쌍문2동소라어린이집

2026년 11월 영아 세부식 식단표(만1-2세)

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&우유②	근대채소죽	파프리카스틱 &떠먹는요구르트②	배&우유②	연근채소죽	우유②
점심	흑미밥 쇠고기무국⑤⑥⑯ 스크램블에그①②⑤ ★도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 버섯된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ ★양배추샐러드&오리엔탈 드레싱⑤⑥ 깍두기⑨	훈제오리채소볶음밥⑤ 달걀파국① ★청경채나물 방울토마토⑫ 배추김치⑨	기장밥 콩나물국⑤ 두부데리야끼구이⑤⑥ ★오이나물 깍두기⑨	찹쌀현미밥 저염시금치된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ ★무생채⑤⑥ 배추쌈&배추속⑨	닭살채소덮밥⑤⑥⑮ 들깨버섯탕⑤⑥ 키위 깍두기⑨
오후간식	만둣국①⑤⑥⑩	찐감자&우유②	유부초밥⑤&보리차	모듬채소자장면⑤⑥	우유후레시번 ①②⑥&우유②	미숫가루⑤&우유②
열량 / 단백질	415.3 / 16.2	398.9 / 15.8	397.0 / 13.5	403.6 / 15.7	394.7 / 14.5	391.5 / 16.3
일자	9	10	11 국없는날 푸드브릿지2주차	12 생일식단	13 저염밥상	14
오전간식	바나나&우유②	버섯영양죽	씨리얼&우유②	오이스틱&우유②	브로콜리양파죽	우유②
점심	수수밥 채소당면국 온두부찜⑤ ★참깨시금치무침⑤⑥ 볶음김치⑤⑨	흑미밥 애호박새우젓국⑤⑨ 닭볶음탕⑤⑥⑮ ★상추배무침⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기연근카레라이스 ⑤⑥⑯ ★콩나물무침⑤⑥ 오렌지 배추김치⑨ 숭늉	잡곡밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 떡갈비구이①⑤⑥⑩⑯ ★과일샐러드② 배추김치⑨	기장밥 저염순두부맑은국⑤ 탕수육①⑤⑥⑩ ★부추사과무침 배추김치⑨	돼지고기채소볶음밥⑤⑥⑩ 콩나물된장국⑤⑥ 사과 깍두기⑨
오후간식	★잔멸치주먹밥⑤⑥	찐고구마&우유②	케첩달걀볶이①⑤⑥⑫ &보리차	우리쌀케이크①②⑥&우유②	잼모닝빵①②⑥&우유②	아몬드슬라이스&우유②
열량 / 단백질	404.6 / 12.5	401.8 / 13.5	421.1 / 14.3	420.5 / 17.3	444.4 / 16.5	381.2 / 15.6
일자	16	17	18	19 푸드브릿지3주차 미래밥상 채식DAY	20	21
오전간식	방울토마토⑫&치즈②	달걀채소죽①	미숫가루⑤&우유②	단감&우유②	얼갈이죽	우유②
점심	찹쌀현미밥 시래기된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	수수밥 다시마무채국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ ★브로콜리숙회⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기청경채볶음밥⑤⑥⑨ 유부된장국⑤⑥ ★숙주나물 귤 깍두기⑨	흑미밥 들깨미역국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 저염아욱맑은국⑤⑥ 돼지고기갈비찜⑤⑥⑩ ★파프리카콘샐러드①⑤ 깍두기⑨	자장밥⑤⑥⑩ 연두부맑은국⑤ 귤 배추김치⑨
오후간식	우동⑤⑥	단호박찜&우유②	프렌치토스트①⑤⑥⑥ &둥글레차	연근고구마맛탕⑤	호빵⑤⑥&우유②	씨리얼&우유②
열량 / 단백질	382.6 / 16.9	405.1 / 16.0	433.4 / 16.7	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 근대맑은국⑤⑥⑨ 들기름두부부침⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀현미밥 청경채된장국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	달걀버섯덮밥①⑤⑥ ★맛살샐러드①⑤⑥⑧ &홍시드레싱 방울토마토⑫ 배추김치⑨ 숭늉	수수밥 닭곰탕⑮ 메추리알브로콜리볶음 ①⑤⑥ 김구이 깍두기⑨	흑미밥 저염어묵국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ ★애호박나물⑤ 배추김치⑨	쇠고기채소볶음밥⑤⑯ 양배추된장국⑤⑥ 키위 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	11월 푸드브릿지 - 연근				
오전간식	바나나&치즈②					
점심	차조밥 미역된장국⑤⑥ 영양달걀찜① 진미채볶음⑤⑥⑰ 깍두기⑨					
오후간식	돼지고기당면볶음⑤⑥⑩					
열량 / 단백질	382.1 / 16.3					



※ 연근은 왜 먹어야 할까요?
- 연근은 비타민 C가 풍부해 철의 흡수를 촉진시켜 빈혈을 예방합니다. 특히 연근의 주성분인 녹말은 비타민 C를 보호하는 기능도 뛰어납니다. 또한 연근의 점성 물질인 뮤신은 단백질 소화를 돕고, 위벽을 보호하고, 콜레스테롤 수치를 떨어뜨리며, 식이섬유를 많이 포함하고 있어 변비 개선에 도움을 줍니다.

※ 연근은 어떻게 먹으면 좋을까요?
- 연근 비타민(비타민 C)의 손실을 막기 위해서는 처음에는 짧게 삶도록 합니다. 연근을 조리할 때 절단하면 갈변되기 쉬우므로 묽은 식초에 담그면 방지할 수 있습니다.

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. 저염식단: 매주 금요일은 영유아에게 싱겁게 먹는 식습관을 형성하기 위하여 '삼삼한 날'로 정하여 저염메뉴를 제공하고 있습니다.
2. 저당식단: 저당캠페인의 일환으로 가공음료 줄이기를 시작합니다.
3. 채식Day: 서울시에서 진행하는 채식하기 좋은 환경만들기 사업 일환으로 채식Day를 식단에 반영하게 되었습니다.
   한 달에 2회 제공되며 식단은 채식분류 중에서 락토(비건+유제품)+오보(비건+계란)으로 구성되어집니다.
4. 다먹는 날: 매주 수요일은 '다 먹는 날'로 지정하여 음식물을 남기지 않는 친환경적 음식문화를 확산시키고자 가급적 영유아의 기호도가 높은 메뉴들로 구성되어 있습니다.

원산지표시	쇠고기	돼지고기	닭고기	육가공품 사용시 (2~3순위까지 표기)			수산물가공품(국가명)
				훈제오리	탕수육	동그랑땡	진미채
	한우	국내산	국내산	오리고기 국내산	돼지고기 국내산	돼지고기 국내산	오징어 페루산
	쌀(밥,죽,누룽지) (백미, 현미, 흑미)	배추김치	콩	* 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/ 뱅장어/ 가리비/ 우렁쉥이/ 전복/ 방어 및 부세/ 아귀 및 그 가공품			
	국내산	배추(봄동,얼갈이) / 고춧가루	두부 / 순두부 / 연두부				
		국내산 / 국내산	국내산 / 국내산 / 국내산				

쌍문2동소라어린이집

2026년 11월 유아 세부식 식단표(만3-5세)

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&우유②		근대채소죽		파프리카스틱 &떠먹는요구르트②		배&우유②		연근채소죽		우유②	
점심	흑미밥 쇠고기무국⑤⑥⑯ 스크램블에그①②⑤ ★도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨		차조밥 버섯된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ ★양배추샐러드&오리엔탈 드레싱⑤⑥ 깍두기⑨		훈제오리채소볶음밥⑤ 달걀파국① ★청경채나물 방울토마토⑫ 배추김치⑨		기장밥 콩나물국⑤ 두부데리야끼구이⑤⑥ ★오이나물 깍두기⑨		찹쌀현미밥 저염시금치된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ ★무생채⑤⑥ 배추쌈&배추속⑨		닭살채소덮밥⑤⑥⑮ 들깨버섯탕⑤⑥ 키위 깍두기⑨	
오후간식	만둣국①⑤⑥⑩		찐감자&우유②		유부초밥⑤&보리차		모듬채소자장면⑤⑥		우유후레시번 ①②⑥&우유②		미숫가루⑤&우유②	
열량 / 단백질	638.9	24.9	613.7	24.4	652.3	24.2	601.2	23.2	607.3	22.4	602.3	25.2
일자	9		10		11 국없는날 푸드브릿지2주차		12 생일식단		13 저염밥상		14	
오전간식	바나나&우유②		버섯영양죽		씨리얼&우유②		오이스틱&우유②		브로콜리양파죽		우유②	
점심	수수밥 채소당면국 온두부찜⑤ ★참깨시금치무침⑤⑥ 볶음김치⑤⑨		흑미밥 애호박새우젓국⑤⑨ 닭볶음탕⑤⑥⑮ ★상추배무침⑤⑥ 깍두기⑨		쇠고기연근카레라이스 ⑤⑥⑯ ★콩나물무침⑤⑥ 오렌지 배추김치⑨ 숭늉		잡곡밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 떡갈비구이①⑤⑥⑩⑯ ★과일샐러드② 배추김치⑨		기장밥 저염순두부맑은국⑤ 탕수육①⑤⑥⑩ ★부추사과무침 배추김치⑨		돼지고기채소볶음밥⑤⑥⑩ 콩나물된장국⑤⑥ 사과 깍두기⑨	
오후간식	★잔멸치주먹밥⑤⑥		찐고구마&우유②		케첩달걀볶이①②⑤ &보리차		우리쌀케이크①②⑥&우유②		잼모닝빵①②⑥&우유②		아몬드슬라이스&우유②	
열량 / 단백질	622.4	19.3	618.2	20.8	647.9	22.1	647.0	26.7	683.7	25.4	586.5	24.0
일자	16		17		18		19 푸드브릿지3주차 미래밥상 채식DAY		20		21	
오전간식	방울토마토⑫&치즈②		달걀채소죽①		미숫가루⑤&우유②		단감&우유②		얼갈이죽		우유②	
점심	찹쌀현미밥 시래기된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨		수수밥 다시마무채국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ ★브로콜리숙회⑤⑥ 배추김치⑨		쇠고기청경채볶음밥⑤⑥⑨ 유부된장국⑤⑥ ★숙주나물 귤 깍두기⑨		흑미밥 들깨미역국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨		차조밥 저염아욱맑은국⑤⑥ 돼지고기갈비찜⑤⑥⑩ ★파프리카콘샐러드①⑤ 깍두기⑨		자장밥⑤⑥⑩ 연두부맑은국⑤ 귤 배추김치⑨	
오후간식	우동⑤⑥		단호박찜&우유②		프렌치토스트①⑤⑥⑥ &둥글레차		연근고구마맛탕⑤		호빵⑤⑥&우유②		씨리얼&우유②	
열량 / 단백질	588.6	26.0	623.3	24.6	666.9	25.8	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 근대맑은국⑤⑥⑨ 들기름두부부침⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨		찹쌀현미밥 청경채된장국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨		달걀버섯덮밥①⑤⑥ ★맛살샐러드①⑤⑥⑧ &홍시드레싱 방울토마토⑫ 배추김치⑨ 숭늉		수수밥 닭곰탕⑮ 메추리알브로콜리볶음 ①⑤⑥ 김구이 깍두기⑨		흑미밥 저염어묵국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ ★애호박나물⑤ 배추김치⑨		쇠고기채소볶음밥⑤⑯ 양배추된장국⑤⑥ 키위 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		11월 푸드브릿지 - 연근									
오전간식	바나나&치즈②											
점심	차조밥 미역된장국⑤⑥ 영양달걀찜① 진미채볶음⑤⑥⑰ 깍두기⑨											
오후간식	돼지고기당면볶음⑤⑥⑩											
열량 / 단백질	587.9	25.1										



※ 연근은 왜 먹어야 할까요?
- 연근은 비타민 C가 풍부해 철의 흡수를 촉진시켜 빈혈을 예방합니다. 특히 연근의 주성분인 녹말은 비타민 C를 보호하는 기능도 뛰어납니다. 또한 연근의 점성 물질인 뮤신은 단백질 소화를 돕고, 위벽을 보호하고, 콜레스테롤 수치를 떨어뜨리며, 식이섬유를 많이 포함하고 있어 변비 개선에 도움을 줍니다.

※ 연근은 어떻게 먹으면 좋을까요?
- 연근 비타민(비타민 C)의 손실을 막기 위해서는 처음에는 짧게 삶도록 합니다. 연근을 조리할 때 절단하면 갈변되기 쉬우므로 묽은 식초에 담그면 방지할 수 있습니다.

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. 저염식단: 매주 금요일은 영유아에게 싱겁게 먹는 식습관을 형성하기 위하여 '삼삼한 날'로 정하여 저염메뉴를 제공하고 있습니다.
2. 저당식단: 저당캠페인의 일환으로 가공음료 줄이기를 시작합니다.
3. 채식Day: 서울시에서 진행하는 채식하기 좋은 환경만들기 사업 일환으로 채식Day를 식단에 반영하게 되었습니다.
   한 달에 2회 제공되며 식단은 채식분류 중에서 락토(비건+유제품)+오보(비건+계란)으로 구성되어집니다.
4. 다먹는 날: 매주 수요일은 '다 먹는 날'로 지정하여 음식물을 남기지 않는 친환경적 음식문화를 확산시키고자 가급적 영유아의 기호도가 높은 메뉴들로 구성되어 있습니다.

원산지표시	쇠고기	돼지고기	닭고기	육가공품 사용시 (2~3순위까지 표기)			수산물가공품(국가명)
				훈제오리	탕수육	동그랑땡	진미채
	한우	국내산	국내산	오리고기 국내산	돼지고기 국내산	돼지고기 국내산	오징어 페루산
	쌀(밥,죽,누룽지) (백미, 현미, 흑미)	배추김치	콩	* 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/ 뱅장어/ 가리비/ 우렁쉥이/ 전복/ 방어 및 부세/ 아귀 및 그 가공품		
	국내산	배추(봄동,얼갈이) / 고춧가루	두부 / 순두부 / 연두부				
		국내산 / 국내산	국내산 / 국내산 / 국내산				

쌍문2동소라어린이집

2026년 11월 영아 저녁식 식단표(만1-2세)

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 두부부침①⑤⑥ ★오이생채 깍두기⑨		기장밥 청경채된장국⑤⑥ 연근돼지고기볶음⑤⑥⑩ ★콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		찹쌀현미밥 미역국⑤⑥ 영양달걀찜① ★시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨		돈육부추볶음밥⑤⑥⑩ 콩나물된장국⑤⑥ 배 배추김치⑨	
열량	259.0	단백질 11.2	236.5	11.8	241.7	8.1	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		차조밥 콩나물국⑤ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑯ ★상추쌈&저염쌈장⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 유부된장국⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨		오므라이스①⑤⑥⑫ 두부맑은국⑤ 바나나 배추김치⑨	
열량	241.4	단백질 11.9	236.9	10.2	241.9	11.0	238.5	10.3	254.2	9.4	234.1	7.6
일자	16		17		18		19		20		21	
저녁	찹쌀현미밥 청경채맑은국⑤⑥ 두부브로콜리볶음 ⑤⑥ ★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 배 깍두기⑨	
열량	234.7	단백질 7.4	238.4	11.2	246.8	7.8	245.4	10.1	244.9	6.8	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	236.8	단백질 10.1	236.5	7.9	251.1	8.3	251.6	10.4	245.0	11.0	232.2	9.6
일자	30		11월 푸드브릿지 - 연근									
저녁	차조밥 다시마무채국⑤⑥ 돼지고기자장조림⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤ 배추김치⑨											
열량	246.8	단백질 10.7										

※ 연근은 왜 먹어야 할까요?
- 연근은 비타민 C가 풍부해 철의 흡수를 촉진시켜 빈혈을 예방합니다. 특히 연근의 주성분인 녹말은 비타민 C를 보호하는 기능도 뛰어납니다. 또한 연근의 점성 물질인 뮤신은 단백질 소화를 돕고, 위벽을 보호하고, 콜레스테롤 수치를 떨어뜨리며, 식이섬유를 많이 포함하고 있어 변비 개선에 도움을 줍니다.

※ 연근은 어떻게 먹으면 좋을까요?
- 연근 비타민(비타민 C)의 손실을 막기 위해서는 처음에는 짧게 삶도록 합니다. 연근을 조리할 때 절단하면 갈변되기 쉬우므로 묽은 식초에 담그면 방지할 수 있습니다.

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. 저염식단: 매주 금요일은 영유아에게 싱겁게 먹는 식습관을 형성하기 위하여 '삼삼한 날'로 정하여 저염메뉴를 제공하고 있습니다.
2. 저당식단: 저당캠페인의 일환으로 가공음료 줄이기를 시작합니다.
3. 채식Day: 서울시에서 진행하는 채식하기 좋은 환경만들기 사업 일환으로 채식Day를 식단에 반영하게 되었습니다.
   한 달에 2회 제공되며 식단은 채식분류 중에서 락토(비건+유제품)+오보(비건+계란)으로 구성되어집니다.
4. 다먹는 날: 매주 수요일은 '다 먹는 날'로 지정하여 음식물을 남기지 않는 친환경적 음식문화를 확산시키고자 가급적 영유아의 기호도가 높은 메뉴들로 구성되어 있습니다.

원산지표시	쇠고기	돼지고기		닭고기			육가공품 사용시(2~3순위까지 표기)		수산물가공품(국가명)
							훈제오리	떡갈비	진미채
	한우	국내산		국내산			오리고기 국내산	돼지고기 국내산	오징어 페루산
	쌀 (밥,죽,누룽지) (백미, 현미, 흑미)	배추김치		콩			* 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		
	국내산	배추 (봄동,얼갈이)	고춧가루	두부	순두부	연두부			
		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			

쌍문2동소라어린이집

2026년 11월 유아 저녁식 식단표(만3-5세)

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	259.0	단백질 11.2	236.5	11.8	241.7	8.1	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		차조밥 콩나물국⑤ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑯ ★상추쌈&저염쌈장⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 유부된장국⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨		오므라이스①⑤⑥⑫ 두부맑은국⑤ 바나나 배추김치⑨	
열량	241.4	단백질 11.9	236.9	10.2	241.9	11.0	238.5	10.3	254.2	9.4	234.1	7.6
일자	16		17		18		19		20		21	
저녁	찹쌀현미밥 청경채맑은국⑤⑥ 두부브로콜리볶음 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 배 깍두기⑨	
열량	361.1	단백질 11.5	238.4	11.2	246.8	7.8	245.4	10.1	244.9	6.8	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	236.8	단백질 10.1	236.5	7.9	251.1	8.3	251.6	10.4	245.0	11.0	232.2	9.6
일자	30		11월 푸드브릿지 - 연근									
저녁	차조밥 다시마무채국⑤⑥ 돼지고기자장조림⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤ 배추김치⑨											
열량	246.8	단백질 10.7										

※ 연근은 왜 먹어야 할까요?
- 연근은 비타민 C가 풍부해 철의 흡수를 촉진시켜 빈혈을 예방합니다. 특히 연근의 주성분인 녹말은 비타민 C를 보호하는 기능도 뛰어납니다. 또한 연근의 점성 물질인 뮤신은 단백질 소화를 돕고, 위벽을 보호하고, 콜레스테롤 수치를 떨어뜨리며, 식이섬유를 많이 포함하고 있어 변비 개선에 도움을 줍니다.

※ 연근은 어떻게 먹으면 좋을까요?
- 연근 비타민(비타민 C)의 손실을 막기 위해서는 처음에는 짧게 삶도록 합니다. 연근을 조리할 때 절단하면 갈변되기 쉬우므로 묽은 식초에 담그면 방지할 수 있습니다.

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. 저염식단: 매주 금요일은 영유아에게 싱겁게 먹는 식습관을 형성하기 위하여 '삼삼한 날'로 정하여 저염메뉴를 제공하고 있습니다.
2. 저당식단: 저당캠페인의 일환으로 가공음료 줄이기를 시작합니다.
3. 채식Day: 서울시에서 진행하는 채식하기 좋은 환경만들기 사업 일환으로 채식Day를 식단에 반영하게 되었습니다.
   한 달에 2회 제공되며 식단은 채식분류 중에서 락토(비건+유제품)+오보(비건+계란)으로 구성되어집니다.
4. 다먹는 날: 매주 수요일은 '다 먹는 날'로 지정하여 음식물을 남기지 않는 친환경적 음식문화를 확산시키고자 가급적 영유아의 기호도가 높은 메뉴들로 구성되어 있습니다.

원산지표시	쇠고기	돼지고기		닭고기			육가공품 사용시(2~3순위까지 표기)		수산물가공품(국가명)
							훈제오리	떡갈비	진미채
	한우	국내산		국내산			오리고기 국내산	돼지고기 국내산	오징어 페루산
	쌀 (밥,죽,누룽지) (백미, 현미, 흑미)	배추김치		콩			* 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	
	국내산	배추 (봄동,얼갈이)	고춧가루	두부	순두부	연두부			
		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			