리차	★찐고구마♣&우유②	계살주먹밥①⑤⑥⑧ &보리차	우동⑤⑥	애호박전①⑤⑥&우유②	배♣&치즈②
열량(kcal)/단백질(g)	642/26	611/26	605/25	616/24	626/28	604/23
일 자	16 (월)	17 (화)	18 (수) 소소한날	19 (목)	20 (금)	21 (토)
오전간식	미숫가루⑤&우유②	달걀죽①	귤♣	★포도♣&치즈②	단감♣	우유②
점 심	흑미밥 들깨뭇국⑤⑥ 돼지고기피망구이⑤⑩ 건파래자반 백배추김치⑨	차조밥 콩가루청경채국⑤⑥ 쇠고기숙주찜⑤⑥⑯ 간장도토리묵무침⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 만둣국⑤⑥⑩ ◆크림브로콜리닭살조림 ②⑤⑮ 근대무침⑤⑥ 백배추김치⑨	달걀채소볶음밥①⑤⑥ 어묵다시마국⑤⑥ 애호박무침⑤⑥ 백배추김치⑨	수수밥 닭살양파국⑤⑥⑮ ★간장고등어조림⑤⑥⑦ 깻잎나물⑤⑥ 백깍두기⑨	닭살애호박덮밥⑤⑥⑮ 채소당면국 어묵볶음⑤⑥ 백배추김치⑨
오후간식	유부주먹밥⑤⑥ &보리차	★찐감자♣&우유②	핫케이크①②⑥	토마토스파게티②⑥⑫ &보리차	머핀①②⑥ &우유②	★방울토마토⑫♣ &떠먹는요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)	645/28	635/27	659/24	602/21	606/26	606/27
일 자	24 (월) 생일잔치	24 (화) 감탄한날	25 (수)	26 (목)	27 (금)	28 (토)
오전간식	배♣	배♣	파프리카♣ &떠먹는요구르트②	양배추스프②	바나나♣	우유②
점 심	백미밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 쇠고기데리야끼구이⑤⑥⑯ 시금치무침⑤⑥ 백배추김치⑨	보리밥 ★동태살시금치국 달걀장조림①⑤⑥ 오이탕탕이 백배추김치⑨	현미밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ ◆브로콜리무침⑤⑥ 백깍두기⑨	간장돼지고기열무비빔밥 ⑤⑥⑩ 가쓰오부시장국⑤⑥ 잔멸치우엉볶음⑤⑥ 백배추김치⑨	기장밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 온두부⑤+양념장⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 백배추김치⑨	두부소보로볶음밥⑤⑥ 감자된장국⑤⑥ 돼지고기참쌀부침⑤⑩ 백배추김치⑨
오후간식	케이크①②⑥&우유②	식빵러스크①②⑥	쌀국수⑤⑥	★찐단호박♣&우유②	★찐고구마♣&우유②	단감♣&치즈②
열량(kcal)/단백질(g)	603/23	612/24	646/27	622/23	622/23	600/27
일 자	30 (월)	11월의 푸드브릿지 <브로콜리>				
오전간식	미숫가루⑤&우유②					
점 심	차조밥 아기참치김치찌개⑤⑥⑨ 깻잎달걀말이①⑤ 참나물들기름무침⑤⑥ 백깍두기⑨	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	후리가케주먹밥⑤ &보리차					
열량(kcal)/단백질(g)	635/29					

원산지 표시	쇠고기	돼지고기	닭고기	배추김치		쌀(밥/죽/누룽지)				콩		
	한우			배추	고춧가루	백미	현미	흑미	찹쌀	두부	연두부	순두부
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	고등어	오리고기	동태	사골팟국		훈제오리부추찜		가쓰오부시장국		아기참치김치찌개		
				사골육수(쇠고기)		훈제오리고기 (오리고기)		가쓰오부시 (가다랑어)		참치(다랑어)		
	국내산	국내산	국내산	국내산		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.)

국공립 돈암 하늘채 어린이집

☎ 924 - 7007