2026년 은평구청어린이집 11월 식단표

	11/2(월요일) 저염국	11/3(화요일)	11/4(수요일) 잔반없는날	11/5(목요일) 저당조리	11/6(금요일) 푸드브릿지
오전간식	*파프리카스틱/플레인요구르트②	*귤/우유②	시리얼⑥/우유②	*배/치즈②	★무죽⑤⑥
점심	쌀밥 순두부국(0.3%)⑤ 달걀당면부침①⑤ 어묵양파조림①⑤⑥ (백)배추김치⑨	현미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 닭살바비큐소스볶음⑤⑥⑫⑮ 양배추나물⑤⑥ (백)깍두기⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 숙주두부맑은국⑤⑥ 물만두①⑤⑥⑩ *바나나 (백)배추김치⑨	수수밥 두부된장국⑤⑥ 소고기당근찜⑤⑥⑯ 배추나물⑤⑥ (백)깍두기⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ (백)배추김치⑨
오후간식	고구마조림⑤⑥	잔치국수①⑤⑥	*찐단호박/옥수수차	밥새우주먹밥⑤⑥⑨	핫케이크①②⑥/우유②
원산지표시	국내산) 콩	국내산) 닭고기	국내산) 돼지고기, 콩, 돼지고기	국내산) 콩, 한우	국내산) 닭고기
열량/단백질	647/25	650/27	619/22	648/27	607/23
	11/9(월요일)	**11/10(화요일)**	**11/11(수요일) 저염국**	**11/12(목요일) 서울미래밥상**	**11/13(금요일) 푸드브릿지**
오전간식	*오이스틱/플레인요구르트②	*사과/우유②	연두부⑤/오리엔탈드레싱⑤⑥	*귤/우유②	양송이스프①②⑥
점심	쌀밥 두부전골⑤⑥ 닭고기청경채찜⑤⑥⑮ 느타리버섯볶음⑤⑥ (백)배추김치⑨	차조밥 아욱된장국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑯ 감자채볶음⑤ (백)깍두기⑨ 열린어린이집	(훈제)오리굴소스볶음밥⑤⑥⑱ 채소짬뽕국(0.3%)⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 짜먹는요구르트② (백)배추김치⑨ 열린어린이집	기장밥 애호박두부된장국⑤⑥ 순살동태양념조림⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ (백)깍두기⑨	쌀밥 ★소고기뭇국⑤⑥⑯ 돈육너비아니⑤⑥⑩ 연근깨소스무침①⑤⑥ (백)배추김치⑨
오후간식	자른메추리알맛살샐러드①⑤⑥⑧	토마토리조또②⑩⑫	*찐고구마/둥굴레차	파프리카잡채⑤⑥	찐빵①②⑥/우유②
원산지표시	국내산) 콩, 닭고기	국내산) 한우	국내산) 콩, 오리고기	국내산) 콩	국내산) 한우, 돼지고기
열량/단백질	612/32	623/23	669/23	602/25	684/23
	11/16(월요일)	**11/17(화요일) 저염국**	**11/18(수요일) 생일축하**	**11/19(목요일)**	**11/20(금요일) 푸드브릿지**
오전간식	*당근스틱/플레인요구르트②	*배/치즈②	*단감/치즈②	*바나나/우유②	애호박죽⑤⑥
점심	쌀밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 두부양념찜⑤⑥ 김자반⑤⑥ (백)배추김치⑨	흑미밥 감잣국(0.3%)⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 배추된장무침⑤⑥ (백)깍두기⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 돈가스/소스①②⑤⑥⑩⑫ 그린샐러드⑤⑥ (백)배추김치⑨	현미밥 시래기두부된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ (백)깍두기⑨	쌀밥 황탯국⑤⑥ ★닭살무조림⑤⑥⑮ 오이무침⑤⑥ (백)배추김치⑨
오후간식	장칼국수⑤⑥	참치마요주먹밥①⑤	생크림케이크①②⑥/우유②	새우살양배추전①⑤⑥⑨	핫도그①②⑥⑩/우유②
원산지표시	국내산) 닭고기, 콩	국내산) 돼지고기, 원양/태평양산	국내산) 한우, 돼지고기	국내산) 콩, 돼지고기	국내산) 닭고기, 돼지고기
열량/단백질	670/30	652/33	607/26	665/29	669/31
	11/23(월요일)	**11/24(화요일) 서울미래밥상**	**11/25(수요일) 세계음식 : 프랑스**	**11/26(목요일) 저염국**	**11/27(금요일) 푸드브릿지**
오전간식	*오이스틱/플레인요구르트②	*단감/우유②	연두부⑤/양념장⑤⑥	*사과/우유②	단호박스프①②⑥
점심	쌀밥 어묵국①⑤⑥ 소고기육전①⑤⑥⑯ 근대나물⑤⑥ (백)배추김치⑨	수수밥 된장찌개⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 얼갈이무침⑤⑥ (백)깍두기⑨	코코뱅⑫⑮ (닭고기버섯토마토소스덮밥) 달걀국① 애호박나물⑤⑥ 짜먹는요구르트② (백)배추김치⑨	차조밥 콩나물국(0.3%)⑤⑥ 돈육백김치찜⑤⑥⑨⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ (백)깍두기⑨	쌀밥 시금치두부된장국⑤⑥ (훈제)오리주물럭⑤⑥ ★무나물⑤⑥ (백)배추김치⑨
오후간식	찐만두①⑤⑥⑩	(들기름)메밀비빔국수③⑤⑥	*찐감자/유자차	김가루볶음밥⑤⑥	밤식빵①②⑥/우유②
원산지표시	국내산) 한우, 돼지고기	국내산) 고등어	국내산) 콩, 닭고기	국내산) 돼지고기	국내산) 콩, 오리고기
열량/단백질	637/26	627/25	607/36	684/28	623/20
	11/30(월요일)				
오전간식	*파프리카스틱/플레인요구르트②				
점심	쌀밥 양배추두부된장국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑮ 청경채무침⑤⑥ (백)배추김치⑨				
오후간식	볶음우동⑤⑥				
원산지표시	국내산) 콩, 닭고기				
열량/단백질	639/34				

□ 11월 절기

"11/7 입동(立冬), 11/22 소설(小雪)"

- 입 동 : 겨울이 시작되는 시기
- 소 설 : 첫눈이 내리는 시기

□ 11월 제철음식

- 과일: 배, 귤, 사과
- 채소: 배추, 무, 늙은 호박
- 해산물: 고등어, 꽁치, 삼치

* 위 식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 변동될 수 있으며, 원산지표시는 공급업체의 사정으로 변동될 수 있습니다.
* 우리 어린이집은 국내산 쌀, 국내산(한우, 돼지고기, 닭, 오리, 고등어, 오징어, 콩)을 사용하며, 배식 되는 배추김치는 국내산 재료로(배추, 고춧가루) 원에서 만들어 제공합니다.
* 매주 월요일 또는 수요일 : 주스 제공 (어린이집 자체/ 공급업체의 사정으로 변동될 수 있습니다.)

※ 푸드브릿지: 아이가 싫어하는 음식을 단계별로 노출시킴으로써 편식습관을 고치기 위한 방법으로 사용 (★11월 푸드브릿지 : 무)

식품알레르기 유발식품 표시	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

(출처:은평구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀)