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

2026년 11월 식단표 (일반식)

만0세(12개월 이상 영아)~3세 유아 식단

국공립 파아란어린이집

※ 0세~2세 영아는 백배추김치(백깍두기), 3세는 배추김치, 깍두기를 제공합니다.

일 자	2 (월)	3 (화)	4 (수)	5 (목) 당연한날	6 (금)
오전간식	미숫가루⑤&우유②	배♣	★(방울)토마토⑫♣&치즈②	흑임자고구마죽	귤♣
점 심	차조밥 참나물된장국⑤⑥ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑯ 우엉채조림⑤⑥ (백)배추김치⑨	백미밥 (아기)닭개장⑤⑥⑮ 두부굴소스조림⑤⑥⑱ 배추나물⑤⑥ (백)깍두기⑨	돈까스덮밥①⑤⑥⑩ 건새우애호박국⑤⑥⑨ 양상추샐러드 +오리엔탈드레싱⑤⑥ (백)배추김치⑨	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 닭살대파구이⑤⑮ 숙주당근무침⑤ (백)깍두기⑨	흑미밥 연두부백탕⑤ 쑥갓달걀찜① 열무된장무침⑤⑥ (백)배추김치⑨
오후간식	◆잔멸치브로콜리주먹밥⑤ &보리차	모닝빵잼샌드위치①②⑥ &우유②	칼국수⑥	★찐단호박♣&우유②	크림스파게티②⑥&우유②
영아열량(kcal)/단백질(g)	628/26	603/22	643/28	668/33	601/21
유아열량(kcal)/단백질(g)	465/19	437/17	439/20	480/24	436/16
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 양배추찜+쌈장⑤⑥ (백)깍두기⑨	현미밥 쇠고기팟국⑤⑥⑯ ◆달걀브로콜리볶음①⑤ 고사리나물⑤⑥ (백)배추김치⑨	기장밥 콩나물국⑤ (간장)닭갈비⑤⑥⑮ 상추나물⑤⑥ (백)배추김치⑨	알밤카레라이스⑤⑥ 달걀부추탕① 두부열갈이무침⑤⑥ (백)깍두기⑨	보리밥 시래기된장국⑤⑥ 쇠고기연근조림⑤⑥⑯ 구운가지무침⑤⑥ (백)배추김치⑨
오후간식	★감자구이⑤&보리차	★찐고구마♣&우유②	게살주먹밥①⑤⑥⑧ &보리차	★떡국	우유식빵①②⑥&우유②
영아열량(kcal)/단백질(g)	642/26	611/26	605/25	616/24	626/28
유아열량(kcal)/단백질(g)	463/19	443/19	422/18	446/18	452/20
일 자	**16 (월)**	**17 (화)**	**18 (수) 소소한날**	**19 (목)**	**20 (금)**
오전간식	미숫가루⑤&우유②	달걀죽①	귤♣	★(청)포도♣&치즈②	단감♣
점 심	흑미밥 들깨뭇국⑤⑥ 돼지고기피망구이⑤⑩ 구이김 (백)배추김치⑨	차조밥 콩가루청경채국⑤⑥ 쇠고기숙주찜⑤⑥⑯ (간장)도토리묵무침⑤⑥ (백)깍두기⑨	백미밥 만둣국⑤⑥⑩ ◆크림브로콜리닭살조림②⑤⑮ 근대무침⑤⑥ (백)배추김치⑨	달걀채소볶음밥①⑤⑥ 어묵다시마국⑤⑥ 애호박무침⑤⑥ (백)배추김치⑨	수수밥 닭살양팟국⑤⑥⑮ ★(간장)고등어조림⑤⑥⑦ 깻잎나물⑤⑥ (백)깍두기⑨
오후간식	유부주먹밥⑤⑥&보리차	★찐감자♣&우유②	핫케이크①②⑥&우유②	토마토스파게티②⑥⑫ &보리차	머핀①②⑥&우유②
영아열량(kcal)/단백질(g)	645/28	635/27	659/24	602/21	606/26
유아열량(kcal)/단백질(g)	476/20	458/20	474/18	412/15	439/19
일 자	**23 (월)**	**24 (화) 감탄한날**	**25 (수)**	**26 (목) 국없는날**	**27(금) ★견학식단★**
오전간식	곡물시리얼&우유②	배♣	파프리카♣ &떠먹는요구르트②	양배추스프②	바나나♣
점 심	백미밥 표고버섯탕 (훈제)오리부추찜⑤⑥ 콩나물무침⑤ (백)깍두기⑨	보리밥 ★동태살시금치국 달걀장조림①⑤⑥ 오이탕탕이 (백)배추김치⑨	현미밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ ◆브로콜리무침⑤⑥ (백)깍두기⑨	(간장)돼지고기열무비빔밥 ⑤⑥⑩ 잔멸치우엉볶음⑤⑥ (백)배추김치⑨	햄채소주먹밥①⑤⑥⑩ 당근사과주스
오후간식	건새우녹두전⑤⑥⑨⑩ &보리차	식빵토스트①②⑥&우유②	쌀국수⑤⑥	★찐단호박♣&우유②	모닝빵①②⑥&칼슘두유⑤
영아열량(kcal)/단백질(g)	654/29	612/24	646/27	621/23	604/22
유아열량(kcal)/단백질(g)	471/21	443/18	451/19	435/17	436/17
일 자	**30 (월)**				
오전간식	미숫가루⑤&우유②	**11월의 푸드브릿지 <브로콜리>**			
점 심	차조밥 (아기)참치김치찌개⑤⑥⑨ 깻잎달걀말이①⑤ 참나물들기름무침⑤⑥ (백)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	후리가케주먹밥⑤&보리차				
영아열량(kcal)/단백질(g)	635/29				
유아열량(kcal)/단백질(g)	470/21				

공지사항

- 가공식품은 제품마다 포함된 알레르기 유발물질이 다르므로 식품표시사항을 확인하여 제공에 주의하시기 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

★제공주의메뉴
자연간식♣
◆푸드브릿지

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
고등어	동태				훈제오리부추찜		(아기)참치김치찌개		햄채소주먹밥	
					훈제오리고기		참치(다랑어)		햄(돼지고기)	
국내산	원양산				국내산		원양산		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.)

성북구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management