2026년 11월 식단표(12개월~만2세)

강북구 어린이급식관리지원센터 식단 개발 영양사: 전소현 외 9인

구립폴라리스어린이집

요 일	월	화	수	목	금
일 자	2	3 삼삼한데이	4	5 ♥생일잔치♥	6
오전간식	바나나+요거트②	채소죽㉑+치즈②	사과+치즈②	곡물시리얼⑤⑥+우유②	감+치즈②
점심	쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯㉑ 두부채소볶음⑤⑥㉑ 느타리버섯나물⑤⑥㉑ 백김치⑨	흑미밥 맑은콩나물국⑤⑥ 돈육바베큐소스조림 ⑤⑥⑩⑫⑯ 오이토마토무침⑫㉑ 백김치⑨	쇠고기하이라이스②⑤⑥⑯ 맑은유붓국⑤⑥ 파프리카참깨소스무침①⑤ ㉑ 백김치⑨ 요구르트②	쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯㉑ 탕수육①⑤⑥⑩&소스⑤⑥ 오이무침㉑ 깍두기⑨	쌀밥 순살감자탕⑤⑥⑩㉑ 고등어구이⑤ 김자반㉑ 깍두기⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥+배	우동⑤⑥+사과	*찐감자+우유②	케이크①②⑤⑥+우유②	치즈잼식빵+우유②
저녁	기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 치킨탕수육①⑤⑥⑮ &소스⑤⑥ 양상추샐러드&드레싱⑤⑥㉑ 백김치⑨	쌀밥 (들깨㉑)느타리버섯국⑤⑥ 달걀찜①㉑ 양배추나물⑤㉑ 백김치⑨	차조밥 맑은뭇국⑤⑥㉑ 돈육당면찜⑤⑥⑩㉑ 콩나물무침⑤⑥㉑ 백김치⑨	쌀밥 쪽파달걀국①⑤⑥ 고등어 무조림 시금치나물⑤⑥㉑ 깍두기⑨	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮㉑ 표고버섯나물⑤⑥㉑ 깍두기⑨
열량(kcal)/단백질(g)	649.2/29.2	661.5/26.0	724.8/28.9	637.4/22.4	577.0/32.0
일 자	9	10	11	12	13
오전간식	(데친)파프리카스틱 +요거트②	♠청경채된장죽⑤⑥㉑ +치즈②	바나나+치즈②	미숫가루③④⑤⑥⑭⑲㉑+우유②	
점심	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑮㉑ 숙주나물⑤⑥㉑ 백김치⑨	기장밥 안매운김치찌개⑤⑨ 쇠고기파인애플볶음 ⑤⑥⑯㉑ 청포묵무침⑤⑥㉑ 백김치⑨	참치양배추덮밥⑤⑥⑫⑱ 쪽파두붓국⑤⑥㉑ *무나물⑤⑥㉑ 백김치⑨ 요구르트②	흑미밥 맑은애호박국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩㉑ 모듬쌈&쌈장⑤⑥㉑ 깍두기⑨	 폴라리스 가을 운동회
오후간식	김가루잔멸치주먹밥㉑ +보리차	찐고구마+우유②	유부초밥+보리차	잡채⑤⑥㉑+포도+치즈②	
저녁	수수밥 맑은느타리버섯국⑤⑥ 돈육짜장볶음⑤⑥⑩ 오이무침㉑ 백김치⑨	쌀밥 맑은미역국⑤⑥㉑ 닭살숙주볶음⑤⑥⑮㉑ 파프리카무침㉑ 백김치⑨	차조밥 유부양팟국⑤⑥ 쇠고기로제소스조림 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ *고구마범벅② 백김치⑨	쌀밥 우거지된장국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 양배추나물⑤㉑ 깍두기⑨	
열량(kcal)/단백질(g)	613.4/30.8	768.2/29.3	741.7/27.5	760.9/30.1	
일 자	16	17	18	19	20
오전간식	(데친)오이스틱+요거트②	치즈양파죽②	배+치즈②	쇠고기죽⑯㉑	포도+치즈②
점심	쌀밥 (황태)배춧국⑤⑥㉑ (훈제)오리구이 부추당근무침⑤⑥㉑ 백김치⑨	수수밥 근대된장국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑱㉑ 베이컨감자채볶음⑤⑩㉑ 백김치⑨	설렁탕⑯&소면⑥ 추가밥 스크램블에그①⑤ 오이무침㉑ 백김치⑨ 요구르트②	차조밥 맑은미역국⑤⑥㉑ 안매운닭갈비⑤⑥⑫⑮㉑ 콩나물무침⑤⑥㉑ 깍두기⑨	수수밥 두부시금치된장국⑤⑥ 새우살채소볶음⑤⑨㉑ 고구마조림⑤⑥㉑ 깍두기⑨
오후간식	♠달걀청경채볶음우동①⑤ ⑥	사과감샐러드①⑤+우유②	*달걀주먹밥①⑤㉑ +옥수수차	짜장면⑤⑥⑩+토마토⑫ +우유②	치즈빵+우유②
저녁	기장밥 (들깨)감잣국⑤⑥㉑ 쇠고기채소볶음⑤⑯㉑ 김구이㉑ 백김치⑨	쌀밥 유부당면국⑤⑥ 닭살부추볶음⑤⑥⑮㉑ 배추나물⑤⑥㉑ 백김치⑨	흑미밥 청국장찌개⑤ 돈육구이⑩ 도토리묵무침⑤⑥㉑ 백김치⑨	쌀밥 (물)만둣국①⑤⑥⑩ 메추리알장조림①⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥㉑ 깍두기⑨	흑미밥 맑은콩나물국⑤⑥ 너비아니구이②⑤⑥⑩⑯㉑ 상추당근무침㉑ 깍두기⑨
열량(kcal)/단백질(g)	590.6/28.9	644.0/25.9	690.3/26.9	594.9/26.4	650.1/30.0

일 자	23 삼삼한데이	24	25	26	27
오전간식	토마토⑫+요거트②	닭살죽⑮㉑	감+치즈②	곡물시리얼⑤⑥+우유②	사과+치즈②
점심	쌀밥 맑은감잣국⑤⑥㉑ ♠쇠고기청경채볶음⑤⑥⑯㉑ 데친브로콜리&소스⑤⑥㉑ 백김치⑨	흑미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 돈육수육⑤⑥⑩ *무나물⑤⑥㉑ 백김치⑨	쇠고기콩나물밥⑤⑥⑯ &양념장⑤⑥㉑ 달걀팟국①⑤⑥ 고사리나물⑤⑥㉑ 백김치⑨ 요구르트②	기장밥 애호박된장국⑤⑥ 치킨가스①⑤⑥⑮&소스①⑤ 양상추샐러드&드레싱⑤⑥㉑ 깍두기⑨	쌀밥 비지찌개⑤⑥㉑ 돈육장조림⑤⑥⑩ 오이무침㉑ 깍두기⑨
오후간식	칼국수⑥	찐단호박 +배+우유②	*감자(버터②)구이⑤ +매실차	크림스파게티②⑤⑥+귤	카스테라+우유②
저녁	차조밥 (들깨)뭇국⑤⑥㉑ 달걀말이①⑤ 마카로니샐러드①⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 어묵국⑤⑥ 두부브로콜리볶음⑤⑥㉑ 감자조림⑤⑥㉑ 백김치⑨	수수밥 (들깨)미역국⑤⑥㉑ 돈육팽이버섯볶음⑤⑥⑩㉑ 양배추나물⑤㉑ 백김치⑨	쌀밥 안매운김치찌개⑤⑨ 쇠고기카레볶음⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥㉑ 깍두기⑨	흑미밥 유부된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮㉑ 애호박나물⑤㉑ 깍두기⑨
열량(kcal)/ 단백질(g)	685.4/24.2	643.9/27.3	674.9/30.4	864.1/32.2	616.0/26.7

일 자	30 삼삼한데이
오전간식	(데친)당근스틱+요거트②
점심	쌀밥 (들깨㉑)느타리버섯국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩㉑ ♠청경채나물⑤⑥㉑ 백김치⑨
오후간식	부추전⑤⑥+보리차
저녁	수수밥 맑은배춧국⑤⑥ 쇠고기당면찜⑤⑥⑯㉑ 김구이㉑ 백김치⑨
열량(kcal)/ 단백질(g)	613.9/33.1

삼삼한데이

매월 '3'이 들어간 날짜에
저염식 메뉴 제공

나트륨 함량
삼삼한데이: 703.8mg
평균: 842.6mg

푸드브릿지 메뉴는
센터 카카오톡 채널의
안내문을 참고해주세요.

♠ 11월 푸드브릿지 식품 '청경채' ♠



♠푸드브릿지♠

기호도 낮은 식재료를 단계적으로 노출시켜
편식을 예방하는 방법

1단계:친해지기
2단계:간접노출
3단계:소극적노출
4단계:적극적노출

원산지 표시	쌀			콩		배추김치		쇠고기	수산물				돼지고기	닭고기
	밥	죽	누룽지	두부	콩비지	배추	고춧가루	한우	오징어	고등어	쭈꾸미	참치	국내산	국내산
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	연근해산	국내산	연근산	원양산		

* 기관의 식재료 공급에 따라 원산지가 변경될 수 있음을 알려드립니다.
* 위 식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.
* 우리 어린이집 급 간식 주재료는 서울시의 '도농상생공공급식'에서 공급받고 있습니다.

알레르기 유발 식품

★ 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 식단표(만3세~만5세)

강북구 어린이급식관리지원센터 식단 개발 영양사: 전소현 외 9인

구립폴라리스어린이집

요 일	월	화	수	목	금
일 자	2	3 삼삼한데이	4	5 ♥생일잔치♥	6
오전간식	바나나+요거트②	채소죽㉑+치즈②	사과+치즈②	곡물시리얼⑤⑥+우유②	감+치즈②
점심	쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯㉑ 두부채소볶음⑤⑥㉑ 느타리버섯나물⑤⑥㉑ 배추김치⑨	흑미밥 맑은콩나물국⑤⑥ 돈육바베큐소스조림 ⑤⑥⑩⑫⑯ 오이토마토무침⑫㉑ 배추김치⑨	쇠고기하이라이스②⑤⑥⑯ 맑은유붓국⑤⑥ 파프리카참깨소스무침①⑤ ㉑ 배추김치⑨ 요구르트②	쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯㉑ 탕수육①⑤⑥⑩&소스⑤⑥ 오이무침㉑ 깍두기⑨	쌀밥 순살감자탕⑤⑥⑩㉑ 고등어구이⑤ 김자반㉑ 깍두기⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥+배	*우동⑤⑥+사과	찐감자+우유②	케이크①②⑤⑥+우유②	무지개떡+우유②
저녁	기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 치킨탕수육①⑤⑥⑮ &소스⑤⑥ 양상추샐러드&드레싱⑤⑥㉑ 배추김치⑨	쌀밥 (들깨㉑)느타리버섯국⑤⑥ 달걀찜①㉑ 양배추나물⑤㉑ 배추김치⑨	차조밥 맑은뭇국⑤⑥㉑ 돈육당면찜⑤⑥⑩㉑ 콩나물무침⑤⑥㉑ 배추김치⑨	쌀밥 쪽파달걀국①⑤⑥ 고등어무조림 시금치나물⑤⑥㉑ 깍두기⑨	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮㉑ 표고버섯나물⑤⑥㉑ 깍두기⑨
열량(kcal)/단백질(g)	649.2/29.2	661.5/26.0	724.8/28.9	637.4/22.4	577.0/32.0
일 자	9	10	11	12	13
오전간식	(데친)파프리카스틱 +요거트②	♠청경채된장죽⑤⑥㉑ +치즈②	바나나+치즈②	미숫가루③④⑤⑥⑭⑲㉑+우유②	
점심	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑮㉑ 숙주나물⑤⑥㉑ 배추김치⑨	기장밥 안매운김치찌개⑤⑨ 쇠고기파인애플볶음 ⑤⑥⑯㉑ 청포묵무침⑤⑥㉑ 배추김치⑨	참치양배추덮밥⑤⑥⑫⑱ 쪽파두붓국⑤⑥㉑ *무나물⑤⑥㉑ 배추김치⑨ 요구르트②	흑미밥 맑은애호박국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩㉑ 모듬쌈&쌈장⑤⑥㉑ 깍두기⑨	 폴라리스 가을 운동회
오후간식	김가루잔멸치주먹밥㉑ +보리차	마들렌+인절미크리스피롤 +요쿠르트②	유부초밥+보리차	잡채⑤⑥㉑+포도+치즈②	
저녁	수수밥 맑은느타리버섯국⑤⑥ 돈육짜장볶음⑤⑥⑩ 오이무침㉑ 배추김치⑨	쌀밥 맑은미역국⑤⑥㉑ 닭살숙주볶음⑤⑥⑮㉑ 파프리카무침㉑ 배추김치⑨	차조밥 유부양팟국⑤⑥ 쇠고기로제소스조림 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ *고구마범벅② 배추김치⑨	쌀밥 우거지된장국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 양배추나물⑤㉑ 깍두기⑨	
열량(kcal)/단백질(g)	613.4/30.8	768.2/29.3	741.7/27.5	760.9/30.1	
일 자	16	17	18	19	20
오전간식	(데친)오이스틱+요거트②	치즈양파죽②	배+치즈②	쇠고기죽⑯㉑	포도+치즈②
점심	쌀밥 (황태)배춧국⑤⑥㉑ (훈제)오리구이 부추당근무침⑤⑥㉑ 배추김치⑨	수수밥 근대된장국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑱㉑ 베이컨감자채볶음⑤⑩㉑ 배추김치⑨	설렁탕⑯&소면⑥ 추가밥 스크램블에그①⑤ 오이무침㉑ 배추김치⑨ 요구르트②	차조밥 맑은미역국⑤⑥㉑ 안매운닭갈비⑤⑥⑫⑮㉑ 콩나물무침⑤⑥㉑ 깍두기⑨	수수밥 두부시금치된장국⑤⑥ 새우살채소볶음⑤⑨㉑ 고구마조림⑤⑥㉑ 깍두기⑨
오후간식	♠달걀청경채볶음우동①⑤ ⑥	사과감샐러드①⑤+우유②	*달걀주먹밥①⑤㉑ +옥수수차	짜장면⑤⑥⑩+토마토⑫ +우유②	증편+우유②
저녁	기장밥 (들깨)감잣국⑤⑥㉑ 쇠고기채소볶음⑤⑯㉑ 김구이㉑ 배추김치⑨	쌀밥 유부당면국⑤⑥ 닭살부추볶음⑤⑥⑮㉑ 배추나물⑤⑥㉑ 배추김치⑨	흑미밥 청국장찌개⑤ 돈육구이⑩ 도토리묵무침⑤⑥㉑ 배추김치⑨	쌀밥 (물)만둣국①⑤⑥⑩ 메추리알장조림①⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥㉑ 깍두기⑨	흑미밥 맑은콩나물국⑤⑥ 너비아니구이②⑤⑥⑩⑯㉑ 상추당근무침㉑ 깍두기⑨
열량(kcal)/단백질(g)	590.6/28.9	644.0/25.9	690.3/26.9	594.9/26.4	650.1/30.0

일 자	23 삼삼한데이	24	25	26	27
오전간식	토마토⑫+요거트②	닭살죽⑮㉑	감+치즈②	곡물시리얼⑤⑥+우유②	사과+치즈②
점심	쌀밥 맑은감잣국⑤⑥㉑ ♠쇠고기청경채볶음⑤⑥⑯㉑ 데친브로콜리&소스⑤⑥㉑ 배추김치⑨	흑미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 돈육수육⑤⑥⑩ *무나물⑤⑥㉑ 배추김치⑨	쇠고기콩나물밥⑤⑥⑯ &양념장⑤⑥㉑ 달걀팟국①⑤⑥ 고사리나물⑤⑥㉑ 배추김치⑨ 요구르트②	기장밥 애호박된장국⑤⑥ 치킨가스①⑤⑥⑮&소스①⑤ 양상추샐러드&드레싱⑤⑥㉑ 깍두기⑨	쌀밥 비지찌개⑤⑥㉑ 돈육장조림⑤⑥⑩ 오이무침㉑ 깍두기⑨
오후간식	칼국수⑥	찐단호박 +배+우유②	*감자(버터②)구이⑤ +매실차	크림스파게티②⑤⑥+귤	꿀떡+우유②
저녁	차조밥 (들깨)뭇국⑤⑥㉑ 달걀말이①⑤ 마카로니샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 어묵국⑤⑥ 두부브로콜리볶음⑤⑥㉑ 감자조림⑤⑥㉑ 배추김치⑨	수수밥 (들깨)미역국⑤⑥㉑ 돈육팽이버섯볶음⑤⑥⑩㉑ 양배추나물⑤㉑ 배추김치⑨	쌀밥 안매운김치찌개⑤⑨ 쇠고기카레볶음⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥㉑ 깍두기⑨	흑미밥 유부된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮㉑ 애호박나물⑤㉑ 깍두기⑨
열량(kcal)/ 단백질(g)	685.4/24.2	643.9/27.3	674.9/30.4	864.1/32.2	616.0/26.7

일 자	30 삼삼한데이
오전간식	(데친)당근스틱+요거트②
점심	쌀밥 (들깨㉑)느타리버섯국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩㉑ ♠청경채나물⑤⑥㉑ 배추김치⑨
오후간식	부추전⑤⑥+보리차
저녁	수수밥 맑은배춧국⑤⑥ 쇠고기당면찜⑤⑥⑯㉑ 김구이㉑ 백김치⑨
열량(kcal)/ 단백질(g)	613.9/33.1

삼삼한데이

매월 '3'이 들어간 날짜에
저염식 메뉴 제공

나트륨 함량
삼삼한데이: 703.8mg
평균: 842.6mg

푸드브릿지 메뉴는
센터 카카오톡 채널의
안내문을 참고해주세요.

♠ 11월 푸드브릿지 식품 '청경채' ♠



♠푸드브릿지♠

기호도 낮은 식재료를 단계적으로 노출시켜
편식을 예방하는 방법

1단계:친해지기
2단계:간접노출
3단계:소극적노출
4단계:적극적노출

원산지 표시	쌀			콩		배추김치		쇠고기	수산물				돼지고기	닭고기
	밥	죽	누룽지	두부	콩비지	배추	고춧가루	한우	오징어	고등어	쭈꾸미	참치	국내산	국내산
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	연근해산	국내산	연근산	원양산		

* 기관의 식재료 공급에 따라 원산지가 변경될 수 있음을 알려드립니다.
* 위 식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.
* 우리 어린이집 급 간식 주재료는 서울시의 '도농상생공공급식'에서 공급받고 있습니다.

알레르기 유발 식품

★ 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.