2026년 11월 오전일반간식형 식단표 (12개월~2세)

강북구 어린이·사회복지급식관리지원센터 식단 개발 영양사: 전소현 외 9인

발행일: 2026. 10. 15.

일 자	2 (월)	3 (화) 삼삼한데이	4 (수)	5 (목)	6 (금)	7 (토)
오전간식	(데친)양배추스틱(or감) +떠먹는요거트②	채소죽㉑	사과	양송이스프①②⑤⑥⑮⑯ +모닝빵	바나나+치즈②	(데친)당근스틱
점심	쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯㉑ 두부채소볶음⑤⑥㉑ 느타리버섯나물⑤⑥㉑ 깍두기⑨	흑미밥 맑은콩나물국⑤⑥ 돈육바베큐소스조림⑤⑥⑩⑫⑯ 오이토마토무침⑫㉑ 깍두기⑨	쇠고기하이라이스②⑤⑥⑯ 숭늉 잔멸치볶음⑤⑥㉑ 파프리카참깨소스무침①⑤㉑ 배추김치⑨	수수밥 아욱된장국⑤⑥ 닭살데리야끼구이⑤⑥⑫⑮ 시금치나물⑤⑥㉑ 깍두기⑨	쌀밥 순살감자탕⑤⑥⑩㉑ 스크램블에그①⑤ 김자반㉑ 배추김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑱㉑ 달걀팟국①⑤⑥ 브로콜리나물⑤㉑ 배추김치⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥	찐감자+우유②	단팥빵①②⑤⑥+우유②	크림카레만두①②⑤⑥⑩ +마시는요거트②	우동⑤⑥+보리차	수제쿠키①②⑥+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	560.2/23.4	667.9/27.4	701.1/25.0	736.0/33.2	544.5/27.3	603.9/21.2
일 자	9 (월)	10 (화)	11 (수) *서울미래밥상*	12 (목)	13 (금) 삼삼한데이	14 (토)
오전간식	(데친)파프리카스틱 +떠먹는요거트②	♠청경채된장죽⑤⑥㉑	바나나	미숫가루③④⑤⑥⑭⑲㉑+우유②	배+치즈②	사과
점심	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑮㉑ 숙주나물⑤⑥㉑ 배추김치⑨	기장밥 안매운김치찌개⑤⑨ 쇠고기파인애플볶음⑤⑥⑯㉑ 청포묵무침⑤⑥㉑ 깍두기⑨	닭살양배추덮밥⑤⑥⑫⑱ (+숭늉/보리차제공가능) 두부구이⑤&양념장⑤⑥㉑ 무나물⑤⑥㉑ 배추김치⑨	흑미밥 맑은애호박국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩㉑ 모듬쌈&쌈장⑤⑥㉑ 깍두기⑨	쌀밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑯㉑ 오징어양파볶음⑤⑥⑰㉑ 새송이버섯나물⑤⑥㉑ 오이초절임	돈육채소볶음밥⑤⑥⑩㉑ 맑은유붓국⑤⑥ 고사리나물⑤⑥㉑ 배추김치⑨
오후간식	김가루주먹밥㉑	찐고구마+우유②	소보로빵①②④⑤⑥+우유②	간단잡채⑤⑥㉑+포도	잘게썬꿀떡㉑+메밀차③	아기쌀과자+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	563.2/28.9	852.8/25.2	663.3/25.3	708.6/29.0	519.6/25.6	580.8/23.9
일 자	16 (월) 생일잔치	17 (화)	18 (수)	19 (목)	20 (금) *서울미래밥상*	21 (토)
오전간식	사과	치즈양파죽②	배	쇠고기죽⑯㉑	포도+치즈②	귤
점심	쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯㉑ 탕수육①⑤⑥⑩&소스⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥㉑ 배추김치⑨	수수밥 근대된장국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑱㉑ 베이컨감자채볶음⑤⑩㉑ 깍두기⑨	설렁탕⑯&소면⑥ 추가밥 스크램블에그①⑤ 오이무침㉑ 깍두기⑨	차조밥 맑은미역국⑤⑥㉑ 안매운닭갈비⑤⑥⑫⑮㉑ 콩나물무침⑤⑥㉑ 배추김치⑨	수수밥 두부시금치된장국⑤⑥ 새우살채소볶음⑤⑨㉑ 고구마조림⑤⑥㉑ 배추김치⑨	닭살굴소스덮밥⑤⑥⑮⑱㉑ 가쓰오우동국⑤⑥ 유부양파볶음⑤⑥㉑ 깍두기⑨
오후간식	케이크①②⑤⑥ 과일+우유②	사과감샐러드①⑤+우유②	맘모스빵①②④⑤⑥+우유②	짜장면⑤⑥⑩+토마토⑫ +마시는요거트②	절편+옥수수차	웨지감자⑤+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	514.1/26.9	634.8/21.6	650.1/24.7	557.7/26.1	607.3/28.2	570.4/25.8
일 자	23 (월) 삼삼한데이	24 (화)	25 (수)	26 (목)	27 (금)	28 (토)
오전간식	토마토⑫ +떠먹는요거트②	닭살죽⑮㉑	감	곡물시리얼⑤⑥+우유②	사과+치즈②	바나나
점심	쌀밥 맑은감잣국⑤⑥㉑ ♠쇠고기청경채볶음⑤⑥⑯㉑ 데친브로콜리&소스⑤⑥㉑ 배추김치⑨	흑미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 돈육수육⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥㉑ 배추김치⑨	쇠고기콩나물밥⑤⑥⑯ &양념장⑤⑥㉑ 숭늉 달걀찜①㉑ 고사리나물⑤⑥㉑ 배추김치⑨	기장밥 애호박된장국⑤⑥ 치킨가스①⑤⑥⑮&소스①⑤ 양상추샐러드&드레싱⑤⑥㉑ 깍두기⑨	쌀밥 비지찌개⑤⑥㉑ 고등어조림⑤⑥⑦ 오이무침㉑ 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑫㉑ 다시마두부국⑤⑥ 깻잎당근무침㉑ 배추김치⑨
오후간식	칼국수⑥	찐단호박+배+우유②	마들렌①②⑤⑥+우유②	크림스파게티②⑤⑥+귤	증편+매실차	약과⑤⑥+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	661.3/24.5	632.4/28.7	673.9/25.8	861.2/32.8	592.7/22.5	713.8/22.1
일 자	30 (월) 삼삼한데이			♠ 11월 푸드브릿지 식품 '청경채' ♠		★생일/현장학습·행사 식단★
오전간식	(데친)당근스틱 +떠먹는요거트②				**삼삼한데이** 매월 '3'이 들어간 날짜에 저염식 메뉴 제공 *나트륨 함량* 삼삼한데이: 664.7mg 평균: 771.1mg	
점심	쌀밥 (들깨㉑)느타리버섯국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩㉑ ♠청경채나물⑤⑥㉑ 양배추초절임			♠푸드브릿지♠ 기호도 낮은 식재료를 단계적으로 노출시켜 편식을 예방하는 방법 1단계:친해지기 2단계:간접노출 3단계:소극적노출 4단계:적극적노출	푸드브릿지 메뉴는 센터 카카오톡 채널의 안내문을 참고해주세요.	첨부파일 참고
오후간식	부추전⑤⑥					
열량(kcal)/단백질(g)	575.9/30.7					

★식재료 공급 상황 등에 따라 메뉴가 변경될 수 있습니다.
★기도막힘 등 식사 중 안전사고를 예방하기 위해 배식 및 식사지도 시에는 씹기와 삼킴 능력에 맞는 음식 형태(잘게 썬 음식 등)를 제공하고, 식사 전·중·후에 물 등 수분을 함께 제공하여 입이 마르지 않도록 지도해 주시기 바랍니다. 혹여 이상 징후 발생 시 신속히 대응할 수 있도록 지속적인 관찰을 부탁드립니다.
★금요일 오후 간식의 경우 떡과 곡류군 대체간식 중에서 선택 가능하나, 곡류군 대체간식을 권장드립니다.

원산지 표시

쌀(백미,현미,흑미,찹쌀)			콩			배추김치		쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기	수산물	
밥	죽	누룽지	두부	콩비지	콩국수	배추	고춧가루	국내산			국내산	국내산	국내산	오징어	고등어
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	한우	젖소	육우				국내산	국내산

식육가공품					수산물가공품		
훈제오리	베이컨	치킨가스			참치		
오리고기	돼지고기	닭고기			다랑어		
	국내산	국내산					

★기관의 식재료 공급에 따라 원산지가 변경될 수 있음을 알려드립니다.

- 식육가공품 및 수산물가공품 중 구매하지 않는 식품의 원산지 작성 부분은 삭제 후 사용해 주세요.
- 식육가공품은 식육의 종류(한우,육우,젖소) 표시 생략 가능합니다.
- 어묵은 명태·오징어, 게맛살은 명태·꽃게가 포함된 경우 각각의 원산지를 3순위 내로 기입하며, 연육만 포함된 제품의 경우 원산지 기입 대상이 아니므로 해당 칸을 삭제 후 사용해 주세요.
- 생선가스는 명태살을 포함한 제품의 경우만 원산지를 작성해주세요.

알레르기 유발식품

★알레르기 유발 식품을 각 메뉴에 표시하였으니 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한해주세요.
식단에 표기되어있지 않더라도 가공식품과 양념류의 경우 해당 제품의 표시사항에서 알레르기 유발 식품을 개별적으로 확인하여 주의해주시기 바랍니다.
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(두부, 유부, 간장, 된장, 고추장, 청국장, 춘장, 콩나물) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우(모든 김치류) ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토
⑬아황산류(이를 첨가하여 최종제품에 SO_2로 10mg/kg 이상 함유한 경우에 한함) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ⑳키위 ㉑참깨
※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

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

2026년 11월 오전일반간식형 식단표 (3~5세)

강북구 어린이·사회복지급식관리지원센터 식단 개발 영양사: 전소현 외 9인

발행일: 2026. 10. 15.

일 자	2 (월)	3 (화) 삼삼한데이	4 (수)	5 (목)	6 (금)	7 (토)
오전간식	(데친)양배추스틱(or감) +떠먹는요거트②	채소죽㉑	사과	양송이스프①②⑤⑥⑮⑯ +모닝빵	바나나+치즈②	(데친)당근스틱
점심	쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯㉑ 두부채소볶음⑤⑥㉑ 느타리버섯나물⑤⑥㉑ 깍두기⑨	흑미밥 맑은콩나물국⑤⑥ 돈육버베큐소스조림⑤⑥⑩⑫⑯ 오이토마토무침⑫㉑ 깍두기⑨	쇠고기하이라이스②⑤⑥⑯ 숭늉 잔멸치볶음⑤⑥㉑ 파프리카참깨소스무침①⑤㉑ 배추김치⑨	수수밥 아욱된장국⑤⑥ 닭살데리야끼구이⑤⑥⑫⑮ 시금치나물⑤⑥㉑ 깍두기⑨	쌀밥 순살감자탕⑤⑥⑩㉑ 스크램블에그①⑤ 김자반㉑ 배추김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑱㉑ 달걀팟국①⑤⑥ 브로콜리나물⑤㉑ 배추김치⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥	찐감자+우유②	단팥빵①②⑤⑥+우유②	크림카레만두①②⑤⑥⑩ +마시는요거트②	우동⑤⑥+보리차	수제쿠키①②⑥+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	560.2/23.4	667.9/27.4	701.1/25.0	736.0/33.2	544.5/27.3	603.9/21.2
일 자	9 (월)	10 (화)	11 (수) *서울미래밥상*	12 (목)	13 (금) 삼삼한데이	14 (토)
오전간식	(데친)파프리카스틱 +떠먹는요거트②	♠청경채된장죽⑤⑥㉑	바나나	마늘구부①②③④⑤⑥⑭⑲㉑+우유②	배+치즈②	사과
점심	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑮㉑ 숙주나물⑤⑥㉑ 배추김치⑨	기장밥 안매운김치찌개⑤⑨ 쇠고기파인애플볶음⑤⑥⑯㉑ 청포묵무침⑤⑥㉑ 깍두기⑨	닭살양배추덮밥⑤⑥⑫⑱ (+숭늉/보리차제공가능) 두부구이⑤&양념장⑤⑥㉑ 무나물⑤⑥㉑ 배추김치⑨	흑미밥 맑은애호박국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩㉑ 모듬쌈&쌈장⑤⑥㉑ 깍두기⑨	쌀밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑯㉑ 오징어양파볶음⑤⑥⑰㉑ 새송이버섯나물⑤⑥㉑ 오이초절임	돈육채소볶음밥⑤⑥⑩㉑ 맑은유붓국⑤⑥ 고사리나물⑤⑥㉑ 배추김치⑨
오후간식	김가루주먹밥㉑	찐고구마+우유②	소보로빵①②④⑤⑥+우유②	간단잡채⑤⑥㉑+포도	잘게썬꿀떡㉑+메밀차③	아기쌀과자+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	563.2/28.9	852.8/25.2	663.3/25.3	708.6/29.0	519.6/25.6	580.8/23.9
일 자	16 (월) 생일잔치	17 (화)	18 (수)	19 (목)	20 (금) *서울미래밥상*	21 (토)
오전간식	사과	치즈양파죽②	배	쇠고기죽⑯㉑	포도+치즈②	귤
점심	쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯㉑ 탕수육①⑤⑥⑩&소스⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥㉑ 배추김치⑨	수수밥 근대된장국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑱㉑ 베이컨감자채볶음⑤⑩㉑ 깍두기⑨	설렁탕⑯&소면⑥ 추가밥 스크램블에그①⑤ 오이무침㉑ 깍두기⑨	차조밥 맑은미역국⑤⑥㉑ 안매운닭갈비⑤⑥⑫⑮㉑ 콩나물무침⑤⑥㉑ 배추김치⑨	수수밥 두부시금치된장국⑤⑥ 새우살채소볶음⑤⑨㉑ 고구마조림⑤⑥㉑ 배추김치⑨	닭살굴소스덮밥⑤⑥⑮⑱㉑ 가쓰오우동국⑤⑥ 유부양파볶음⑤⑥㉑ 깍두기⑨
오후간식	케이크①②⑤⑥ 과일+우유②	사과감샐러드①⑤+우유②	맘모스빵①②④⑤⑥+우유②	짜장면⑤⑥⑩+토마토⑫ +마시는요거트②	절편+옥수수차	웨지감자⑤+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	514.1/26.9	634.8/21.6	650.1/24.7	557.7/26.1	607.3/28.2	570.4/25.8
일 자	23 (월) 삼삼한데이	24 (화)	25 (수)	26 (목)	27 (금)	28 (토)
오전간식	토마토⑫ +떠먹는요거트②	닭살죽⑮㉑	감	곡물시리얼⑤⑥+우유②	사과+치즈②	바나나
점심	쌀밥 맑은감잣국⑤⑥㉑ ♠쇠고기청경채볶음⑤⑥⑯㉑ 데친브로콜리&소스⑤⑥㉑ 배추김치⑨	흑미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 돈육수육⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥㉑ 배추김치⑨	쇠고기콩나물밥⑤⑥⑯ &양념장⑤⑥㉑ 숭늉 달걀찜①㉑ 고사리나물⑤⑥㉑ 배추김치⑨	기장밥 애호박된장국⑤⑥ 치킨가스①⑤⑥⑮&소스①⑤ 양상추샐러드&드레싱⑤⑥㉑ 깍두기⑨	쌀밥 비지찌개⑤⑥㉑ 고등어조림⑤⑥⑦ 오이무침㉑ 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑫㉑ 다시마두부국⑤⑥ 깻잎당근무침㉑ 배추김치⑨
오후간식	칼국수⑥	찐단호박+배+우유②	마들렌①②⑤⑥+우유②	크림스파게티②⑤⑥+귤	증편+매실차	약과⑤⑥+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	661.3/24.5	632.4/28.7	673.9/25.8	861.2/32.8	592.7/22.5	713.8/22.1
일 자	30 (월) 삼삼한데이			♠ 11월 푸드브릿지 식품 '청경채' ♠		★생일/현장학습·행사 식단★
오전간식	(데친)당근스틱 +떠먹는요거트②			 ♠푸드브릿지♠ 기호도 낮은 식재료를 단계적으로 노출시켜 편식을 예방하는 방법 1단계:친해지기 2단계:간접노출 3단계:소극적노출 4단계:적극적노출	**삼삼한데이** 매월 '3'이 들어간 날짜에 저염식 메뉴 제공 *나트륨 함량* 삼삼한데이: 664.7mg 평균: 771.1mg 푸드브릿지 메뉴는 센터 카카오톡 채널의 안내문을 참고해주세요.	첨부파일 참고
점심	쌀밥 (들깨㉑)느타리버섯국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩㉑ ♠청경채나물⑤⑥㉑ 양배추초절임					
오후간식	부추전⑤⑥					
열량(kcal)/단백질(g)	575.9/30.7					

★식재료 공급 상황 등에 따라 메뉴가 변경될 수 있습니다.
★기도막힘 등 식사 중 안전사고를 예방하기 위해 배식 및 식사지도 시에는 씹기와 삼킴 능력에 맞는 음식 형태(잘게 썬 음식 등)를 제공하고, 식사 전·중·후에 물 등 수분을 함께 제공하여 입이 마르지 않도록 지도해 주시기 바랍니다. 혹여 이상 징후 발생 시 신속히 대응할 수 있도록 지속적인 관찰을 부탁드립니다.
★금요일 오후 간식의 경우 떡과 곡류군 대체간식 중에서 선택 가능하나, 곡류군 대체간식을 권장드립니다.

원산지 표시

쌀(백미,현미,흑미,찹쌀)			콩			배추김치		쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기	수산물	
밥	죽	누룽지	두부	콩비지	콩국수	배추	고춧가루	국내산			국내산	국내산	국내산	오징어	고등어
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	한우	젖소	육우				국내산	국내산

식육가공품					수산물가공품		
훈제오리	베이컨	치킨가스			참치		
오리고기	돼지고기	닭고기			다랑어		
	국내산	국내산					

★기관의 식재료 공급에 따라 원산지가 변경될 수 있음을 알려드립니다.

- 식육가공품 및 수산물가공품 중 구매하지 않는 식품의 원산지 작성 부분은 삭제 후 사용해 주세요.
- 식육가공품은 식육의 종류(한우,육우,젖소) 표시 생략 가능합니다.
- 어묵은 명태·오징어, 게맛살은 명태·꽃게가 포함된 경우 각각의 원산지를 3순위 내로 기입하며, 연육만 포함된 제품의 경우 원산지 기입 대상이 아니므로 해당 칸을 삭제 후 사용해 주세요.
- 생선가스는 명태살을 포함한 제품의 경우만 원산지를 작성해주세요.

알레르기 유발식품

★알레르기 유발 식품을 각 메뉴에 표시하였으니 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한해주세요.
식단에 표기되어있지 않더라도 가공식품과 양념류의 경우 해당 제품의 표시사항에서 알레르기 유발 식품을 개별적으로 확인하여 주의해주시기 바랍니다.
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(두부, 유부, 간장, 된장, 고추장, 청국장, 춘장, 콩나물) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우(모든 김치류) ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토
⑬아황산류(이를 첨가하여 최종제품에 SO_2로 10mg/kg 이상 함유한 경우에 한함) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ⑳키위 ㉑참깨
※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

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