2026년 11월

즐거운먹거리

즐거운숲어린이집

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

14개월~2세

일 자	2 (월)	3 (화) 삼삼한데이	4 (수)	5 (목)	6 (금)
오전새참	(데친)양배추스틱+치즈②	채소죽㉑	사과+치즈 먼나들이	양송이죽①②⑤⑥⑮⑯ +배	바나나+떠먹는요거트② 요리-호박꽃이
점심	쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯㉑ 두부채소볶음⑤⑥㉑ 느타리버섯나물⑤⑥㉑ 깍두기⑨	흑미밥 맑은콩나물국⑤⑥ 돈육바베큐소스조림⑤⑥⑩⑫⑯ 오이토마토무침⑫㉑ 깍두기⑨	쇠고기하이라이스②⑤⑥⑯ 보리차 맑은유붓국⑤⑥ 파프리카참깨소스무침①⑤㉑ 백김치⑨	현미밥 아욱된장국⑤⑥ 닭살데리야끼구이⑤⑥⑫⑮ 시금치나물⑤⑥㉑ 깍두기⑨	쌀밥 순살감자탕⑤⑥⑩㉑ 삼치구이⑤ 구이김㉑ 배추김치⑨
오후새참	잔치국수⑤⑥	찐고구마+우유②	단팥빵①②⑤⑥+식혜	물만두①②⑤⑥⑩ +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
오전새참	(데친)파프리카스틱+치즈②	♠청경채된장죽⑤⑥㉑	바나나	곡물시리얼⑤⑥+우유②	배+떠먹는요거트② 요리-감말리기
점심	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑮㉑ 숙주나물⑤⑥㉑ 백김치⑨	기장밥 안매운김치찌개⑤⑨ 쇠고기파인애플볶음⑤⑥⑯㉑ 청포묵무침⑤⑥㉑ 깍두기⑨	참치양배추덮밥⑤⑥⑫⑱ 보리차 두부새우젓국 *무나물⑤⑥㉑ 배추김치⑨	현미밥 애호박청국장찌개⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩㉑ 모듬쌈&쌈장⑤⑥㉑ 깍두기⑨	쌀밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑯㉑ 달걀말이①⑤ 새송이버섯나물⑤⑥㉑ 배추김치⑨
오후새참	김가루주먹밥㉑	찐감자+우유②	잼빵①②④⑤⑥+우유②	간단잡채⑤⑥㉑+포도	*김가루주먹밥+모과차③
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*
오전새참	(데친)오이스틱+치즈②	치즈양파죽②	배	미숫가루+우유	포도+떠먹는요거트②
점심	쌀밥 (황태)배춧국⑤⑥㉑ 닭살구이 부추당근무침⑤⑥㉑ 깍두기⑨	수수밥 근대된장국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑱㉑ 감자채볶음⑤⑩㉑ 깍두기⑨	설렁탕⑯&소면⑥ 추가밥 스크램블에그①⑤ 오이무침㉑ 깍두기⑨	현미밥 맑은미역국⑤⑥㉑ 안매운닭갈비⑤⑥⑫⑮㉑ 콩나물무침⑤⑥㉑ 백김치⑨	수수밥 두부시금치된장국⑤⑥ 새우살채소볶음⑤⑨㉑ 감자간장조림⑤⑥㉑ 백김치⑨
오후새참	♠달걀청경채우동①⑤⑥	사과,단감+우유②	아침빵①②④⑤⑥+우유②	짜장밥⑤⑥⑩+토마토⑫ +마시는요거트②	*달걀주먹밥①⑤㉑ +청귤차
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)	27 (금)
오전새참	토마토⑫+치즈②	닭살죽⑮㉑	단감	옥수수시리얼⑤⑥+우유②	사과+떠먹는요거트② 요리-유자차
점심	쌀밥 맑은감잣국⑤⑥㉑ ♠쇠고기청경채볶음⑤⑥⑯㉑ 데친브로콜리&소스⑤⑥㉑ 백김치⑨	흑미밥 팽이버섯청국장찌개⑤⑥ 돈육수육⑤⑥⑩ *가지나물⑤⑥㉑ 백김치⑨	쇠고기콩나물밥⑤⑥⑯ &양념장⑤⑥㉑ 보리차 달걀팟국①⑤⑥ 들깨시래기나물⑤⑥㉑ 배추김치⑨	현미밥 애호박된장국⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑮&소스①⑤ 양상추샐러드&드레싱⑤⑥㉑ 깍두기⑨	쌀밥 비지찌개⑤⑥㉑ 삼치무조림⑤⑥⑦ 오이무침㉑ 백김치⑨
오후새참	칼국수⑥	찐고구마+배+우유②	통밀빵①②⑤⑥+우유②	크림스파게티②⑤⑥+귤	*약밥+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		♠ 11월 푸드브릿지 식품 '청경채' ♠		
오전새참	(데친)당근스틱+치즈②				
점심	쌀밥 (들깨㉑)느타리버섯국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩㉑ ♠청경채나물⑤⑥㉑ 깍두기⑨		♠푸드브릿지♠ 기호도 낮은 식재료를 단계적으로 노출시켜 편식을 예방하는 방법 1단계:친해지기 2단계:간접노출 3단계:소극적노출 4단계:적극적노출		
오후새참	부추전⑤⑥				
열량(kcal)/단백질(g)	374.3/19.9				



삼삼한데이
매월 '3'이 들어간 날짜에
저염식 메뉴 제공
나트륨 함량
삼삼한데이: 432.0mg
평균: 501.2mg

푸드브릿지 메뉴는
센터 카카오톡 채널의 안내문을 참고해주세요.

★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	수산물	
밥	죽	누룽지	두부	콩비지	배추	고춧가루	국내산	국내산	국내산	오징어	고등어
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우			국내산	국내산

식육가공품					수산물가공품		

★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.