한그루어린이집

2026년 11월 한그루 유아 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(오렌지)&우유②		근대채소죽		파프리카스틱 &떠먹는요구르트②		배&우유②(두유⑤)		연근채소죽		우유②	
점심	흑미밥 쇠고기무국⑤⑥⑯ 스크램블에그①②⑤ ★도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨		차조밥 버섯된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ ★양배추샐러드&오리엔탈 드레싱⑤⑥ 깍두기⑨		훈제오리채소볶음밥⑤ 달걀파국① ★청경채나물 방울토마토⑫ 배추김치⑨		기장밥 콩나물국⑤ 고등어구이⑤⑥⑦ ★오이나물 깍두기⑨		찹쌀현미밥 저염시금치된장국⑤⑥ 탕수육①⑤⑥⑩ ★부추사과무침 배추김치⑨		닭살채소덮밥⑤⑥⑮ 들깨버섯탕⑤⑥ 키위 깍두기⑨	
오후간식	만둣국①⑤⑥⑩		찐감자&우유②		무지개떡&매실차 (유부초밥⑤&보리차)		모듬채소자장면⑤⑥		마들렌①②⑥&우유②		미숫가루⑤&우유②	
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&우유②		버섯영양죽		씨리얼&우유②		당근스틱(오이스틱) &떠먹는요구르트②		브로콜리양파스프②		우유②	
점심	수수밥 채소당면국 온두부찜⑤ ★참깨시금치무침⑤⑥ 볶음김치⑤⑨		흑미밥 애호박새우젓국⑤⑨ 닭볶음탕⑤⑥⑮ ★상추배무침⑤⑥ 깍두기⑨		쇠고기연근카레라이스 ⑤⑥⑯ ★콩나물무침⑤⑥ 귤 배추김치⑨(숭늉)		차조밥 감자된장국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 우엉채볶음⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥 저염순두부맑은국⑤ 돼지고기수육⑤⑥⑩ ★미나리무생채⑤⑥ 배추김치⑨		돼지고기채소볶음밥⑤⑥⑩ 콩나물된장국⑤⑥ 사과 깍두기⑨	
오후간식	★잔멸치주먹밥⑤⑥		찐고구마&우유②		절편&둥굴레차 (프렌치토스트①②⑤⑥& 둥굴레차)		토마토스파게티②⑤⑥⑫		소보로빵①②⑥&우유②		아몬드슬라이스&우유②	
열량 / 단백질	622.4	19.3	618.2	20.8	623.7	16.5	627.2	22.7	641.9	26.0	586.5	24.0
일자	16		17		18		19 푸드브릿지3주차 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 귤 깍두기⑨		흑미밥 들깨미역국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨		차조밥 저염아욱맑은국⑤⑥ 돼지고기갈비찜⑤⑥⑩ ★파프리카콘샐러드①⑤ 깍두기⑨		자장밥⑤⑥⑩ 연두부맑은국⑤ 귤 배추김치⑨	
오후간식	볶음우동⑤⑥		단호박찜&우유②		백설기&매실차 (케첩달걀볶이①⑤⑥⑫& 매실차)		연근고구마맛탕⑤		찐빵⑤⑥&우유②		씨리얼&우유②	
열량 / 단백질	602.6	23.5	623.3	24.6	602.7	20.5	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		찹쌀현미밥 청경채된장국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨		달걀버섯덮밥①⑤⑥ ★맛살샐러드①⑤⑥⑧ &홍시드레싱 방울토마토⑫ 배추김치⑨		수수밥 닭곰탕⑮ 메추리알브로콜리볶음 ①⑤⑥ 김구이 깍두기⑨		흑미밥 저염어묵국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ ★애호박나물⑤ 배추김치⑨		쇠고기채소볶음밥⑤⑯ 양배추된장국⑤⑥ 배 깍두기⑨	
오후간식	쇠고기쌀국수⑯		찐고구마&우유②		꿀떡⑤⑥⑩⑫&옥수수차 (감자치즈호떡②⑤)		꽌만두①⑤⑥⑩&초간장⑤⑥		초코크림빵①②⑥&우유②		미숫가루⑤&우유②	
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		알레르기 안내									
오전간식	사과&치즈②											
점심	차조밥 미역된장국⑤⑥ 영양달걀찜① 진미채볶음⑤⑥⑰ 깍두기⑨		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.									
오후간식	돼지고기당면볶음⑤⑥⑩											
열량 / 단백질	587.9	25.1										



원산지표시	쇠고기 국내산	쇠고기 수입산	돼지고기	닭고기	육가공품 사용시			수산물	수산물가공품
					훈제오리	탕수육	동그랑땡	고등어	진미채
	∨ㅁ한우 ㅁ육우 ㅁ젖소	사용안함	국내산	국내산	오리고기 국내산	돼지고기 국내산	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			

* 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/ 미꾸리지/ 뱀장어/ 가리비/ 우렁쉥이/ 전복/ 방어 및 부세/ 아귀 및 그 가공품

한그루어린이집

2026년 11월 한그루 영아 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)		토	
일자	2		3		4		5 미래밥상		6 푸드브릿지1주차		7 입동	
오전간식	사과(오렌지)&우유②		근대채소죽		파프리카스틱 &떠먹는요구르트②		배&우유②(두유⑤)		연근채소죽		우유②	
점심	흑미밥 쇠고기무국⑤⑥⑯ 스크램블에그①②⑤ ★도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨		차조밥 버섯된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ ★양배추샐러드&오리엔탈 드레싱⑤⑥ 깍두기⑨		훈제오리채소볶음밥⑤ 달걀파국① ★청경채나물 방울토마토⑫ 배추김치⑨		기장밥 콩나물국⑤ 고등어구이⑤⑥⑦ ★오이나물 깍두기⑨		찹쌀현미밥 저염시금치된장국⑤⑥ 탕수육①⑤⑥⑩ ★부추사과무침 배추김치⑨		닭살채소덮밥⑤⑥⑮ 들깨버섯탕⑤⑥ 키위 깍두기⑨	
오후간식	만둣국①⑤⑥⑩		찐감자&우유②		무지개떡&매실차 (유부초밥⑤&보리차)		모듬채소자장면⑤⑥		마들렌①②⑥&우유②		미숫가루⑤&우유②	
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&우유②		버섯영양죽		씨리얼&우유②		당근스틱(오이스틱) &떠먹는요구르트②		브로콜리양파스프②		우유②	
점심	수수밥 채소당면국 온두부찜⑤ ★참깨시금치무침⑤⑥ 볶음김치⑤⑨		흑미밥 애호박새우젓국⑤⑨ 닭볶음탕⑤⑥⑮ ★상추배무침⑤⑥ 깍두기⑨		쇠고기연근카레라이스 ⑤⑥⑯ ★콩나물무침⑤⑥ 귤 배추김치⑨(숭늉)		차조밥 감자된장국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 우엉채볶음⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥 저염순두부맑은국⑤ 돼지고기수육⑤⑥⑩ ★미나리무생채⑤⑥ 배추김치⑨		돼지고기채소볶음밥⑤⑥⑩ 콩나물된장국⑤⑥ 사과 깍두기⑨	
오후간식	★잔멸치주먹밥⑤⑥		찐고구마&우유②		절편&둥굴레차 (프렌치토스트①②⑤⑥& 둥굴레차)		토마토스파게티②⑤⑥⑫		소보로빵①②⑥&우유②		아몬드슬라이스&우유②	
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		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 귤 깍두기⑨		흑미밥 들깨미역국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨		차조밥 저염아욱맑은국⑤⑥ 돼지고기갈비찜⑤⑥⑩ ★파프리카콘샐러드①⑤ 깍두기⑨		자장밥⑤⑥⑩ 연두부맑은국⑤ 귤 배추김치⑨	
오후간식	볶음우동⑤⑥		단호박찜&우유②		백설기&매실차 (케첩달걀볶이①⑤⑥⑫& 매실차)		연근고구마맛탕⑤		찐빵⑤⑥&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		찹쌀현미밥 청경채된장국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨		달걀버섯덮밥①⑤⑥ ★맛살샐러드①⑤⑥⑧ &홍시드레싱 방울토마토⑫ 배추김치⑨		수수밥 닭곰탕⑮ 메추리알브로콜리볶음 ①⑤⑥ 김구이 깍두기⑨		흑미밥 저염어묵국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ ★애호박나물⑤ 배추김치⑨		쇠고기채소볶음밥⑤⑯ 양배추된장국⑤⑥ 배 깍두기⑨	
오후간식	쇠고기쌀국수⑯		찐고구마&우유②		꿀떡⑤⑥⑩⑫&옥수수차 (감자치즈호떡②⑤)		꽌만두①⑤⑥⑩&초간장⑤⑥		초코크림빵①②⑥&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		알레르기 안내									
오전간식	사과&치즈②											
점심	차조밥 미역된장국⑤⑥ 영양달걀찜① 진미채볶음⑤⑥⑰ 깍두기⑨		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.									
오후간식	돼지고기당면볶음⑤⑥⑩											
열량 / 단백질	382.1	16.3										



원산지표시	쇠고기 국내산	쇠고기 수입산	돼지고기	닭고기	육가공품 사용시			수산물	수산물가공품
					훈제오리	탕수육	동그랑땡	고등어	진미채
	V ㅁ한우 ㅁ육우 ㅁ젖소	사용안함	국내산	국내산	오리고기 국내산	돼지고기 국내산	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			

* 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/ 미꾸리지/ 뱀장어/ 가리비/ 우렁쉥이/ 전복/ 방어 및 부세/ 아귀 및 그 가공품