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	양배추스틱 +떠먹는요거트②	채소죽㉑	사과	표고버섯죽㉑+배	바나나+치즈②	당근스틱
점심	쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯㉑ 두부채소볶음⑤⑥㉑ 느타리버섯나물⑤⑥㉑ 백깍두기⑨	흑미밥 맑은콩나물국⑤⑥ 돈육바베큐소스조림⑤⑥⑩⑫⑯ 오이토마토무침⑫㉑ 백깍두기	쇠고기하이라이스②⑤⑥⑯ 잔멸치볶음⑤⑥㉑ 파프리카참깨소스무침①⑤㉑ 배추김치⑨	수수밥 아욱된장국⑤⑥ 닭살데리야끼구이⑤⑥⑫⑮ 시금치나물⑤⑥㉑ 백깍두기⑨	쌀밥 순살감자탕⑤⑥⑩㉑ 가자미구이⑤ 김자반㉑ 배추김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑱㉑ 달걀팟국①⑤⑥ 브로콜리나물⑤㉑ 배추김치⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥	찐감자 +우유②	단팥크림빵①②⑤⑥ +우유②	크림카레만두①②⑤⑥⑩ +마시는요거트②	*우동⑤⑥	수제쿠키①②⑥+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	364.1/15.2	434.1/17.8	455.7/16.3	478.4/21.6	353.9/17.7	392.5/13.8
일 자	9 (월)	10 (화)	11 (수) *서울미래밥상*	12 (목)	13 (금) 삼삼한데이	14 (토)
오전간식	파프리카스틱 +떠먹는요거트②	♠청경채된장죽⑤⑥㉑	바나나	곡물시리얼⑤⑥+우유②	바나나	사과
점심	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑮㉑ 숙주나물⑤⑥㉑ 배추김치⑨	기장밥 안매운김치찌개⑤⑨ 쇠고기파인애플볶음⑤⑥⑯㉑ 청포묵무침⑤⑥㉑ 백깍두기⑨	참치양배추덮밥⑤⑥⑫⑱ 쪽파두부국⑤⑥ *무나물⑤⑥㉑ 배추김치⑨	흑미밥 맑은애호박국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩㉑ 모듬쌈&쌈장⑤⑥㉑ 백깍두기⑨	쇠고기채소볶음밥 ⑤⑥⑯㉑ 마시는요거트② 배추김치⑨	돈육채소볶음밥⑤⑥⑩㉑ 맑은유부국⑤⑥ 고사리나물⑤⑥㉑ 배추김치⑨
오후간식	김가루주먹밥㉑	찐고구마 +우유②	후레쉬번①②④⑤⑥+우유②	간단잡채⑤⑥㉑+포도	찐만두①⑤⑥⑩ +보리차	아기쌀과자+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	366.1/18.8	554.3/16.4	431.2/16.4	460.6/18.8	378.5/14.2	377.5/15.5
일 자	16 (월)	17 (화)	18 (수)	19 (목)	20 (금) *서울미래밥상*	21 (토)
오전간식	오이스틱 +떠먹는요거트②	치즈양파죽②	배	쇠고기스프①②⑤⑥⑮⑯	포도+치즈②	귤
점심	쌀밥 배춧국⑤⑥㉑ 훈제오리구이 부추당근무침⑤⑥㉑ 백깍두기⑨	수수밥 근대된장국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑱㉑ 베이컨감자채볶음⑤⑩㉑ 백깍두기⑨	설렁탕⑯&소면⑥ 추가밥 스크램블에그①⑤ 오이무침㉑ 백깍두기⑨	차조밥 맑은미역국⑤⑥㉑ 안매운닭갈비⑤⑥⑫⑮㉑ 콩나물무침⑤⑥㉑ 배추김치⑨	수수밥 두부시금치된장국⑤⑥ 새우살채소볶음⑤⑨㉑ 고구마조림⑤⑥㉑ 배추김치⑨	닭살굴소스덮밥⑤⑥⑮⑱㉑ 가쓰오우동국⑤⑥ 유부양파볶음⑤⑥㉑ 백깍두기⑨
오후간식	♠달걀청경채볶음우동①⑤⑥	사과감샐러드①⑤+우유②	케이크①②④⑤⑥+우유②	짜장면⑤⑥⑩+토마토⑫ +마시는요거트②	*달걀주먹밥①⑤㉑ +옥수수차	웨지감자⑤+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	334.2/17.5	412.6/14.0	422.5/16.0	362.5/17.0	394.7/18.4	370.7/16.7
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 달걀팟국①⑤⑥ 고사리나물⑤⑥㉑ 배추김치⑨	기장밥 애호박된장국⑤⑥ 치킨가스①⑤⑥⑮&소스①⑤ 양상추샐러드&드레싱⑤⑥㉑ 백깍두기⑨	쌀밥 비지찌개⑤⑥㉑ 돈육장조림⑤⑥⑩ 오이무침㉑ 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑫㉑ 다시마두부국⑤⑥ 깻잎당근무침㉑ 배추김치⑨
오후간식	칼국수⑥	단호박물엿찜 +배+우유②	머핀①②⑤⑥+우유②	크림스파게티②⑤⑥+귤	*감자구이⑤ +매실차	약과⑤⑥+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	429.8/16.0	411.0/18.6	438.0/16.8	559.8/21.3	385.2/14.6	464.0/14.3
일 자	30 (월) 삼삼한데이			♠ 11월 푸드브릿지 식품 '청경채' ♠		★생일/현장학습·행사 식단★
오전간식	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: 432.0mg 평균: 501.2mg  푸드브릿지 메뉴는 센터 카카오톡 채널의 안내문을 참고해주세요.	첨부파일 참고
점심	쌀밥 느타리버섯국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩㉑ ♠청경채나물⑤⑥㉑ 백깍두기⑨0					
오후간식	부추전⑤⑥					
열량(kcal)/단백질(g)	374.3/19.9					

★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		두부	콩비지		배추			국내산			국내산	국내산		새우	가자미	
국내산	국내산		국내산	국내산		국내산			한우						국내산	국내산	

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

★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.

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	양배추스틱 +떠먹는요거트②	채소죽㉑	사과	표고버섯죽㉑+배	바나나+치즈②	당근스틱
점심	쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯㉑ 두부채소볶음⑤⑥㉑ 느타리버섯나물⑤⑥㉑ 백깍두기⑨	흑미밥 맑은콩나물국⑤⑥ 돈육버섯고추장볶음⑤⑥⑩⑫⑯ 오이토마토무침⑫㉑ 백깍두기⑨)	쇠고기하이라이스②⑤⑥⑯ 잔멸치볶음⑤⑥㉑ 파프리카참깨소스무침①⑤㉑ 배추김치⑨	수수밥 아욱된장국⑤⑥ 닭살데리야끼구이⑤⑥⑫⑮ 시금치나물⑤⑥㉑ 백깍두기⑨	쌀밥 순살감자탕⑤⑥⑩㉑ 가자미구이⑤ 김자반㉑ 배추김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑱㉑ 달걀팟국①⑤⑥ 브로콜리나물⑤㉑ 배추김치⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥	찐감자 +우유②	단팥크림빵①②⑤⑥ +우유②	크림카레만두①②⑤⑥⑩ +마시는요거트②	우동⑤⑥	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	파프리카스틱 +떠먹는요거트②	♠청경채된장죽⑤⑥㉑	바나나	곡물시리얼⑤⑥+우유②	바나나	사과
점심	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑮㉑ 숙주나물⑤⑥㉑ 배추김치⑨	기장밥 안매운김치찌개⑤⑨ 쇠고기파인애플볶음⑤⑥⑯㉑ 청포묵무침⑤⑥㉑ 백깍두기⑨	참치양배추덮밥⑤⑥⑫⑱ 쪽파두부국⑤⑥ 무나물⑤⑥㉑ 배추김치⑨	흑미밥 맑은애호박국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩㉑ 모듬쌈&쌈장⑤⑥㉑ 백깍두기⑨	쇠고기채소볶음밥 ⑤⑥⑯㉑ 마시는요거트② 배추김치⑨	돈육채소볶음밥⑤⑥⑩㉑ 맑은유부국⑤⑥ 고사리나물⑤⑥㉑ 배추김치⑨
오후간식	김가루주먹밥㉑	찐고구마 +우유②	후레쉬번①②④⑤⑥+우유②	간단잡채⑤⑥㉑+포도	찐만두①⑤⑥⑩ +보리차	아기쌀과자+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	563.2/28.9	852.8/25.2	663.3/25.3	708.6/29.0	582.4/21.8	580.8/23.9
일 자	16 (월)	17 (화)	18 (수)	19 (목)	20 (금) *서울미래밥상*	21 (토)
오전간식	오이스틱 +떠먹는요거트②	치즈양파죽②	배	쇠고기스프①②⑤⑥⑮⑯	포도+치즈②	귤
점심	쌀밥 배춧국⑤⑥㉑ 훈제오리구이 부추당근무침⑤⑥㉑ 백깍두기⑨	수수밥 근대된장국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑱㉑ 베이컨감자채볶음⑤⑩㉑ 백깍두기⑨	설렁탕⑯&소면⑥ 추가밥 스크램블에그①⑤ 오이무침㉑ 백깍두기⑨	차조밥 맑은미역국⑤⑥㉑ 안매운닭갈비⑤⑥⑫⑮㉑ 콩나물무침⑤⑥㉑ 배추김치⑨	수수밥 두부시금치된장국⑤⑥ 새우살채소볶음⑤⑨㉑ 고구마조림⑤⑥㉑ 배추김치⑨	닭살굴소스덮밥⑤⑥⑮⑱㉑ 가쓰오우동국⑤⑥ 유부양파볶음⑤⑥㉑ 백깍두기⑨
오후간식	♠달걀청경채볶음우동①⑤⑥	사과감샐러드①⑤+우유②	케이크①②④⑤⑥+우유②	짜장면⑤⑥⑩+토마토⑫ +마시는요거트②	달걀주먹밥①⑤㉑ +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 달걀팟국①⑤⑥ 고사리나물⑤⑥㉑ 배추김치⑨	기장밥 애호박된장국⑤⑥ 치킨가스①⑤⑥⑮&소스①⑤ 양상추샐러드&드레싱⑤⑥㉑ 백깍두기⑨	쌀밥 비지찌개⑤⑥㉑ 돈육장조림⑤⑥⑩ 오이무침㉑ 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑫㉑ 다시마두부국⑤⑥ 깻잎당근무침㉑ 배추김치⑨
오후간식	칼국수⑥	단호박물엿찜 +배+우유②	머핀①②⑤⑥+우유②	크림스파게티②⑤⑥+귤	감자구이⑤ +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	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 느타리버섯국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩㉑ ♠청경채나물⑤⑥㉑ 백깍두기⑨					
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		수산물		
밥	죽		두부	콩비지		배추			국내산			국내산	국내산		새우		
국내산	국내산		국내산	국내산		국내산			한우						국내산		

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

★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.