창2동어린이집

2026년 11월 영아 ECO식 식단표(0-2세)

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

영양운영팀

요일	월	화	수 (다 먹는 날)	목	금 (삼삼한 날)	토
일자	2	3	4	5 미래밥상	6 푸드브릿지1주차	7 입동
오전간식	사과&유기농우유②	근대채소죽	파프리카스틱 &떠먹는요구르트②	배&유기농우유②	연근채소죽	유기농우유②
점심	흑미밥 쇠고기무국⑤⑥⑯ 스크램블에그①②⑤ ★도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 버섯된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ ★양배추샐러드&오리엔탈 드레싱⑤⑥ 깍두기⑨	훈제오리채소볶음밥⑤ 유정란파국① ★청경채나물 방울토마토⑫ 배추김치⑨	기장밥 콩나물국⑤ 고등어구이⑤⑥⑦ ★오이나물 깍두기⑨	찹쌀현미밥 저염시금치된장국⑤⑥ 탕수육①⑤⑥⑩ ★부추사과무침 배추김치⑨	닭살채소덮밥⑤⑥⑮ 들깨버섯탕⑤⑥ 키위 깍두기⑨
오후간식	만둣국①⑤⑥⑩	찐감자&유기농우유②	유부초밥⑤&보리차	우리밀모듬채소자장면⑤⑥	치즈후레시번 ①②⑥&유기농우유②	미숫가루⑤&유기농우유②
열량 / 단백질	415.3 / 16.2	398.9 / 15.8	397.0 / 13.5	403.6 / 15.7	436.4 / 15.5	391.5 / 16.3
일자	9	10	11 국없는날 푸드브릿지2주차	12 채식DAY	13 저염밥상	14
오전간식	바나나&유기농우유②	버섯영양죽	씨리얼&유기농우유②	당근스틱 &떠먹는요구르트②	브로콜리양파죽	유기농우유②
점심	수수밥 채소당면국 온두부찜⑤ ★참깨시금치무침⑤⑥ 볶음김치⑤⑨	흑미밥 애호박새우젓국⑤⑨ 닭볶음탕⑤⑥⑮ ★상추배무침⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기연근카레라이스 ⑤⑥⑯ ★콩나물무침⑤⑥ 키위 배추김치⑨	차조밥 감자된장국⑤⑥ 채소유정란말이①⑤ 우엉채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 저염순두부맑은국⑤ 돼지고기수육⑤⑥⑩ ★무생채⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기채소볶음밥⑤⑥⑩ 콩나물된장국⑤⑥ 오렌지 깍두기⑨
오후간식	★잔멸치주먹밥⑤⑥	찐고구마&유기농우유②	프렌치토스트①②⑤⑥ &둥굴레차	우리밀토마토스파게티②⑤⑥ ⑫	소보로빵①② ⑥&유기농우유②	아몬드슬라이스 &유기농우유②
열량 / 단백질	404.6 / 12.5	401.8 / 13.5	405.4 / 10.7	407.7 / 14.8	401.2 / 16.2	381.2 / 15.6
일자	16	17	18	19 푸드브릿지3주차 미래밥상 채식DAY	20 생일식단	21
오전간식	방울토마토⑫ &어린이치즈②	유정란채소죽①	미숫가루⑤&유기농우유②	배 &유기농우유②	유기농우유②&당근스틱	유기농우유②
점심	찹쌀현미밥 시래기된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	수수밥 다시마무채국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ ★브로콜리숙회⑤⑥ 배추김치⑨	새우청경채볶음밥⑤⑥⑨ 유부된장국⑤⑥ ★숙주나물 바나나 깍두기⑨	흑미밥 들깨미역국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 닭강정①⑤⑥⑫⑮ ★과일샐러드② 배추김치⑨	자장밥⑤⑥⑩ 연두부맑은국⑤ 단감 배추김치⑨
오후간식	우리밀우동⑤⑥	단호박찜&유기농우유②	케첩유정란볶이①⑤⑥⑫ &보리차	연근고구마맛탕⑤	카스테라①②⑥ &유기농우유	씨리얼&유기농우유②
열량 / 단백질	391.7 / 15.3	405.1 / 16.0	391.8 / 13.3	424.2 / 10.2	410.5 / 14.8	372.6 / 14.3
일자	23 푸드브릿지4주차	24	25 국없는날 저염밥상	26	27	28
오전간식	사과&유기농우유②	콩나물죽⑤	씨리얼&유기농우유②	귤 &떠먹는요구르트②	모듬채소죽	유기농우유②
점심	기장밥 건새우근대맑은국⑤⑥⑨ 들기름두부부침⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀현미밥 청경채된장국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	유정란버섯덮밥①⑤⑥ ★맛살샐러드①⑤⑥⑧ &홍시드레싱 방울토마토⑫ 배추김치⑨	수수밥 닭곰탕⑮ 메추리알브로콜리볶음 ①⑤⑥ 김구이 깍두기⑨	흑미밥 저염어묵국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ ★애호박나물⑤ 배추김치⑨	쇠고기채소볶음밥⑤⑯ 양배추된장국⑤⑥ 배 깍두기⑨
오후간식	쇠고기쌀국수⑯	찐고구마&유기농우유②	감자치즈호떡②⑤ &옥수수차	찐만두①⑤⑥⑩&초간장⑤⑥	카스텔라①②⑥ &유기농우유②	미숫가루⑤&유기농우유②
열량 / 단백질	404.9 / 15.2	414.9 / 17.6	396.7 / 12.3	409.0 / 19.7	433.2 / 16.1	388.7 / 13.3
일자	30					
오전간식	바나나&어린이치즈②					
점심	차조밥 미역된장국⑤⑥ 영양유정란찜① 진미채볶음⑤⑥⑰ 깍두기⑨					
오후간식	돼지고기당면볶음⑤⑥⑩					
열량 / 단백질	382.1 / 16.3					

원산지표시	쇠고기 국내산	돼지고기	닭고기	육가공품 사용시 (2~3순위까지 표기)			수산물(국가명)			
				훈제오리 채소볶음밥	탕수육	동그랑땡	고등어구이	새우청경채 볶음밥	저염어묵국	진미채볶음
	■한우	국내산	국내산	오리고기 국내산	돼지고기 국내산	돼지고기 국내산	고등어 국내산	새우 베트남산	어묵 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

국공립 창2동어린이집

창2동어린이집

2026년 11월 유아 ECO식 식단표(3-5세)

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

요일	월	화	수 (다 먹는 날)	목	금 (삼삼한 날)	토
일자	2	3	4	5 미래밥상	6 푸드브릿지1주차	7 입동
오전간식	사과 &유기농우유②	근대채소죽	파프리카스틱 &떠먹는요구르트②	배&유기농우유②	연근채소죽	유기농우유②
점심	흑미밥 쇠고기무국⑤⑥⑯ 스크램블에그①②⑤ ★도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 버섯된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ ★양배추샐러드&오리엔탈 드레싱⑤⑥ 깍두기⑨	훈제오리채소볶음밥⑤ 유정란파국① ★청경채나물 방울토마토⑫ 배추김치⑨	기장밥 콩나물국⑤ 고등어구이⑤⑥⑦ ★오이나물 깍두기⑨	찹쌀현미밥 저염시금치된장국⑤⑥ 탕수육①⑤⑥⑩ ★부추사과무침 배추김치⑨	닭살채소덮밥⑤⑥⑮ 들깨버섯탕⑤⑥ 키위 깍두기⑨
오후간식	만둣국①⑤⑥⑩	찐감자&유기농우유②	유부초밥⑤&보리차	우리밀모듬채소자장면⑤⑥	치즈후레시번 ①②⑥&유기농우유②	미숫가루⑤&유기농우유②
열량 / 단백질	638.9 / 24.9	613.7 / 24.4	610.8 / 20.7	620.9 / 24.1	671.4 / 23.9	602.3 / 25.2
일자	9	10	11 국없는날 푸드브릿지2주차	12 채식DAY	13 저염밥상	14
오전간식	바나나&유기농우유②	버섯영양죽	씨리얼&유기농우유②	당근스틱 &떠먹는요구르트②	브로콜리양파죽	유기농우유②
점심	수수밥 채소당면국 온두부찜⑤ ★참깨시금치무침⑤⑥ 볶음김치⑤⑨	흑미밥 애호박새우젓국⑤⑨ 닭볶음탕⑤⑥⑮ ★상추배무침⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기연근카레라이스 ⑤⑥⑯ ★콩나물무침⑤⑥ 키위 배추김치⑨	차조밥 감자된장국⑤⑥ 채소유정란말이①⑤ 우엉채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 저염순두부맑은국⑤ 돼지고기수육⑤⑥⑩ ★무생채⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기채소볶음밥⑤⑥⑩ 콩나물된장국⑤⑥ 오렌지 깍두기⑨
오후간식	★잔멸치주먹밥⑤⑥	찐고구마&유기농우유②	프렌치토스트①②⑤⑥&둥굴레차	우리밀토마토스파게티②⑤⑥⑫	소보로빵①② ⑥&유기농우유②	아몬드슬라이스 &유기농우유②
열량 / 단백질	622.4 / 19.3	618.2 / 20.8	623.7 / 16.5	627.2 / 22.7	617.3 / 24.9	586.5 / 24.0
일자	16	17	18	19 푸드브릿지3주차 미래밥상 채식DAY	20 생일식단	21
오전간식	방울토마토⑫ &어린이치즈②	유정란채소죽①	미숫가루⑤&유기농우유②	배 &유기농우유②	유기농우유②&당근스틱	유기농우유②
점심	찹쌀현미밥 시래기된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	수수밥 다시마무채국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ ★브로콜리숙회⑤⑥ 배추김치⑨	새우청경채볶음밥⑤⑥⑨ 유부된장국⑤⑥ ★숙주나물 바나나 깍두기⑨	흑미밥 들깨미역국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 닭강정①⑤⑥⑫⑮ ★과일샐러드② 배추김치⑨	자장밥⑤⑥⑩ 연두부맑은국⑤ 단감 배추김치⑨
오후간식	우리밀우동⑤⑥	단호박찜&유기농우유②	케첩유정란볶이①⑤⑥⑫&보리차	연근고구마맛탕⑤	카스테라①②⑥ &유기농우유	씨리얼&유기농우유②
열량 / 단백질	602.6 / 23.5	623.3 / 24.6	602.7 / 20.5	652.7 / 15.6	665.5 / 25.8	573.2 / 22.1
일자	23 푸드브릿지4주차	24	25 국없는날 저염밥상	26	27	28
오전간식	사과&유기농우유②	콩나물죽⑤	씨리얼&유기농우유②	귤 &떠먹는요구르트②	모듬채소죽	유기농우유②
점심	기장밥 건새우근대맑은국⑤⑥⑨ 들기름두부부침⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀현미밥 청경채된장국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	유정란버섯덮밥①⑤⑥ ★맛살샐러드①⑤⑥⑧ &홍시드레싱 방울토마토⑫ 배추김치⑨	수수밥 닭곰탕⑮ 메추리알브로콜리볶음 ①⑤⑥ 김구이 깍두기⑨	흑미밥 저염어묵국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ ★애호박나물⑤ 배추김치⑨	쇠고기채소볶음밥⑤⑯ 양배추된장국⑤⑥ 배 깍두기⑨
오후간식	쇠고기쌀국수⑯	찐고구마&유기농우유②	감자치즈호떡②⑤)&옥수수차	찐만두①⑤⑥⑩&초간장⑤⑥	카스텔라①②⑥ &유기농우유②	미숫가루⑤&유기농우유②
열량 / 단백질	623.0 / 23.4	638.3 / 27.2	610.3 / 18.9	629.3 / 30.3	666.4 / 24.8	598.0 / 20.5
일자	30					
오전간식	바나나&어린이치즈②					
점심	차조밥 미역된장국⑤⑥ 영양유정란찜① 진미채볶음⑤⑥⑰ 깍두기⑨					
오후간식	돼지고기당면볶음⑤⑥⑩					
열량 / 단백질	587.9 / 25.1					

원산지표시									
쇠고기 국내산	돼지고기	닭고기	육가공품 사용시 (2~3순위까지 표기)			수산물(국가명)			
			훈제오리 채소볶음밥	탕수육	동그랑땡	고등어구이	새우청경채 볶음밥	저염어묵국	진미채볶음
■한우	국내산	국내산	오리고기 국내산	돼지고기 국내산	돼지고기 국내산	고등어 국내산	새우 베트남산	어묵 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	

창2동어린이집

2026년 11월 유아 저녁식 식단표(3-5세)

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

요일	월		화		수		목		금		토	
일자	2		3		4		5		6		7	
저녁	흑미밥 온도토리묵국⑤⑥⑨ 닭살데리야끼구이⑤⑥⑮ ★양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		차조밥 들깨감자국⑤⑥ 쇠고기사태찜⑤⑥⑯ ★무생채 배추김치⑨		백미밥 근대된장국⑤⑥ 두부부침①⑤⑥ ★오이생채 깍두기⑨		기장밥 청경채된장국⑤⑥ 연근돼지고기볶음⑤⑥⑩ ★콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		찹쌀현미밥 미역국⑤⑥ 영양달걀찜① ★시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨		돈육부추볶음밥⑤⑥⑩ 콩나물된장국⑤⑥ 배 배추김치⑨	
열량	398.6	단백질 17.4	363.8	18.2	371.9	12.4	364.4	17.8	367.6	18.0	366.2	15.9
일자	9		10		11		12		13		14	
저녁	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 치즈닭갈비②⑤⑥⑮ ★애호박나물⑤ 깍두기⑨		흑미밥 버섯맑은국⑤ 두부양념조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 순두부된장국⑤⑥ 돼지고기당면볶음⑤⑥⑩ ★브로콜리숙회⑤⑥ 깍두기⑨		차조밥 콩나물국⑤ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑯ ★상추쌈&저염쌈장⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 유부된장국⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨		오므라이스①⑤⑥⑫ 두부맑은국⑤ 바나나 배추김치⑨	
열량	371.4	단백질 18.3	364.6	15.8	372.2	17.0	366.9	15.9	391.2	14.5	360.2	11.7
일자	16		17		18		19		20		21	
저녁	찹쌀현미밥 청경채맑은국⑤⑥ 새우살브로콜리볶음 ⑤⑥⑨ ★단호박샐러드② 배추김치⑨		수수밥 닭살맑은국⑮ 두부구이&양념장⑤⑥ ★시래기된장나물⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 쇠고기숙주맑은국⑤⑥⑯ 물만두찜⑤⑥⑩ 우엉채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 떡갈비구이①⑤⑥⑩⑯ 감자당근조림⑤⑥ 깍두기⑨		차조밥 채소당면국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨		돼지고기버섯볶음밥 ⑤⑥⑩ 달걀파국① 방울토마토⑫ 깍두기⑨	
열량	374.4	단백질 23.3	366.9	17.3	379.7	12.1	377.7	15.6	376.8	10.5	366.5	14.2
일자	23		24		25		26		27		28	
저녁	기장밥 김치콩나물국⑤⑨ 간장제육볶음⑤⑥⑩ ★양상추샐러드 깍두기⑨		찹쌀현미밥 들깨버섯탕⑤ 두부강정④⑤⑥⑫ ★청경채나물 배추김치⑨		백미밥 감자달걀국①⑤⑥ 쇠고기폭찹⑤⑥⑫⑯ ★연근깨무침①⑤ 깍두기⑨		수수밥 애호박된장국⑤⑥ 어묵맛살양파볶음 ①⑤⑥⑧ 진미채조림⑤⑥⑰ 배추김치⑨		흑미밥 연두부된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ ★브로콜리숙회⑤⑥ 깍두기⑨		닭살채소덮밥⑤⑥⑮ 연두부맑은국⑤ 귤 배추김치⑨	
열량	364.3	단백질 15.6	363.8	12.2	386.5	12.9	387.1	16.0	377.0	17.0	356.4	14.7
일자	30											
저녁	차조밥 다시마무채국⑤⑥ 돼지고기자장조림⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤ 배추김치⑨											
열량	379.7	단백질 16.4										

원산지표시								
쇠고기 국내산	돼지고기	닭고기	육가공품 사용시 (2~3순위까지 표기)		수산물(국가명)	
			치즈닭갈비	떡갈비구이	어묵맛살볶음	진미채조림
■한우	국내산	국내산	닭 국내산	돼지고기 국내산	어묵 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