2026년 11월 동심 식단표 (3~5세/유아반)

♥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)
오전간식	단감 +떠먹는요거트②	채소죽㉑	사과	표고버섯죽㉑+배	바나나+치즈②
점심	쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯㉑ 두부채소볶음⑤⑥㉑ 느타리버섯나물⑤⑥㉑ 백깍두기⑨	흑미밥 맑은콩나물국⑤⑥ 돈육버베큐소스조림⑤⑥⑩⑫⑯ 오이토마토무침⑫㉑ 백깍두기⑨	쇠고기하이라이스②⑤⑥⑯ 맑은유붓국⑤⑥ 파프리카참깨소스무침①⑤㉑ 배추김치⑨	수수밥 아욱된장국⑤⑥ 닭살데리야끼구이⑤⑥⑫⑮ 시금치나물⑤⑥㉑ 백깍두기⑨	쌀밥 순살감자탕⑤⑥⑩㉑ 가자미구이⑤ 김자반㉑ 배추김치⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥	찐감자(or구운감자) +우유②	단팥빵①②⑤⑥+우유②	크림카레만두①②⑤⑥⑩ +마시는요거트②	우동⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)	560.2/23.4	667.9/27.4	701.1/25.0	736.0/33.2	544.5/27.3
일 자	9 (월)	10 (화)	11 (수) *서울미래밥상*	12 (목)	13 (금) 삼삼한데이
오전간식	파프리카스틱 +떠먹는요거트②	♠청경채된장죽⑤⑥㉑	바나나	곡물시리얼⑤⑥+우유②	배+치즈②
점심	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑮㉑ 숙주나물⑤⑥㉑ 배추김치⑨	기장밥 안매운김치찌개⑤⑨ 쇠고기파인애플볶음⑤⑥⑯㉑ 청포묵무침⑤⑥㉑ 백깍두기⑨	참치양배추덮밥⑤⑥⑫⑱ (+송능/보리차제공가능) 두부구이⑤&양념장⑤⑥㉑ 무나물⑤⑥㉑ 배추김치⑨	흑미밥 맑은애호박국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩㉑ 모듬쌈&쌈장⑤⑥㉑ 백깍두기⑨	쌀밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑯㉑ 오징어양파볶음⑤⑥⑰㉑ 새송이버섯나물⑤⑥㉑ 배추김치⑨
오후간식	김가루주먹밥㉑	찐고구마 +우유②	소보로빵①②④⑤⑥+우유②	간단잡채⑤⑥㉑+포도	머핀①②⑤⑥+메밀차③
열량(kcal)/단백질(g)	563.2/28.9	852.8/25.2	663.3/25.3	708.6/29.0	519.6/25.6
일 자	16 (월)	17 (화)	18 (수)	19 (목)	20 (금) *서울미래밥상*
오전간식	포도 +떠먹는요거트②	치즈양파죽②	배	쇠고기죽⑯㉑	포도+치즈②
점심	쌀밥 (황태)배춧국⑤⑥㉑ (훈제)오리구이 부추당근무침⑤⑥㉑ 백깍두기⑨	수수밥 근대된장국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑱㉑ 베이컨감자채볶음⑤⑩㉑ 백깍두기⑨	설렁탕⑯&소면⑥ 추가밥 스크램블에그①⑤ 오이무침㉑ 백깍두기⑨	차조밥 맑은미역국⑤⑥㉑ 안매운닭갈비⑤⑥⑫⑮㉑ 콩나물무침⑤⑥㉑ 배추김치⑨	수수밥 두부시금치된장국⑤⑥ 새우살채소볶음⑤⑨㉑ 고구마조림⑤⑥㉑ 배추김치⑨
오후간식	♠달걀청경채볶음우동①⑤⑥	사과감샐러드①⑤+우유②	맘모스빵①②④⑤⑥+우유②	짜장면⑤⑥⑩+토마토⑫ +마시는요거트②	달걀주먹밥①⑤㉑ +옥수수차
열량(kcal)/단백질(g)	514.1/26.9	634.8/21.6	650.1/24.7	557.7/26.1	607.3/28.2
일 자	23 (월) 삼삼한데이	24 (화)	25 (수)	26 (목) ♖ 생일식단 ♖	27 (금)
오전간식	토마토⑫ +떠먹는요거트②	닭살죽⑮㉑	감	사과	사과+치즈②
점심	쌀밥 맑은감잣국⑤⑥㉑ ♠쇠고기청경채볶음⑤⑥⑯㉑ 데친브로콜리&소스⑤⑥㉑ 배추김치⑨	흑미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 돈육수육⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥㉑ 배추김치⑨	쇠고기콩나물밥⑤⑥⑯ &양념장⑤⑥㉑ 달걀팟국①⑤⑥ 고사리나물⑤⑥㉑ 배추김치⑨	쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 레몬탕수육①⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥㉑ 배추김치⑨	쌀밥 비지찌개⑤⑥㉑ 고등어조림⑤⑥⑦ 오이무침㉑ 배추김치⑨
오후간식	칼국수⑥	찐단호박+배+우유②	마들렌①②⑤⑥+우유②	케이크①②⑥+우유②	알감자버터②구이⑤ +매실차
열량(kcal)/단백질(g)	661.3/24.5	632.4/28.7	673.9/25.8	861.2/32.8	592.7/22.5
일 자	30 (월) 삼삼한데이				
오전간식	당근스틱 +떠먹는요거트②				
점심	쌀밥 들깨㉑느타리버섯국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩㉑ ♠청경채나물⑤⑥㉑ 백깍두기⑨				
오후간식	부추전⑤⑥				
열량(kcal)/단백질(g)	575.9/30.7				

♠ 11월 푸드브릿지 식품 '청경채' ♠

♠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

★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	국거리-국내산한우	국내산	국내산	국내산	고등어	오징어
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	불고기-호주산				국내산	국내산

식육가공품					수산물가공품		
훈제오리	베이컨	치킨가스	탕수육		참치		
오리고기	돼지고기	닭고기	돼지고기		다랑어		
국내산	미국산	국내산	국내산		원양산		

★기관의 식재료 공급에 따라 원산지가 변경될 수 있음을 알려드립니다.

♤5세 - 백김치
6.7세 - 어린이고춧가루김치

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.

2026년 11월 동심 식단표 (1-2세/영아반)

♥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)
오전간식	단감 +떠먹는요거트②	채소죽㉑	사과	표고버섯죽㉑+배	바나나+치즈②
점심	쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯㉑ 두부채소볶음⑤⑥㉑ 느타리버섯나물⑤⑥㉑ 백깍두기⑨	흑미밥 맑은콩나물국⑤⑥ 돈육버섯큐소스조림⑤⑥⑩⑫⑯ 오이토마토무침⑫㉑ 백깍두기⑨	쇠고기하이라이스②⑤⑥⑯ 맑은유붓국⑤⑥ 파프리카참깨소스무침①⑤㉑ 백배추김치⑨	수수밥 아욱된장국⑤⑥ 닭살데리야끼구이⑤⑥⑫⑮ 시금치나물⑤⑥㉑ 백깍두기⑨	쌀밥 순살감자탕⑤⑥⑩㉑ 가자미구이⑤ 김자반㉑ 백배추김치⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥	찐감자(or구운감자) +우유②	단팥빵①②⑤⑥+우유②	크림카레만두①②⑤⑥⑩ +마시는요거트②	우동⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)	364.1/15.2	434.1/17.8	455.7/16.3	478.4/21.6	353.9/17.7
일 자	9 (월)	10 (화)	11 (수) *서울미래밥상*	12 (목)	13 (금) 삼삼한데이
오전간식	파프리카스틱 +떠먹는요거트②	♠청경채된장죽⑤⑥㉑	바나나	곡물시리얼⑤⑥+우유②	배+치즈②
점심	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑮㉑ 숙주나물⑤⑥㉑ 백배추김치⑨	기장밥 안매운김치찌개⑤⑨ 쇠고기파인애플볶음⑤⑥⑯㉑ 청포묵무침⑤⑥㉑ 백깍두기⑨	참치양배추덮밥⑤⑥⑫⑱ (+송능/보리차제공가능) 두부구이⑤&양념장⑤⑥㉑ 무나물⑤⑥㉑ 백배추김치⑨	흑미밥 맑은애호박국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩㉑ 모듬쌈&쌈장⑤⑥㉑ 백깍두기⑨	쌀밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑯㉑ 오징어양파볶음⑤⑥⑰㉑ 새송이버섯나물⑤⑥㉑ 백배추김치⑨
오후간식	김가루주먹밥㉑	찐고구마 +우유②	소보로빵①②④⑤⑥+우유②	간단잡채⑤⑥㉑+포도	머핀①②⑤⑥+메밀차③
열량(kcal)/단백질(g)	366.1/18.8	554.3/16.4	431.2/16.4	460.6/18.8	337.7/16.6
일 자	16 (월)	17 (화)	18 (수)	19 (목)	20 (금) *서울미래밥상*
오전간식	포도 +떠먹는요거트②	치즈양파죽②	배	쇠고기죽⑯㉑	포도+치즈②
점심	쌀밥 (황태)배춧국⑤⑥㉑ (훈제)오리구이 부추당근무침⑤⑥㉑ 백깍두기⑨	수수밥 근대된장국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑱㉑ 베이컨감자채볶음⑤⑩㉑ 백깍두기⑨	설렁탕⑯&소면⑥ 추가밥 스크램블에그①⑤ 오이무침㉑ 백깍두기⑨	차조밥 맑은미역국⑤⑥㉑ 안매운닭갈비⑤⑥⑫⑮㉑ 콩나물무침⑤⑥㉑ 백배추김치⑨	수수밥 두부시금치된장국⑤⑥ 새우살채소볶음⑤⑨㉑ 고구마조림⑤⑥㉑ 백배추김치⑨
오후간식	♠달걀청경채볶음우동①⑤⑥	사과감샐러드①⑤+우유②	맘모스빵①②④⑤⑥+우유②	짜장면⑤⑥⑩+토마토⑫ +마시는요거트②	달걀주먹밥①⑤㉑ +옥수수차
열량(kcal)/단백질(g)	334.2/17.5	412.6/14.0	422.5/16.0	362.5/17.0	394.7/18.4
일 자	23 (월) 삼삼한데이	24 (화)	25 (수)	26 (목) ♖ 생일식단 ♖	27 (금)
오전간식	토마토⑫ +떠먹는요거트②	닭살죽⑮㉑	감	사과	사과+치즈②
점심	쌀밥 맑은감잣국⑤⑥㉑ ♠쇠고기청경채볶음⑤⑥⑯㉑ 데친브로콜리&소스⑤⑥㉑ 백배추김치⑨	흑미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 돈육수육⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥㉑ 백배추김치⑨	쇠고기콩나물밥⑤⑥⑯ &양념장⑤⑥㉑ 달걀팟국①⑤⑥ 고사리나물⑤⑥㉑ 백배추김치⑨	쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 레몬탕수육①⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥㉑ 백배추김치⑨	쌀밥 비지찌개⑤⑥㉑ 고등어조림⑤⑥⑦ 오이무침㉑ 백배추김치⑨
오후간식	칼국수⑥	찐단호박+배+우유②	마들렌①②⑤⑥+우유②	케이크①②⑥+우유②	알감자버터②구이⑤ +매실차
열량(kcal)/단백질(g)	429.8/16.0	411.0/18.6	438.0/16.8	559.8/21.3	385.2/14.6
일 자	30 (월) 삼삼한데이				
오전간식	당근스틱 +떠먹는요거트②				
점심	쌀밥 들깨㉑느타리버섯국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩㉑ ♠청경채나물⑤⑥㉑ 백깍두기⑨				
오후간식	부추전⑤⑥				
열량(kcal)/단백질(g)	374.3/19.9				

♠ 11월 푸드브릿지 식품 '청경채' ♠

♠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

★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	국거리-국내산한우	국내산	국내산	국내산	고등어	오징어
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	불고기-호주산				국내산	국내산

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

★기관의 식재료 공급에 따라 원산지가 변경될 수 있음을 알려드립니다.

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.