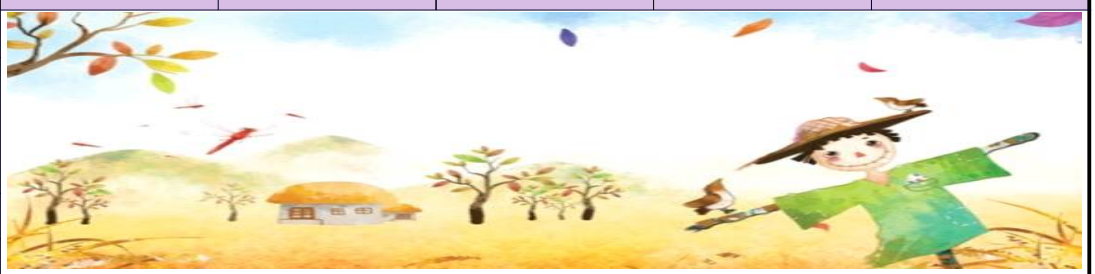
동화어린이집

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 (상상한 날)	토
일자	2	3	4 열린학부모의날	5 생일식단	6 푸드브릿지1주차	7 입동
오전간식	사과 &우유②	근대채소죽	우유②	우유②	연근채소죽	우유②
점심	흑미밥 쇠고기무국⑤⑥⑯ 스크램블에그①②⑤ ★도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 버섯된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ ★양배추샐러드&오리엔탈 드레싱⑤⑥ 깍두기⑨	달걀채소볶음밥①⑤ 연두부된장국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 귤 깍두기⑨	잡곡밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 떡갈비구이①⑤⑥⑩⑯ ★과일샐러드② 배추김치⑨	참쌀현미밥 저염시금치된장국⑤⑥ 탕수육①⑤⑥⑩ ★부추사과무침 배추김치⑨	닭살채소덮밥⑤⑥⑮ 들깨버섯탕⑤⑥ 키위 깍두기⑨
오후간식	만둣국①⑤⑥⑩	찐감자 &우유②	치즈후레시번 ①②⑥&우유②	초코케익①②⑥ &우유②	소보로빵 ①②⑥&우유②	미숫가루⑤ &우유②
단백질	415.3 / 16.2	398.9 / 15.8	422.6 / 17.2	421.6 / 15.0	436.4 / 15.5	391.5 / 16.3
일자	9	10	11 국없는날 푸드브릿지2주차	12 채식DAY	13 저염밥상	14
오전간식	단감 &우유②	버섯영양죽	씨리얼 &우유②	당근스틱 &떠먹는요구르트②	브로콜리양파죽	우유②
점심	수수밥 채소당면국 온두부찜⑤ ★참깨시금치무침⑤⑥ 볶음김치⑤⑨	흑미밥 애호박새우젓국⑤⑨ 닭볶음탕⑤⑥⑮ ★상추배무침⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기연근카레라이스 ⑤⑥⑯ ★콩나물무침⑤⑥ 귤 배추김치⑨	차조밥 감자된장국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 우엉채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 저염순두부맑은국⑤ 돼지고기수육⑤⑥⑩ ★미나리무생채⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기채소볶음밥⑤⑥⑩ 콩나물된장국⑤⑥ 오렌지 깍두기⑨
오후간식	★아몬드잔멸치주먹밥 ⑤⑥	찐고구마 &우유②	프렌치토스트①②⑤⑥ &동굴레차	②⑤⑥⑫	꿀호떡①②⑥ &우유②	아몬드슬라이스 &우유②
열량 단백질	404.6 / 12.5	401.8 / 13.5	405.4 / 10.7	407.7 / 14.8	417.2 / 16.9	381.2 / 15.6
일자	16	17	18	19 푸드브릿지3주차 미래밥상 채식DAY	20	21
오전간식	귤 &치즈②	달걀채소죽①	미숫가루⑤ &우유②	배 &우유②	얼갈이죽	우유②
점심	참쌀현미밥 시래기된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	수수밥 다시마무채국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ ★브로콜리숙회⑤⑥ 배추김치⑨	새우청경채볶음밥⑤⑥⑨ 유부된장국⑤⑥ ★숙주나물 바나나 깍두기⑨	흑미밥 들깨미역국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 저염아욱맑은국⑤⑥ 돼지고기갈비찜⑤⑥⑩ ★파프리카콘샐러드①⑤ 깍두기⑨	자장밥⑤⑥⑩ 연두부맑은국⑤ 단감 배추김치⑨
오후간식	우동⑤⑥	단호박찜 &우유②	케첩달걀볶이①⑤⑥⑫ &보리차	연근고구마맛탕⑤	호빵⑤⑥ &우유②	씨리얼 &우유②
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 &우유②	콩나물죽⑤	씨리얼 &우유②	당근스틱 &떠먹는요구르트②	모듬채소죽	우유②
점심	기장밥 건새우근대맑은국⑤⑥⑨ 들기름두부부침⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	참쌀현미밥 청경채된장국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	달걀버섯덮밥①⑤⑥ ★맛살샐러드①⑤⑥⑧ &홍시드레싱 귤 배추김치⑨	수수밥 닭곰탕⑮ 메추리알브로콜리볶음 ①⑤⑥ 김구이 깍두기⑨	흑미밥 저염어묵국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ ★애호박나물⑤ 배추김치⑨	쇠고기채소볶음밥⑤⑯ 양배추된장국⑤⑥ 배 깍두기⑨
오후간식	쇠고기쌀국수⑯	찐고구마 &우유②	감자치즈호떡②⑤ &옥수수차	찐만두①⑤⑥⑩ &초간장⑤⑥	카스텔라①②⑥ &우유②	미숫가루⑤ &우유②
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 &치즈②					
점심	차조밥 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.

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
			치킨너겟	떡갈비	탕수육	동그랑땡	진미채
한우■육우□젖소	국내산	국내산	닭고기 국내산	돈육:국내산 우육:국내산	돼지고기 국내산	돈육:국내산 계육: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

* 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
- 완제품 형태의 농수축산물 가공품과 원재료의 원산지가 다를 경우, 메뉴별로 원산지를 표기해주시기 바랍니다(ex:함박스테이크: 돼지고기(국산), 쇠고기(호주산)
- 육가공품 및 수산물가공품 중 구매하지 않는 식품의 원산지 작성 부분을 삭제 후 사용 바랍니다.
- 어묵 및 맛살: 연육만 포함된 제품의 경우 원산지 기입 대상이 아님
- 어묵: 명태, 오징어 포함된 제품일 경우 각각의 원산지 기입(3순위까지)

동화어린이집

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 (상상한 날)	토
일자	2	3	4 열린학부모의날	5 생일식단	6 푸드브릿지1주차	7 입동
오전간식	사과 &우유②	근대채소죽	우유②	우유②	연근채소죽	우유②
점심	흑미밥 쇠고기무국⑤⑥⑯ 스크램블에그①②⑤ ★도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 버섯된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ ★양배추샐러드&오리엔탈 드레싱⑤⑥ 깍두기⑨	달걀채소볶음밥①⑤ 연두부된장국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 귤 깍두기⑨	잡곡밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 떡갈비구이①⑤⑥⑩⑯ ★과일샐러드② 배추김치⑨	참쌀현미밥 저염시금치된장국⑤⑥ 탕수육①⑤⑥⑩ ★부추사과무침 배추김치⑨	닭살채소덮밥⑤⑥⑮ 들깨버섯탕⑤⑥ 키위 깍두기⑨
오후간식	만둣국①⑤⑥⑩	찐감자 &우유②	치즈후레시번 ①②⑥&우유②	초코케익①②⑥ &우유②	소보로빵①②⑥ &우유②	미숫가루⑤ &우유②
단백질	638.9 / 24.9	613.7 / 24.4	650.2 / 26.5	648.7 / 23.1	671.4 / 23.9	602.3 / 25.2
일자	9	10	11 국없는날 푸드브릿지2주차	12 채식DAY	13 저염밥상	14
오전간식	단감 &우유②	버섯영양죽	씨리얼 &우유②	당근스틱 &떠먹는요구르트②	브로콜리양파죽	우유②
점심	수수밥 채소당면국 온두부찜⑤ ★참깨시금치무침⑤⑥ 볶음김치⑤⑨	흑미밥 애호박새우젓국⑤⑨ 닭볶음탕⑤⑥⑮ ★상추배무침⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기연근카레라이스 ⑤⑥⑯ ★콩나물무침⑤⑥ 귤 배추김치⑨	차조밥 감자된장국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 우엉채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 저염순두부맑은국⑤ 돼지고기수육⑤⑥⑩ ★미나리무생채⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기채소볶음밥⑤⑥⑩ 콩나물된장국⑤⑥ 오렌지 깍두기⑨
오후간식	★아몬드잔멸치주먹밥 ⑤⑥	찐고구마 &우유②	프렌치토스트①②⑤⑥ &동굴레차	②⑤⑥⑫	꿀호떡①②⑥ &우유②	아몬드슬라이스 &우유②
열량 단백질	622.4 / 19.3	618.2 / 20.8	646.7 / 19.9	627.2 / 22.7	641.9 / 26.0	586.5 / 24.0
일자	16	17	18	19 푸드브릿지3주차 미래밥상 채식DAY	20	21
오전간식	귤 &치즈②	달걀채소죽①	미숫가루⑤ &우유②	배 &우유②	얼갈이죽	우유②
점심	참쌀현미밥 시래기된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	수수밥 다시마무채국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ ★브로콜리숙회⑤⑥ 배추김치⑨	새우청경채볶음밥⑤⑥⑨ 유부된장국⑤⑥ ★숙주나물 바나나 깍두기⑨	흑미밥 들깨미역국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 저염아욱맑은국⑤⑥ 돼지고기갈비찜⑤⑥⑩ ★파프리카콘샐러드①⑤ 깍두기⑨	자장밥⑤⑥⑩ 연두부맑은국⑤ 단감 배추김치⑨
오후간식	우동⑤⑥	단호박찜 &우유②	케첩달걀볶이①⑤⑥⑫ &보리차	연근고구마맛탕⑤	호빵⑤⑥ &우유②	씨리얼 &우유②
열량 단백질	602.6 / 23.5	623.3 / 24.6	631.8 / 26.8	652.7 / 15.6	631.6 / 22.8	573.2 / 22.1
일자	23 푸드브릿지4주차	24	25 국없는날 저염밥상	26	27	28
오전간식	사과 &우유②	콩나물죽⑤	씨리얼 &우유②	당근스틱 &떠먹는요구르트②	모듬채소죽	우유②
점심	기장밥 건새우근대맑은국⑤⑥⑨ 들기름두부부침⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	참쌀현미밥 청경채된장국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	달걀버섯덮밥①⑤⑥ ★맛살샐러드①⑤⑥⑧ &홍시드레싱 귤 배추김치⑨	수수밥 닭곰탕⑮ 메추리알브로콜리볶음 ①⑤⑥ 김구이 깍두기⑨	흑미밥 저염어묵국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ ★애호박나물⑤ 배추김치⑨	쇠고기채소볶음밥⑤⑯ 양배추된장국⑤⑥ 배 깍두기⑨
오후간식	쇠고기쌀국수⑯	찐고구마 &우유②	감자치즈호떡②⑤ &옥수수차	찐만두①⑤⑥⑩ &초간장⑤⑥	카스텔라①②⑥ &우유②	미숫가루⑤ &우유②
열량 단백질	623.0 / 23.4	638.3 / 27.2	627.6 / 21.2	629.3 / 30.3	666.4 / 24.8	598.0 / 20.5
일자	30					
오전간식	바나나 &치즈②					
점심	차조밥 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.

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
			치킨너겟	떡갈비	탕수육	동그랑땡	진미채
한우■육우□젖소	국내산	국내산	닭고기 국내산	돈육:국내산 우육:국내산	돼지고기 국내산	돈육:국내산 계육: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

* 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
- 완제품 형태의 농수축산물 가공품과 원재료의 원산지가 다를 경우, 메뉴별로 원산지를 표기해주시기 바랍니다(ex:함박스테이크: 돼지고기(국산), 쇠고기(호주산)
- 육가공품 및 수산물가공품 중 구매하지 않는 식품의 원산지 작성 부분을 삭제 후 사용 바랍니다.
- 어묵 및 맛살: 연육만 포함된 제품의 경우 원산지 기입 대상이 아님
- 어묵: 명태, 오징어 포함된 제품일 경우 각각의 원산지 기입(3순위까지)

동화어린이집

2026년 11월 영아 저녁식 식단표(1-2세)

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 메추리알장조림①⑤⑥ ★오이생채 깍두기⑨		기장밥 청경채된장국⑤⑥ 연근돼지고기볶음⑤⑥⑩ ★콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		찹쌀현미밥 미역국⑤⑥ 영양달걀찜① ★시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨		돈육부추볶음밥⑤⑥⑩ 콩나물된장국⑤⑥ 배 배추김치⑨	
	259.0	11.2	236.5	11.8	228.8	9.1	236.9	11.5	238.9	11.7	238.0	10.3
일자	9		10		11		12		13		14	
저녁	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 치즈닭갈비②⑤⑥⑮ ★애호박나물⑤ 깍두기⑨		흑미밥 버섯맑은국⑤ 두부양념조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 순두부된장국⑤⑥ 돼지고기당면볶음⑤⑥⑩ ★브로콜리숙회⑤⑥ 깍두기⑨		쇠고기채소볶음밥 ⑤⑥⑯ 콩나물국⑤ ★상추쌈&저염쌈장⑤⑥ 배추김치⑨ 단감		기장밥 유부된장국⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨		오므라이스①⑤⑥⑫ 두부맑은국⑤ 바나나 배추김치⑨	
열량 단백질	241.4	11.9	236.9	10.2	241.9	11.0	235.0	6.6	254.2	9.4	234.1	7.6
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		카레라이스 달걀국①⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨ 귤		돼지고기버섯볶음밥 ⑤⑥⑩ 달걀파국① 토마토⑫ 깍두기⑨	
열량 단백질	243.3	15.1	238.4	11.2	246.8	7.8	245.4	10.1	232.1	7.0	238.2	9.2
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 단백질	236.8	10.1	236.5	7.9	251.1	8.3	251.6	10.4	245.0	11.0	232.2	9.6
일자	30											
저녁	차조밥 다시마무채국⑤⑥ 돼지고기자장조림⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤ 배추김치⑨											
열량 단백질	246.8	10.7										

* 하루섭취 열량과 단백질 권장량은 1~2세, 900Kcal, 15g, 3~5세 1,400Kcal, 20g입니다.
* ( )가 있는 날은 두 메뉴 중 택일 하신 후 선택하지 않은 메뉴는 삭제해 주시기 바랍니다.

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	떡갈비	진미채
	한우■육우□젖소		국내산	국내산	오리고기 국내산	돈육:국내산 우육: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	

* 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
- 형태의 농수축산물 가공품과 원재료의 원산지가 다를 경우, 메뉴별로 원산지를 표기해주시기 바랍니다(ex:황박스테이크: 돼지고기(국산), 쇠고기(호주산) / 쇠불고기(국내산 한우)).
- 및 수산물가공품 중 구매하지 않는 식품의 원산지 작성 부분을 삭제 후 사용하시길 바랍니다.
- 어묵 및 맛살: 연육만 포함된 제품의 경우 원산지 기입 대상이 아님
- 어묵: 명태, 오징어 포함된 제품일 경우 각각의 원산지 기입(3순위까지)

동화어린이집

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 메추리알장조림①⑤⑥ ★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	352.0	14.1	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		쇠고기채소볶음밥 ⑤⑥⑯ 콩나물국⑤ ★상추쌈&저염쌈장⑤⑥ 배추김치⑨ 단감		기장밥 유부된장국⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨		오므라이스①⑤⑥⑫ 두부맑은국⑤ 바나나 배추김치⑨	
열량	371.4	단백질 18.3	364.6	15.8	372.2	17.0	361.5	10.2	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		카레라이스 달걀국①⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨ 귤		돼지고기버섯볶음밥 ⑤⑥⑩ 달걀파국① 토마토⑫ 깍두기⑨	
열량	374.4	단백질 23.3	366.9	17.3	379.7	12.1	377.7	15.6	357.0	10.8	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										

* 하루섭취 열량과 단백질 권장량은 1~2세, 900Kcal, 15g, 3~5세 1,400Kcal, 20g입니다.
* ( )가 있는 날은 두 메뉴 중 택일 하신 후 선택하지 않은 메뉴는 삭제해 주시기 바랍니다.

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	떡갈비	진미채
	한우■육우□젖소	국내산	국내산	오리고기 국내산	돈육:국내산 우육:국내산	오징어 페루산

쌀 (밥,죽,누룽지) (백미, 현미, 흑미)	배추김치		콩		
	배추 (봉동,일갈이)	고춧가루	두부	순두부	연두부
국내산	국내산	국내산	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
- 형태의 농수축산물 가공품과 원재료의 원산지가 다를 경우, 메뉴별로 원산지를 표기해주시기 바랍니다(ex:함박스테이크: 돼지고기(국산), 쇠고기(호주산) / 쇠불고기(국내산 한우)).
- 및 수산물가공품 중 구매하지 않는 식품의 원산지 작성 부분을 삭제 후 사용하시길 바랍니다.
- 어묵 및 맛살: 연육만 포함된 제품의 경우 원산지 기입 대상이 아님
- 어묵: 명태, 오징어 포함된 제품일 경우 각각의 원산지 기입(3순위까지)