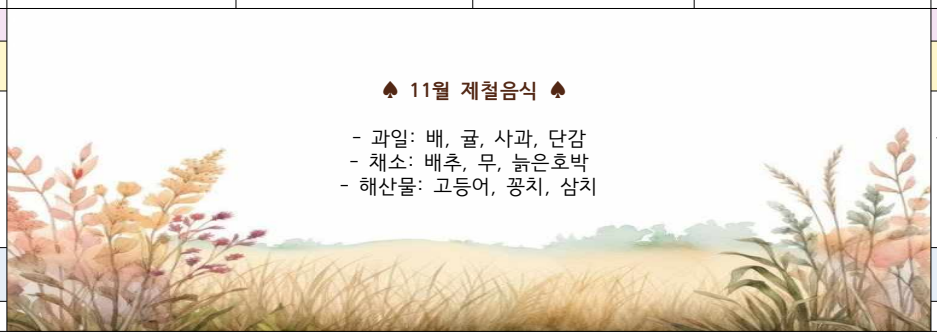
2026년 11월 영아 식단표

	월	화	수	목	금	토
	2	3	4 잔반없는날	5	6	7 (입동)
오전간식	파프리카스틱/ 플레인요구르트②	귤/우유②	시리얼⑥/우유②	닭고기미역죽⑤⑥⑮	무죽⑤⑥	당근스틱/ 플레인요구르트②
점심식단	쌀밥 순두부국(0.3%)⑤ 달걀당면부침①⑤ 어묵양파조림①⑤⑥ (백)배추김치⑨	현미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 닭살바비큐소스볶음 ⑤⑥⑫⑮ 양배추나물⑤⑥ (백)배추김치⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 숙주맑은국⑤⑥ 물만두①⑤⑥⑩ 바나나 (백)배추김치⑨	수수밥 두부된장국⑤⑥ 소고기당근찜⑤⑥⑯ 배추나물⑤⑥ (백)배추김치⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ (백)배추김치⑨	제육비빔밥⑤⑥⑩ 안매운김칫국⑤⑥⑨ 깻잎나물⑤⑥ (백)배추김치⑨
오후간식	고구마조림⑤⑥	잔치국수①⑤⑥	찐단호박/옥수수차	밥새우주먹밥⑤⑥⑨	핫케이크①②⑥/우유②	우유미숫가루②⑤
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	420/16	422/18	402/14	443/18	394/15	417/18
	9	10	11 ★생일식단★	12 서울미래밥상	13	14
오전간식	오이스틱/ 플레인요구르트②	달걀브로콜리죽①⑤⑥	단감/치즈②	두부연근죽⑤⑥	양송이스프①②⑥	시리얼⑥/우유②
점심식단	쌀밥 두부전골⑤⑥ 닭고기청경채찜⑤⑥⑮ 느타리버섯볶음⑤⑥ (백)배추김치⑨	차조밥 아욱된장국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑯ 감자채볶음⑤ (백)배추김치⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 돈가스/소스 ①②⑤⑥⑩⑫ 그린샐러드⑤⑥ (백)배추김치⑨	기장밥 애호박된장국⑤⑥ 새우살양파볶음⑤⑥⑨ 도토리묵무침⑤⑥ (백)배추김치⑨	쌀밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 돈육너비아니⑤⑥⑩ 연근깨소스무침①⑤⑥ (백)배추김치⑨	두부소보로주먹밥⑤⑥ 온메밀국수③⑤⑥ 키위 (백)배추김치⑨
오후간식	자른메추리알맛살샐러드 ①⑤⑥⑧	토마토리조또②⑩⑫	머핀①②⑥/우유②	사과/우유②	찐빵①②⑥/우유②	두유⑤
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	398/21	423/16	395/17	441/24	444/15	438/13
	16	17	18	19	20	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)배추김치⑨	소불고기비빔밥⑤⑥⑯ 두부다시마챗국⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ (백)배추김치⑨	현미밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ (백)배추김치⑨	쌀밥 황탯국⑤⑥ 닭살무조림⑤⑥⑮ 오이무침⑤⑥ (백)배추김치⑨	오므라이스①⑤⑫ 크림스프①②⑥ 양상추샐러드 (백)배추김치⑨
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	27	28
오전간식	참치얼갈이죽⑤⑥	단감/우유②	두부콩나물죽⑤⑥	사과/우유②	단호박스프①②⑥	시리얼⑥/우유②
점심식단	쌀밥 어묵국①⑤⑥ 소고기육전①⑤⑥⑯ 근대나물⑤⑥ (백)배추김치⑨	수수밥 된장찌개⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 얼갈이무침⑤⑥ (백)배추김치⑨	코코뱅⑫⑮ (닭고기버섯토마토소스덮밥) 달걀국① 애호박나물⑤⑥ 플레인요구르트② (백)배추김치⑨	차조밥 콩나물국(0.3%)⑤⑥ 돈육백김치찜⑤⑥⑨⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ (백)배추김치⑨	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ (훈제)오리주물럭⑤⑥ 무나물⑤⑥ (백)배추김치⑨	돈육장조림버터비빔밥 ②⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 자른포도 (백)배추김치⑨
오후간식	찐만두①⑤⑥⑩	(들기름)메밀비빔국수 ③⑤⑥	찐감자/유자차	김가루볶음밥⑤⑥	밤식빵①②⑥/우유②	두유⑤
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	414/17	414/13	421/23	445/18	405/13	427/17
	30					★현장학습식단★
오전간식	달걀양파죽①⑤⑥					키위
점심식단	쌀밥 양배추된장국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑮ 청경채무침⑤⑥ (백)배추김치⑨					소고기당근볶음밥⑤⑥⑯ (백)배추김치⑨ 보리차 바나나
오후간식	볶음우동⑤⑥					소보로빵①②④⑥/ 우유②
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	403/19					428/13



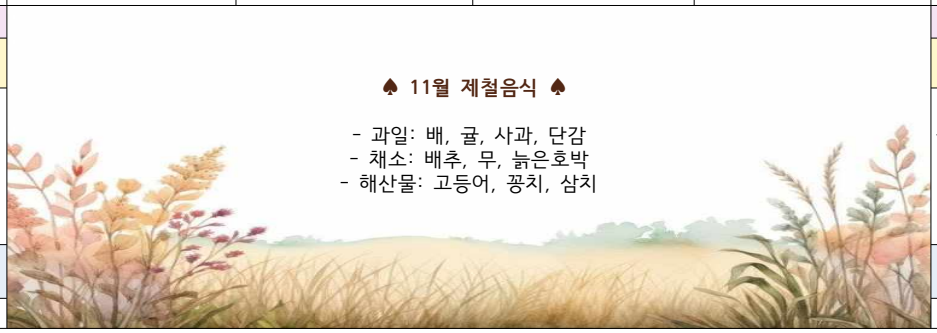
** 위의 식단은 은평구 어린이급식관리지원센터에서 제공하는 식단을 기본으로 합니다.
** 위 식단은 어린이집 사정이나 물품 수급상의 이유로 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.
** 음식에 알레르기가 있는 경우에는 담임선생님께 미리 말씀해 주시기 바랍니다.

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지) 백미,현미,흑미 등	김치 배추	김치 고춧가루	소고기 국내산	돼지고기	닭고기	오리고기 (훈제)	콩류 (두부류,콩비지)	고등어	오징어 꽃게
	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	수입, 국내산	국내산 국내산
	식육가공품	떡갈비	돈가스	베이컨	수산가공품		어묵	게맛살	참치캔	가자미	명태
		수입, 국내산	수입, 국내산	수입, 국내산			국내산	수입, 국내산	수입, 국내산	국내산	수입, 국내산

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

2026년 11월 유아 식단표

	월	화	수	목	금	토
	2	3	4 잔반없는날	5	6	7 (입동)
오전간식	파프리카스틱/ 플레인요구르트②	귤/우유②	시리얼⑥/우유②	닭고기미역죽⑤⑥⑮	무죽⑤⑥	당근스틱/ 플레인요구르트②
점심식단	쌀밥 순두부국(0.3%)⑤ 달걀당면부침①⑤ 어묵양파조림①⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 닭살바비큐소스볶음 ⑤⑥⑫⑮ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 숙주맑은국⑤⑥ 물만두①⑤⑥⑩ 바나나 배추김치⑨	수수밥 두부된장국⑤⑥ 소고기당근찜⑤⑥⑯ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	제육비빔밥⑤⑥⑩ 안매운김칫국⑤⑥⑨ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	고구마조림⑤⑥	잔치국수①⑤⑥	찐단호박/옥수수차	밥새우주먹밥⑤⑥⑨	핫케이크①②⑥/우유②	우유미숫가루②⑤
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	647/25	650/27	619/22	682/27	607/23	644/26
	9	10	11 ★생일식단★	12 서울미래밥상	13	14
오전간식	오이스틱/ 플레인요구르트②	달걀브로콜리죽①⑤⑥	단감/치즈②	두부연근죽⑤⑥	양송이스프①②⑥	시리얼⑥/우유②
점심식단	쌀밥 두부전골⑤⑥ 닭고기청경채찜⑤⑥⑮ 느타리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 아욱된장국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑯ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 돈가스/소스 ①②⑤⑥⑩⑫ 그린샐러드⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 애호박된장국⑤⑥ 새우살양파볶음⑤⑥⑨ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 돈육너비아니⑤⑥⑩ 연근깨소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	두부소보로주먹밥⑤⑥ 온메밀국수③⑤⑥ 키위 깍두기⑨
오후간식	자른메추리알맛살샐러드 ①⑤⑥⑧	토마토리조또②⑩⑫	머핀①②⑥/우유②	사과/우유②	찐빵①②⑥/우유②	두유⑤
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	612/32	651/25	669/23	679/37	684/23	618/20
	16	17	18	19	20	21
오전간식	당근스틱/ 플레인요구르트②	배/치즈②	시리얼⑥/우유②	바나나/우유②	애호박죽⑤⑥	고구마스틱/ 플레인요구르트②
점심식단	쌀밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 두부양념찜⑤⑥ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 감잣국(0.3%)⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 배추된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	소불고기비빔밥⑤⑥⑯ 두부다시마챗국⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 황탯국⑤⑥ 닭살무조림⑤⑥⑮ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑫ 크림스프①②⑥ 양상추샐러드 깍두기⑨
오후간식	장칼국수⑤⑥	참치마요주먹밥①⑤	찐달걀①/보리차	새우살양배추전①⑤⑥⑨	핫도그①②⑥⑩/우유②	우유미숫가루②⑤
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	670/30	652/33	638/34	665/29	669/31	642/27
	23	24 서울미래밥상	25 세계음식 : 프랑스	26	27	28
오전간식	참치얼갈이죽⑤⑥	단감/우유②	두부콩나물죽⑤⑥	사과/우유②	단호박스프①②⑥	시리얼⑥/우유②
점심식단	쌀밥 어묵국①⑤⑥ 소고기육전①⑤⑥⑯ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 된장찌개⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 얼갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨	코코뱅⑫⑮ (닭고기버섯토마토소스덮밥) 달걀국① 애호박나물⑤⑥ 플레인요구르트② 배추김치⑨	차조밥 콩나물국(0.3%)⑤⑥ 돈육백김치찜⑤⑥⑨⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ (훈제)오리주물럭⑤⑥ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	돈육장조림버터비빔밥 ②⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 자른포도 깍두기⑨
오후간식	찐만두①⑤⑥⑩	(들기름)메밀비빔국수 ③⑤⑥	찐감자/유자차	김가루볶음밥⑤⑥	밤식빵①②⑥/우유②	두유⑤
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	635/23	627/22	648/35	684/28	623/20	656/26
	30					★현장학습식단★
오전간식	달걀양파죽①⑤⑥					키위
점심식단	쌀밥 양배추된장국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑮ 청경채무침⑤⑥ 배추김치⑨					소고기당근볶음밥⑤⑥⑯ 깍두기⑨ 보리차 바나나
오후간식	볶음우동⑤⑥					소보로빵①②④⑥/ 우유②
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	619/30					623/20



** 위의 식단은 은평구 어린이급식관리지원센터에서 제공하는 식단을 기본으로 합니다.
** 위 식단은 어린이집 사정이나 물품 수급상의 이유로 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.
** 음식에 알레르기가 있는 경우에는 담임선생님께 미리 말씀해 주시기 바랍니다.

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지) 백미,현미,흑미 등	김치		소고기 국내산	돼지고기	닭고기	오리고기 (훈제)	콩류 (두부류,콩비지)	고등어	오징어 꽃게
		배추	고춧가루							
	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	수입, 국내산	국내산 국내산
	식육가공품	떡갈비	돈가스	베이컨	수산가공품		어묵	게맛살	참치캔	가자미	명태
		수입, 국내산	수입, 국내산	수입, 국내산			국내산	수입, 국내산	수입, 국내산	국내산	수입, 국내산

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

2026년 11월 영·유아 저녁 식단

도담어린이집

요일	월	화	수	목	금
날짜	2	3	4	5	6
석식	기장밥 양배추된장국⑤⑥ 소고기팽이버섯찜⑤⑥⑯ 오이무침 (백)깍두기⑨	쌀밥 어묵국①⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ (백)배추김치⑨	흑미밥 배추된장국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 건파래볶음⑤⑥ (백)깍두기⑨	돈육불고기덮밥⑤⑥⑩ 콩나물국⑤⑥ 상추무침⑤⑥ (백)배추김치⑨	쌀밥 미소장국⑤⑥ 소고기깻잎볶음⑤⑥⑯ 잔멸치조림⑤⑥ (백)깍두기⑨
열량(kcal) 단백질(g)	384/15	395/18	366/20	363/19	373/24
날짜	9	10	11	12	13
석식	수수밥 감자된장국⑤⑥ 돈육주물럭⑤⑥⑩ 토마토무침⑤⑥⑫ (백)깍두기⑨	쌀밥 브로콜리크림스프①②⑥ 치킨가스/소스①②⑤⑥⑫⑮ 양상추샐러드⑤⑥ (백)배추김치⑨	현미밥 달걀국① 소고기파프리카찜⑤⑥⑯ 애호박볶음⑤⑥ (백)깍두기⑨	(훈제)오리채소비빔밥⑤⑥ 버섯전골⑤⑥ (들깨)무나물⑤⑥ (백)배추김치⑨	쌀밥 순살동태탕⑤⑥ (새우맑은탕⑤⑥⑨) 두부부침/양념장⑤⑥ 가지나물⑤⑥ (백)깍두기⑨
열량(kcal) 단백질(g)	388/15	390/15	361/20	362/20	389(389)/16(17)
날짜	16	17	18	19	20
석식	차조밥 (콩가루)배추맑은국⑤⑥ 자른메추리알장조림①⑤⑥ 감자채볶음⑤ (백)깍두기⑨	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 닭고기당근찜⑤⑥⑮ 양배추나물⑤⑥ (백)배추김치⑨	기장밥 미역국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 시래기지짐⑤⑥ (백)깍두기⑨	소고기오이볶음밥⑤⑥⑯ 무챗국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ (백)배추김치⑨	쌀밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 새우살청경채볶음⑤⑥⑨ 구이김 (백)깍두기⑨
열량(kcal) 단백질(g)	369/15	266/10	234/11	369/15	377(381)/23(23)
날짜	23	24	25	26	27
석식	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 느타리버섯나물⑤⑥ (백)깍두기⑨	쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 소고기찹스테이크⑤⑥⑫⑯ 매쉬드포테이토② (백)배추김치⑨	현미밥 안매운김칫국⑤⑥⑨ 순살고등어무조림⑤⑥⑦ (두부무조림⑤⑥) 콩나물무침⑤⑥ (백)깍두기⑨	닭고기카레라이스⑤⑥⑮ 미니우동⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ (백)배추김치⑨	쌀밥 채소육개장⑤⑥ 돈육탕수육/소스①⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ (백)깍두기⑨
열량(kcal) 단백질(g)	367/21	391/16	374(358)/19(13)	380/18	411/13
날짜	30				
석식	수수밥 순두부백탕⑤⑥ 미트볼토마토소스조림 ①②⑤⑥⑩⑫ 브로콜리나물⑤⑥ (백)깍두기⑨				
열량(kcal) 단백질(g)	371/20				

** 위의 식단은 어린이급식관리지원센터에서 제공하는 식단을 기본으로 합니다.
** 위 식단은 어린이집 사정이나 물품 수급상의 이유로 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.
** 음식에 알레르기가 있는 경우에는 담임 선생님께 미리 말씀해 주시기 바랍니다.
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

원산지 표시	쌀(밥,죽,누룽지)(백미, 현미, 흑미)	김치		소고기 국내산	돼지고기	닭고기	오리고기	콩류 두부류,콩비지	고등어	오징어	가자미	명태
		배추	고춧가루									
	국내	국내	국내	한우	국내	국내	국내산	국내산	노르웨이	국내산	국내산	수입, 국내산
	식육가공품	베이컨류		훈제오리	떡갈비		수산가공품	어묵	참치		꽃게	
		돼지고기		오리고기	돼지고기			국내산	수입산		국내산	-
		국내		국내	국내산							