은평구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

2026년 11월 3-5세 식단

작성자	영양팀		
발행일	2026.10.15.	권장연령	37-72개월
기관명	솔로몬 어린이집		

	월	화	수	목	금	토
	2 저염국	3	4 잔반없는날	5 저당조리	6 푸드브릿지	7 (입동)
오전간식	파프리카스틱/ 플레인요구르트②	귤/우유②	시리얼⑥/우유②	배/치즈②	★무죽⑤⑥	당근스틱/ 플레인요구르트②
점심식단	쌀밥 순두부국(0.3%)⑤ 달걀당면부침①⑤ 어묵양파조림①⑤⑥ (백)배추김치⑨	현미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 닭살바비큐소스볶음 ⑤⑥⑫⑮ 양배추나물⑤⑥ (백)깍두기⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 숙주맑은국⑤⑥ 물만두①⑤⑥⑩ 바나나 (백)배추김치⑨	수수밥 두부된장국⑤⑥ 소고기당근찜⑤⑥⑯ 배추나물⑤⑥ (백)깍두기⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ (백)배추김치⑨	제육비빔밥⑤⑥⑩ 안매운김칫국⑤⑥⑨ 깻잎나물⑤⑥ (백)깍두기⑨
오후간식	고구마맛탕⑤ (고구마조림⑤⑥)	잔치국수①⑤⑥	찐단호박/옥수수차	밥새우주먹밥⑤⑥⑨	핫케이크①②⑥/우유②	우유미숫가루②⑤
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	640(647)/24(25)	650/27	619/22	648/27	607/23	641/28
	9	10	11 저염국	12 서울미래밥상	13 푸드브릿지	14
오전간식	오이스틱/ 플레인요구르트②	사과/우유②	연두부⑤/ 오리엔탈드레싱⑤⑥	귤/우유②	양송이스프①②⑥	시리얼⑥/우유②
점심식단	쌀밥 두부전골⑤⑥ 닭고기청경채찜⑤⑥⑮ 느타리버섯볶음⑤⑥ (백)배추김치⑨	차조밥 아욱된장국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑯ 감자채볶음⑤ (백)깍두기⑨	(훈제)오리굴소스볶음밥 ⑤⑥⑱ 채소짬뽕국(0.3%)⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 플레인요구르트② (백)배추김치⑨	기장밥 애호박된장국⑤⑥ 순살동태양념조림⑤⑥ (새우살양파볶음⑤⑥⑨) 도토리묵무침⑤⑥ (백)깍두기⑨	쌀밥 ★소고기뭇국⑤⑥⑯ 돈육너비아니⑤⑥⑩ 연근깨소스무침①⑤⑥ (백)배추김치⑨	두부소보로주먹밥⑤⑥ 온메밀국수③⑤⑥ 키위 (백)깍두기⑨
오후간식	자른메추리알맛살샐러드 ①⑤⑥⑧	토마토리조또②⑩⑫	찐고구마/둥굴레차	파프리카잡채⑤⑥	찐빵①②⑥/우유②	두유⑤
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	612/32	623/23	669/23	602(620)/25(35)	684/23	673/20
	16	17 저염국	18	19	20 푸드브릿지	21
오전간식	당근스틱/ 플레인요구르트②	배/치즈②	시리얼⑥/우유②	바나나/우유②	애호박죽⑤⑥	고구마스틱/ 플레인요구르트②
점심식단	쌀밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 두부양념찜⑤⑥ 김자반⑤⑥ (백)배추김치⑨	흑미밥 감잣국(0.3%)⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 배추된장무침⑤⑥ (백)깍두기⑨	소불고기비빔밥⑤⑥⑯ 두부다시마챗국⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ (백)배추김치⑨	현미밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 상추/쌈장⑤⑥ (상추무침⑤⑥) (백)깍두기⑨	쌀밥 황탯국⑤⑥ ★닭살무조림⑤⑥⑮ 오이무침⑤⑥ (백)배추김치⑨	오므라이스①⑤⑫ 크림스프①②⑥ 양상추샐러드 (백)깍두기⑨
오후간식	장칼국수⑤⑥	참치마요주먹밥①⑤	찐달걀①/보리차	새우살양배추전①⑤⑥⑨	핫도그①②⑥⑩/우유②	우유미숫가루②⑤
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	670/30	652/33	638/34	668(665)/29(29)	669/31	651/21
	23	24 서울미래밥상	25 세계음식 : 프랑스	26 저염국	27 푸드브릿지	28
오전간식	오이스틱/ 플레인요구르트②	단감/우유②	연두부⑤/양념장⑤⑥	사과/우유②	단호박스프①②⑥	시리얼⑥/우유②
점심식단	쌀밥 어묵국①⑤⑥ 소고기육전①⑤⑥⑯ 근대나물⑤⑥ (백)배추김치⑨	수수밥 된장찌개⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ (두부구이/양념장⑤⑥) 얼갈이무침⑤⑥ (백)깍두기⑨	코코뱅⑫⑮ (닭고기버섯토마토소스덮밥) 달걀국① 애호박나물⑤⑥ 플레인요구르트② (백)배추김치⑨	차조밥 콩나물국(0.3%)⑤⑥ 돈육백김치찜⑤⑥⑨⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ (백)깍두기⑨	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ (훈제)오리주물럭⑤⑥ ★무나물⑤⑥ (백)배추김치⑨	돈육장조림버터비빔밥 ②⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 자른포도 (백)깍두기⑨
오후간식	찐만두①⑤⑥⑩	(들기름)메밀비빔국수③⑤⑥	찐감자/유자차	김가루볶음밥⑤⑥	밤식빵①②⑥/우유②	두유⑤
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	637/26	627(610)/25(21)	607/36	684/28	623/20	656/26
	30				★현장학습식단★	★생일식단★
오전간식	파프리카스틱/ 플레인요구르트②				키위	단감/치즈②
점심식단	쌀밥 양배추된장국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑮ 청경채무침⑤⑥ (백)배추김치⑨				돈육우엉볶음밥⑤⑥⑩ (소고기당근볶음밥⑤⑥⑯) (백)깍두기⑨ 보리차 바나나	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 돈가스/소스 ①②⑤⑥⑩⑫ 그린샐러드⑤⑥ (백)배추김치⑨
오후간식	볶음우동⑤⑥				소보로빵①②④⑥/우유②	생일케이크①②⑥/ 우유②
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	639/34				628(659)/18(20)	607/26

♥ 11월 세계음식 : 프랑스 "코코뱅" ♥
- 코코뱅은 닭고기와 버섯을 양파, 당근과 함께 부드럽게 조리하는 프랑스 대표 요리입니다. 풍부한 재료의 담백하면서도 깊은 맛을 느낄 수 있는 프랑스 가정식의 매력을 담은 세계 음식입니다.

♥ 11월 제철음식 ♥
- 과일: 배, 귤, 사과, 단감
- 채소: 배추, 무, 늙은호박
- 해산물: 고등어, 꽁치, 삼치

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지) (백미, 현미, 흑미 등)	김치		소고기 국내산	돼지고기	닭고기	오리고기	콩류 (두부류, 콩비지)	고등어	오징어	다랑어	동태
	국내산	배추 국내산	고춧가루 국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산,수입산	국내산	국내산	수입산	수입산

식육가공품	훈제오리	너비아니	베이컨	돈가스	산	참치캔	어묵	쯔유(우동소스)	맛살	
	오리고기	돼지고기	돼지고기	돼지고기		다랑어	-	다랑어	게	
	국내산	국내산	국내산	국내산		수입산	수입산	수입산	수입산	산

식품알레르기 유발식품표시: ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태임

은평구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

2026년 11월 1-2세 식단

작성자	영양팀		
발행일	2026.10.15.	권장연령	12-36개월
기관명	솔로몬 어린이집		

	월	화	수	목	금	토
	2 (저염국)	3	4 (잔반없는날)	5 (저당조리)	6 (푸드브릿지)	7 (입동)
오전간식	파프리카스틱/ 플레인요구르트②	귤/우유②	시리얼⑥/우유②	배/치즈②	★무죽⑤⑥	당근스틱/ 플레인요구르트②
점심식단	쌀밥 순두부국(0.3%)⑤ 달걀당면부침①⑤ 어묵양파조림①⑤⑥ (백)배추김치⑨	현미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 닭살바비큐소스볶음 ⑤⑥⑫⑮ 양배추나물⑤⑥ (백)깍두기⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 숙주맑은국⑤⑥ 물만두①⑤⑥⑩ 바나나 (백)배추김치⑨	수수밥 두부된장국⑤⑥ 소고기당근찜⑤⑥⑯ 배추나물⑤⑥ (백)깍두기⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ (백)배추김치⑨	제육비빔밥⑤⑥⑩ 안매운김칫국⑤⑥⑨ 깻잎나물⑤⑥ (백)깍두기⑨
오후간식	고구마조림⑤⑥	잔치국수①⑤⑥	찐단호박/옥수수차	밥새우주먹밥⑤⑥⑨	핫케이크①②⑥/우유②	우유미숫가루②⑤
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	420/16	422/18	402/14	421/18	394/15	417/18
	9	10	11 (저염국)	12 (서울미래밥상)	13 (푸드브릿지)	14
오전간식	오이스틱/ 플레인요구르트②	사과/우유②	연두부⑤/ 오리엔탈드레싱⑤⑥	귤/우유②	양송이스프①②⑥	시리얼⑥/우유②
점심식단	쌀밥 두부전골⑤⑥ 닭고기청경채찜⑤⑥⑮ 느타리버섯볶음⑤⑥ (백)배추김치⑨	차조밥 아욱된장국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑯ 감자채볶음⑤ (백)깍두기⑨	(훈제)오리굴소스볶음밥 ⑤⑥⑱ 채소짬뽕국(0.3%)⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 플레인요구르트② (백)배추김치⑨	기장밥 애호박된장국⑤⑥ 순살동태양념조림⑤⑥ (새우살양파볶음⑤⑥⑨) 도토리묵무침⑤⑥ (백)깍두기⑨	쌀밥 ★소고기뭇국⑤⑥⑯ 돈육너비아니⑤⑥⑩ 연근깨소스무침①⑤⑥ (백)배추김치⑨	두부소보로주먹밥⑤⑥ 온메밀국수③⑤⑥ 키위 (백)깍두기⑨
오후간식	자른메추리알맛살샐러드 ①⑤⑥⑧	토마토리조또②⑩⑫	찐고구마/둥굴레차	파프리카잡채⑤⑥	찐빵①②⑥/우유②	두유⑤
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	398/21	405/15	435/15	391(403)/16(23)	444/15	438/13
	16	17 (저염국)	18	19	20 (푸드브릿지)	21
오전간식	당근스틱/ 플레인요구르트②	배/치즈②	시리얼⑥/우유②	바나나/우유②	애호박죽⑤⑥	고구마스틱/ 플레인요구르트②
점심식단	쌀밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 두부양념찜⑤⑥ 김자반⑤⑥ (백)배추김치⑨	흑미밥 감자국(0.3%)⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 배추된장무침⑤⑥ (백)깍두기⑨	소불고기비빔밥⑤⑥⑯ 두부다시마챗국⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ (백)배추김치⑨	현미밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ (백)깍두기⑨	쌀밥 황탯국⑤⑥ ★닭살무조림⑤⑥⑮ 오이무침⑤⑥ (백)배추김치⑨	오므라이스①⑤⑫ 크림스프①②⑥ 양상추샐러드 (백)깍두기⑨
오후간식	장칼국수⑤⑥	참치마요주먹밥①⑤	찐달걀①/보리차	새우살양배추전①⑤⑥⑨	핫도그①②⑥⑩/우유②	우유미숫가루②⑤
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	436/20	424/21	415/22	432/19	435/20	423/14
	23	24 (서울미래밥상)	25 (세계음식 : 프랑스)	26 (저염국)	27 (푸드브릿지)	28
오전간식	오이스틱/ 플레인요구르트②	단감/우유②	연두부⑤/양념장⑤⑥	사과/우유②	단호박스프①②⑥	시리얼⑥/우유②
점심식단	쌀밥 어묵국①⑤⑥ 소고기육전①⑤⑥⑭ 근대나물⑤⑥ (백)배추김치⑨	수수밥 된장찌개⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ (두부구이/양념장⑤⑥) 얼갈이무침⑤⑥ (백)깍두기⑨	코코뱅⑫⑮ (닭고기버섯토마토소스덮밥) 달걀국① 애호박나물⑤⑥ 플레인요구르트② (백)배추김치⑨	차조밥 콩나물국(0.3%)⑤⑥ 돈육백김치찜⑤⑥⑨⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ (백)깍두기⑨	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ (훈제)오리주물럭⑤⑥ ★무나물⑤⑥ (백)배추김치⑨	돈육장조림버터비빔밥 ②⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 자른포도 (백)깍두기⑨
오후간식	찐만두①⑤⑥⑩	(들기름)메밀비빔국수③⑤⑥	찐감자/유자차	김가루볶음밥⑤⑥	밤식빵①②⑥/우유②	두유⑤
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	414/17	408(397)/16(14)	395/24	445/18	405/13	427/17
	30				★현장학습식단★	★생일식단★
오전간식	파프리카스틱/ 플레인요구르트②				키위	단감/치즈②
점심식단	쌀밥 양배추된장국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑮ 청경채무침⑤⑥ (백)배추김치⑨				돈육우엉볶음밥⑤⑥⑩ (소고기당근볶음밥⑤⑥⑯) (백)깍두기⑨ 보리차 바나나	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 돈가스/소스 ①②⑤⑥⑩⑫ 그린샐러드⑤⑥ (백)배추김치⑨
오후간식	볶음우동⑤⑥				소보로빵①②④⑥/우유②	생일케이크①②⑥/ 우유②
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	415/22				408(428)/12(13)	395/17

♥ 11월 세계음식 : 프랑스 "코코뱅" ♥

- 코코뱅은 닭고기와 버섯을 양파, 당근과 함께 부드럽게 조리하는 프랑스 대표 요리입니다. 풍부한 재료의 담백하면서도 깊은 맛을 느낄 수 있는 프랑스 가정식의 매력을 담은 세계 음식입니다.

♥ 11월 제철음식 ♥

- 과일: 배, 귤, 사과, 단감
- 채소: 배추, 무, 늙은호박
- 해산물: 고등어, 꽁치, 삼치

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지) (백미, 현미, 흑미 등)	김치		소고기 국내산	돼지고기	닭고기	오리고기	콩류 (두부류, 콩비지)	고등어	오징어	다랑어	동태
	국내산	배추 국내산	고춧가루 국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	수입산	수입산
식육가공품	훈제오리	너비아니	베이컨	돈가스	산	참치캔	어묵	쯔유(우동소스)	맛살			
	오리고기	돼지고기	돼지고기	돼지고기		다랑어	-	다랑어	게			
	국내산	국내산	국내산	국내산		수입산	수입산	수입산	수입산			

식품알레르기 유발식품표시: ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태임