본향선교 어린이집

2026년 11월 영아 세부식 식단표(1-2세)

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

요일	월		화		수 (다 먹는 날)		목		금 (삼삼한 날)	
일자	2		3		4		5 현장체험		6 푸드브릿지1주차	
오전간식	사과&우유②		근대채소죽		파프리카스틱 &떠먹는요구르트②		우유②&채소스틱		연근채소죽	
점심	흑미밥 쇠고기무국⑤⑥⑯ 스크램블에그①②⑤ ★도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨		현미밥 버섯된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ ★양배추샐러드&오리엔탈 드레싱⑤⑥ 깍두기⑨		훈제오리채소볶음밥⑤ 달걀파국① ★청경채나물 방울토마토⑫ 배추김치⑨		달걀채소볶음밥①⑤ 연두부된장국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 방울토마토⑫ 깍두기⑨		기장밥 저염시금치된장국⑤⑥ 탕수육①⑤⑥⑩ ★부추사과무침 배추김치⑨	
오후간식	만둣국①⑤⑥⑩		찐감자&우유②		유부초밥⑤&보리차		빵①②⑥&우유②		치즈후레시번 ①②⑥&우유②	
열량 / 단백질	415.3	16.2	398.9	15.8	397.0	13.5	403.6	15.7	436.4	15.5
일자	9		10		11 국없는날 푸드브릿지2주차		12 채식DAY		13 저염밥상	
오전간식	바나나&우유②		버섯영양죽		씨리얼&우유②		오이스틱 &떠먹는요구르트②		브로콜리양파죽	
점심	흑미밥 채소당면국 온두부찜⑤ ★참깨시금치무침⑤⑥ 볶음김치⑤⑨		현미밥 애호박새우젓국⑤⑨ 닭볶음탕⑤⑥⑮ ★상추배무침⑤⑥ 깍두기⑨		쇠고기연근카레라이스 ⑤⑥⑯ ★콩나물무침⑤⑥ 키위 배추김치⑨		차조밥 감자된장국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 우엉채볶음⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥 저염순두부맑은국⑤ 돼지고기수육⑤⑥⑩ ★무생채⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	★잔멸치주먹밥⑤⑥		찐고구마&우유②		프렌치토스트①②⑤⑥&둥굴레차		토마토스파게티②⑤⑥⑫		소보로빵⑥&우유②	
열량 / 단백질	404.6	12.5	401.8	13.5	405.4	10.7	407.7	14.8	417.2	16.9
일자	16		17		18		19 현장체험		20	
오전간식	방울토마토⑫&치즈②		달걀채소죽①		미숫가루⑤&우유②		우유②&채소스틱		얼갈이죽	
점심	흑미밥 시래기된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨		현미밥 다시마무채국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ ★브로콜리숙회⑤⑥ 배추김치⑨		새우청경채볶음밥⑤⑥⑨ 유부된장국⑤⑥ ★숙주나물 귤 깍두기⑨		달걀채소볶음밥①⑤ 연두부된장국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 방울토마토⑫ 깍두기⑨		기장밥 저염아욱맑은국⑤⑥ 돼지고기갈비찜⑤⑥⑩ ★파프리카콘샐러드①⑤ 깍두기⑨	
오후간식	볶음우동⑤⑥		단호박찜&우유②		케첩달걀볶이①⑤⑥⑫&보리차		빵①②⑥&우유②		호빵⑤⑥&우유②	
열량 / 단백질	382.6	16.9	402.2	19.3	391.8	13.3	422.6	17.2	410.5	14.8
일자	23 푸드브릿지4주차		24		25 국없는날 저염밥상		26		27	
오전간식	사과&우유②		콩나물죽⑤		씨리얼&우유②		귤 &떠먹는요구르트②		모듬채소죽	
점심	흑미밥 건새우근대맑은국⑤⑥⑨ 들기름두부부침⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨		현미밥 청경채된장국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨		달걀버섯덮밥①⑤⑥ ★맛살샐러드①⑤⑥⑧ &홍시드레싱 방울토마토⑫ 배추김치⑨		차조밥 닭곰탕⑮ 메추리알브로콜리볶음 ①⑤⑥ 김구이 깍두기⑨		기장밥 저염어묵국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ ★애호박나물⑤ 배추김치⑨	
오후간식	쇠고기쌀국수⑯		찐고구마&우유②		감자치즈호떡②⑤옥수수차		찐만두①⑤⑥⑩&초간장⑤⑥		카스텔라①②⑥&우유②	
열량 / 단백질	404.9	15.2	414.9	17.6	396.7	12.3	409.0	19.7	433.2	16.1
일자	30									
오전간식	배&치즈②									
점심	흑미밥 미역된장국⑤⑥ 영양달걀찜① 진미채볶음⑤⑥⑰ 깍두기⑨									
오후간식	돼지고기당면볶음⑤⑥⑩									
열량 / 단백질	382.1	16.3								



★ 하루섭취 열량과 단백질 권장량은 1~2세, 900Kcal, 20g, 3~5세 1,400Kcal, 25g입니다.

★ 이번 달 푸드브릿지 주제는 "연근"입니다.

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.

원산지표시	쇠고기 국내산	돼지고기 / 닭고기	육가공품 사용시 (2~3순위까지 표기)			수산물가공품(국가명)	
			훈제오리	탕수육/동그랑땡	치킨너겟	진미채	참치액
	■한우□육우□젖소	국내산	오리고기 국내산	직접조리	국내산	오징어 페루산/칠레산	가다랑어 인도네시아 필리핀

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

★ 원산지 표시대상 식품 「농수산물의 원산지 표시에 관한 법률 제 5조」
- 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/ 가리비/ 우렁쉥이/ 전복/ 방어 및 부세/ 아귀 및 그 가공품

본향선교 어린이집

2026년 11월 유아 세부식 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)	
일자		2		3		4		5 현장체험		6 푸드브릿지1주차	
오전간식		사과&우유②		근대채소죽		파프리카스틱 &떠먹는요구르트②		우유②&채소스틱		연근채소죽	
점심		흑미밥 쇠고기무국⑤⑥⑯ 스크램블에그①②⑤ ★도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨		현미밥 버섯된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ ★양배추샐러드&오리엔탈 드레싱⑤⑥ 깍두기⑨		훈제오리채소볶음밥⑤ 달걀파국① ★청경채나물 방울토마토⑫ 배추김치⑨		달걀채소볶음밥①⑤ 연두부된장국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 방울토마토⑫ 깍두기⑨		기장밥 저염시금치된장국⑤⑥ 탕수육①⑤⑥⑩ ★부추사과무침 배추김치⑨	
오후간식		만둣국①⑤⑥⑩		찐감자&우유②		유부초밥⑤&보리차		빵①②⑥&우유②		치즈후레시번 ①②⑥&우유②	
열량	단백질	638.9	24.9	613.7	24.4	652.3	24.2	650.2	26.5	671.4	23.9
일자		9		10		11 국없는날 푸드브릿지2주차		12 채식DAY		13 저염밥상	
오전간식		바나나&우유②		버섯영양죽		씨리얼&우유②		오이스틱 &떠먹는요구르트②		브로콜리양파죽	
점심		흑미밥 채소당면국 온두부찜⑤ ★참깨시금치무침⑤⑥ 볶음김치⑤⑨		현미밥 애호박새우젓국⑤⑨ 닭볶음탕⑤⑥⑮ ★상추배무침⑤⑥ 깍두기⑨		쇠고기연근카레라이스 ⑤⑥⑯ ★콩나물무침⑤⑥ 키위 배추김치⑨		차조밥 감자된장국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 우엉채볶음⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥 저염순두부맑은국⑤ 돼지고기수육⑤⑥⑩ ★무생채⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식		★잔멸치주먹밥⑤⑥		찐고구마&우유②		프렌치토스트①②⑤⑥&둥굴레차		토마토스파게티②⑤⑥⑫		소보로빵⑥&우유②	
열량	단백질	622.4	19.3	618.2	20.8	646.7	19.9	627.2	22.7	641.9	26.0
일자		16		17		18		19 현장체험		20	
오전간식		방울토마토⑫&치즈②		달걀채소죽①		미숫가루⑤&우유②		우유②&채소스틱		얼갈이죽	
점심		흑미밥 시래기된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨		현미밥 다시마무채국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ ★브로콜리숙회⑤⑥ 배추김치⑨		새우청경채볶음밥⑤⑥⑨ 유부된장국⑤⑥ ★숙주나물 귤 깍두기⑨		달걀채소볶음밥①⑤ 연두부된장국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 방울토마토⑫ 깍두기⑨		기장밥 저염아욱맑은국⑤⑥ 돼지고기갈비찜⑤⑥⑩ ★파프리카콘샐러드①⑤ 깍두기⑨	
오후간식		볶음우동⑤⑥		단호박찜&우유②		게첩달걀볶이①⑤⑥⑫&보리차		빵①②⑥&우유②		호빵⑤⑥&우유②	
열량	단백질	588.6	26.0	618.7	29.8	631.8	26.8	650.2	26.5	631.6	22.8
일자		23 푸드브릿지4주차		24		25 국없는날 저염밥상		26		27	
오전간식		사과&우유②		콩나물죽⑤		씨리얼&우유②		귤 &떠먹는요구르트②		모듬채소죽	
점심		흑미밥 건새우근대맑은국⑤⑥⑨ 들기름두부부침⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨		현미밥 청경채된장국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨		달걀버섯덮밥①⑤⑥ ★맛살샐러드①⑤⑥⑧ &홍시드레싱 방울토마토⑫ 배추김치⑨		차조밥 닭곰탕⑮ 메추리알브로콜리볶음 ①⑤⑥ 김구이 깍두기⑨		기장밥 저염어묵국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ ★애호박나물⑤ 배추김치⑨	
오후간식		쇠고기쌀국수⑯		찐고구마&우유②		감자치즈호떡②⑤옥수수차		찐만두①⑤⑥⑩&초간장⑤⑥		카스텔라①②⑥&우유②	
열량	단백질	623.0	23.4	638.3	27.2	627.6	21.2	629.3	30.3	666.4	24.8
일자		30									
오전간식		배&치즈②									
점심		흑미밥 미역된장국⑤⑥ 영양달걀찜① 진미채볶음⑤⑥⑰ 깍두기⑨									
오후간식		돼지고기당면볶음⑤⑥⑩									
열량	단백질	587.9	25.1								



* 하루섭취 열량과 단백질 권장량은 1~2세, 900Kcal, 20g, 3~5세 1,400Kcal, 25g입니다.

* 이번 달 푸드브릿지 주제는 "연근"입니다.

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.

원산지 표시

쇠고기 국내산	돼지고기 / 닭고기	육가공품 사용시 (2~3순위까지 표기)			수산물가공품(국가명)	
		훈제오리	탕수육/동그랑땡	치킨너겟	진미채	참치액
■한우□육우□젖소	국내산	오리고기 국내산	직접조리	국내산	오징어 페루산/칠레산	가다랑어 인도네시아 필리핀

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

* 원산지 표시대상 식품 「농수산물의 원산지 표시에 관한 법률 제 5조」
- 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/ 가리비/ 우렁쉥이/ 전복/ 방어 및 부세/ 아귀 및 그 가공품