도봉구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

2026년 11월 식단표(만1~2세)

요일	월		화		수(다 먹는 날)		목		금(삼삼한 날)		토	
일자	2		3		4		5 미래밥상		6		7 입동	
오전간식	사과&우유②		근대채소죽		파프리카스틱 &떠먹는요구르트②		배&우유②		연근채소죽		우유②	
점심	흑미밥 쇠고기무국⑤⑥⑯ 스크램블에그①②⑤ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨		차조밥 버섯된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 양배추샐러드&오리엔탈 드레싱⑤⑥ 깍두기⑨		훈제오리채소볶음밥⑤ 달걀파국① 청경채나물 토마토⑫ 배추김치⑨		기장밥 콩나물국⑤ 고등어구이⑤⑥⑦ 오이나물 깍두기⑨		찹쌀현미밥 저염시금치된장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 부추사과무침 배추김치⑨		닭살채소덮밥⑤⑥⑮ 들깨버섯탕⑤⑥ 키위(방울토마토⑫) 깍두기⑨	
오후간식	만둣국①⑤⑥⑩		찐감자&우유②		유부초밥⑤&보리차		모듬채소자장면⑤⑥		치즈후레시번①②⑥ &우유②		미숫가루⑤&우유②	
열량 / 단백질	415.3	16.2	398.9	15.8	397.0	13.5	403.6	15.7	**413.7**	**16.4**	391.5	16.3
일자	9		10		11 국없는날		12 채식DAY		13 저염밥상 생일식단		14	
오전간식	바나나&우유②		버섯영양죽		씨리얼&우유②		오이스틱 &떠먹는요구르트②		브로콜리양파스프②		우유②	
점심	수수밥 채소당면국 온두부찜⑤ 참깨시금치무침⑤⑥ 볶음김치⑤⑨		흑미밥 애호박새우젓국⑤⑨ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 상추배무침⑤⑥ 깍두기⑨		쇠고기연근카레라이스 ⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 키위 배추김치⑨ 포도주스		차조밥 감자된장국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 우엉채볶음⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥 저염쇠고기미역국 탕수육①⑤⑥⑩ 과일샐러드② 배추김치⑨		돼지고기채소볶음밥⑤⑥⑩ 콩나물된장국⑤⑥ 오렌지(사과) 깍두기⑨	
오후간식	잔멸치주먹밥⑤⑥		찐고구마&우유②		프렌치토스트①②⑤⑥ &둥굴레차		토마토스파게티②⑤⑥⑫		케이크①②⑥&우유②		아몬드슬라이스&우유②	
열량 / 단백질	404.6	12.5	401.8	13.5	449.4	13.3	407.7	14.8	416.7	13.7	381.2	15.6
일자	16		17		18		19 미래밥상 채식DAY		20		21	
오전간식	방울토마토⑫&치즈②		달걀채소죽①		미숫가루⑤&우유②		배&우유②		얼갈이죽		우유②	
점심	찹쌀현미밥 시래기된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨		수수밥 다시마무채국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 브로콜리숙회⑤⑥ 배추김치⑨		새우청경채볶음밥⑤⑥⑨ 유부된장국⑤⑥ 숙주나물 오렌지 깍두기⑨		흑미밥 들깨미역국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨		차조밥 저염아욱맑은국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 절임배추쌈 깍두기⑨		자장밥⑤⑥⑩ 연두부맑은국⑤ 단감(귤) 배추김치⑨	
오후간식	볶음우동⑤⑥		단호박찜&우유②		케첩달걀볶이①⑤⑥⑫ &보리차		연근고구마맛탕⑤		소보로빵①②⑥&우유②		씨리얼&우유②	
열량 / 단백질	382.6	16.9	405.1	16.0	400.9	17.4	424.2	10.2	398.9	15.6	372.6	14.3
일자	23		24		25 국없는날 저염밥상		26		27		28	
오전간식	귤&우유②		콩나물죽⑤		씨리얼&우유②		당근스틱 &떠먹는요구르트②		모듬채소죽		우유②	
점심	기장밥 건새우근대맑은국⑤⑥⑨ 들기름두부부침⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨		찹쌀현미밥 청경채된장국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨		달걀버섯덮밥①⑤⑥ 맛살샐러드①⑤⑥⑧ &홍시드레싱 단감 배추김치⑨ 오렌지주스		수수밥 닭곰탕⑮ 메추리알브로콜리볶음 ①⑤⑥ 김구이 깍두기⑨		흑미밥 저염어묵국⑤⑥ 돼지고기갈비찜⑤⑥⑩ 애호박나물⑤ 배추김치⑨		쇠고기채소볶음밥⑤⑯ 양배추된장국⑤⑥ 배(키위) 깍두기⑨	
오후간식	쇠고기쌀국수⑯		찐고구마&우유②		감자전⑤⑥&옥수수차		찐만두①⑤⑥⑩&초간장⑤⑥		호빵②⑤⑥&우유②		미숫가루⑤&우유②	
열량 / 단백질	404.9	15.2	414.9	17.6	435.0	12.1	409.0	19.7	433.4	15.9	388.7	13.3
일자	30											
오전간식	바나나&치즈②											
점심	차조밥 미역된장국⑤⑥ 영양달걀찜① 진미채볶음⑤⑥⑰ 깍두기⑨											
오후간식	돼지고기당면볶음⑤⑥⑩											
열량 / 단백질	382.1	16.3										

★특정식품
(예:우유,달걀,고등어,견과류 등)에 알레르기가 있는
어린이는 담임교사에게 전달해 주시기 바랍니다.
부모와 합의에 따라 제외하거나 대체식품을 제공합니다.

알레르기 안내

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣

* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

1. 하루섭취 열량과 단백질 권장량은
만1-2세 900kcal, 20g
만3-5세 1,400kcal, 25g 입니다.
2. **자연식품은 주 3회 이상** 간식으로 제공됩니다.
3. 매주 수요일은 **'다 먹는 날'**로 지정하여
음식물을 남기지 않는 친환경적 음식문화를
확산시키고자
가급적 기호도가 높은 메뉴들로 구성되어 있습니다.
4. 개별 영유아의 필요사항은 담임교사에게 말씀해주시기 바랍니다.

원산지 표시

쇠고기 국내산	돼지고기	닭고기	육가공품			수산물	수산물가공품
			훈제오리	탕수육	동그랑땡	고등어	진미채
☑한우☐육우☐젖소	국내산	국내산	오리고기 국내산	돼지고기 국내산	닭고기 돼지고기 국내산	고등어 국내산	오징어 페루산

쌀(밥,죽,누룽지) (백미,현미,흑미)	배추김치		콩		
국내산	배추 (봄동, 얼갈이)	고춧가루	두부	순두부	연두부
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

***원산지표시대상 식품「농수산물의 원산지 표시에 관한 법률 제5조」**
-쌀(밥,죽,누룽지/배추김치의 배추와 고춧가루/콩(두부류,콩비지,콩국수)
-쇠고기/돼지고기/닭고기/오리고기 및 그 가공품
-명태/오징어/고등어/쭈꾸미/다랑어(참치)/낙지/꽃게/갈치/참조기/넙치/조피볼락/참돔/미꾸라지/뱀장어/아귀 및 그 가공품

국공립창동어린이집

도봉구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

2026년 11월 식단표(만3~5세)

요일	월		화		수(다 먹는 날)		목		금(삼삼한 날)		토	
일자	2		3		4		5 미래밥상		6		7 입동	
오전간식	사과&우유②		근대채소죽		파프리카스틱 &떠먹는요구르트②		배&우유②		연근채소죽		우유②	
점심	흑미밥 쇠고기무국⑤⑥⑯ 스크램블에그①②⑤ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨		차조밥 버섯된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 양배추샐러드&오리엔탈 드레싱⑤⑥ 깍두기⑨		훈제오리채소볶음밥⑤ 달걀파국① 청경채나물 토마토⑫ 배추김치⑨		기장밥 콩나물국⑤ 고등어구이⑤⑥⑦ 오이나물 깍두기⑨		찹쌀현미밥 저염시금치된장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 부추사과무침 배추김치⑨		닭살채소덮밥⑤⑥⑮ 들깨버섯탕⑤⑥ 키위(방울토마토⑫) 깍두기⑨	
오후간식	만둣국①⑤⑥⑩		찐감자&우유②		유부초밥⑤&보리차		모듬채소자장면⑤⑥		치즈후레시번①②⑥ &우유②		미숫가루⑤&우유②	
열량 / 단백질	638.9	24.9	613.7	24.4	652.3	24.2	620.9	24.1	**636.4**	**25.3**	602.3	25.2
일자	9		10		11 국없는날		12 채식DAY		13 저염밥상 생일식단		14	
오전간식	바나나&우유②		버섯영양죽		씨리얼&우유②		오이스틱 &떠먹는요구르트②		브로콜리양파스프②		우유②	
점심	수수밥 채소당면국 온두부찜⑤ 참깨시금치무침⑤⑥ 볶음김치⑤⑨		흑미밥 애호박새우젓국⑤⑨ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 상추배무침⑤⑥ 깍두기⑨		쇠고기연근카레라이스 ⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 키위 배추김치⑨ 포도주스		차조밥 감자된장국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 우엉채볶음⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥 저염쇠고기미역국 탕수육①⑤⑥⑩ 과일샐러드② 배추김치⑨		돼지고기채소볶음밥⑤⑥⑩ 콩나물된장국⑤⑥ 오렌지(사과) 깍두기⑨	
오후간식	잔멸치주먹밥⑤⑥		찐고구마&우유②		프렌치토스트①②⑤⑥ &둥굴레차		토마토스파게티②⑤⑥⑫		케이크①②⑥&우유②		아몬드슬라이스&우유②	
열량 / 단백질	622.4	19.3	618.2	20.8	691.5	20.5	627.2	22.7	641.1	21.0	586.5	24.0
일자	16		17		18		19 미래밥상 채식DAY		20		21	
오전간식	방울토마토⑫&치즈②		달걀채소죽①		미숫가루⑤&우유②		배&우유②		얼갈이죽		우유②	
점심	찹쌀현미밥 시래기된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨		수수밥 다시마무채국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 브로콜리숙회⑤⑥ 배추김치⑨		새우청경채볶음밥⑤⑥⑨ 유부된장국⑤⑥ 숙주나물 오렌지 깍두기⑨		흑미밥 들깨미역국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨		차조밥 저염아욱맑은국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 절임배추쌈 깍두기⑨		자장밥⑤⑥⑩ 연두부맑은국⑤ 단감(귤) 배추김치⑨	
오후간식	볶음우동⑤⑥		단호박찜&우유②		케첩달걀볶이①⑤⑥⑫ &보리차		연근고구마맛탕⑤		소보로빵①②⑥&우유②		씨리얼&우유②	
열량 / 단백질	588.6	26.0	623.3	24.6	616.8	26.7	652.7	15.6	613.8	23.9	573.2	22.1
일자	23		24		25 국없는날 저염밥상		26		27		28	
오전간식	귤&우유②		콩나물죽⑤		씨리얼&우유②		당근스틱 &떠먹는요구르트②		모듬채소죽		우유②	
점심	기장밥 건새우근대맑은국⑤⑥⑨ 들기름두부부침⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨		찹쌀현미밥 청경채된장국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨		달걀버섯덮밥①⑤⑥ 맛살샐러드①⑤⑥⑧ &홍시드레싱 단감 배추김치⑨ 오렌지주스		수수밥 닭곰탕⑮ 메추리알브로콜리볶음 ①⑤⑥ 김구이 깍두기⑨		흑미밥 저염어묵국⑤⑥ 돼지고기갈비찜⑤⑥⑩ 애호박나물⑤ 배추김치⑨		쇠고기채소볶음밥⑤⑯ 양배추된장국⑤⑥ 배(키위) 깍두기⑨	
오후간식	쇠고기쌀국수⑯		찐고구마&우유②		감자전⑤⑥&옥수수차		찐만두①⑤⑥⑩&초간장⑤⑥		호빵②⑤⑥&우유②		미숫가루⑤&우유②	
열량 / 단백질	634.0	24.0	638.3	27.2	669.3	18.7	629.3	30.3	666.8	24.5	598.0	20.5
일자	30											
오전간식	바나나&치즈②											
점심	차조밥 미역된장국⑤⑥ 영양달걀찜① 진미채볶음⑤⑥⑰ 깍두기⑨											
오후간식	돼지고기당면볶음⑤⑥⑩											
열량 / 단백질	587.9	25.1										

★특정식품
(예:우유,달걀,고등어,견과류 등)에 알레르기가 있는
어린이는 담임교사에게 전달해 주시기 바랍니다.
부모와 합의에 따라 제외하거나 대체식품을 제공합니다.

알레르기 안내

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣
* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

1. 하루섭취 열량과 단백질 권장량은
만1-2세 900kcal, 20g
만3-5세 1,400kcal, 25g 입니다.
2. **자연식품은 주 3회 이상** 간식으로 제공됩니다.
3. 매주 수요일은 **'다 먹는 날'**로 지정하여
음식물을 남기지 않는 친환경적 음식문화를
확산시키고자
가급적 기호도가 높은 메뉴들로 구성되어 있습니다.
4. 개별 영유아의 필요사항은 담임교사에게 말씀해주시기 바랍니다.

원산지 표시	쇠고기 국내산	돼지고기	닭고기	육가공품			수산물	수산물가공품
				훈제오리	탕수육	동그랑땡	고등어	진미채
	☑한우□육우□젖소	국내산	국내산	오리고기 국내산	돼지고기 국내산	닭고기 돼지고기 국내산	고등어 국내산	오징어 페루산
	쌀(밥,죽,누룽지) (백미,현미,흑미)	배추김치		콩			*원산지표시대상 식품「농수산물의 원산지 표시에 관한 법률 제5조」 -쌀(밥,죽,누룽지/배추김치의 배추와 고춧가루/콩(두부류,콩비지,콩국수) -쇠고기/돼지고기/닭고기/오리고기 및 그 가공품 -명태/오징어/고등어/쭈꾸미/다랑어(참치)/낙지/꽃게/갈치/참조기/넙치/조피볼락/참돔/미꾸라지/뱀장어/아귀 및 그 가공품	
	국내산	배추 (봄동, 얼갈이)	고추 가루	두부	순두부	연두부		
		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		

국공립창동어린이집