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

2026년 11월 1-2세 오전죽간식형 식단

작성자	영양팀		
발행일	2026.10.15.	권장연령	12-36개월
기관명	벼리어린이집		

	월	화	수	목	금
	2 저염국	3	4 잔반없는날	5 저당조리	6 푸드브릿지
오전간식	닭고기양배추죽⑤⑥⑮	달걀숙주죽①⑤⑥	소고기배추죽⑤⑥⑯	닭고기미역죽⑤⑥⑮	★무죽⑤⑥
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
오후간식	고구마조림⑤⑥	귤/우유②	찐단호박/우유②	밥새우주먹밥⑤⑥⑨	배/우유②
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	414/15	392/17	412/15	443/18	401/16
	9	10	11 저염국	12 서울미래밥상	13 푸드브릿지
오전간식	소고기아욱죽⑤⑥⑯	달걀브로콜리죽①⑤⑥	새우살파프리카죽⑤⑥⑨	두부연근죽⑤⑥	달걀대파죽①⑤⑥
점심식단	쌀밥 두부전골⑤⑥ 닭고기청경채찜⑤⑥⑮ 느타리버섯볶음⑤⑥ (백)배추김치⑨	차조밥 아욱된장국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑯ 감자채볶음⑤ (백)깍두기⑨	(훈제)오리굴소스볶음밥⑤⑥⑱ 채소짬뽕국(0.3%)⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 플레인요구르트② (백)배추김치⑨	기장밥 애호박된장국⑤⑥ 새우살양파볶음⑤⑥⑨ 도토리묵무침⑤⑥ (백)깍두기⑨	쌀밥 ★소고기뭇국⑤⑥⑯ 돈육너비아니⑤⑥⑩ 연근깨소스무침①⑤⑥ (백)배추김치⑨
오후간식	자른메추리알맛살샐러드 ①⑤⑥⑧	토마토리조또②⑩⑫	찐고구마/둥굴레차	사과/우유②	귤/우유②
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	439/21	423/16	447/15	429(441)/18(24)	414/14
	16	17 저염국	18	19	20 푸드브릿지
오전간식	달걀감자죽①⑤⑥	소고기시금치죽⑤⑥⑯	새우살시래기죽⑤⑥⑨	닭고기오이죽⑤⑥⑮	애호박죽⑤⑥
점심식단	쌀밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 두부양념찜⑤⑥ 김자반⑤⑥ (백)배추김치⑨	흑미밥 감잣국(0.3%)⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 배추된장무침⑤⑥ (백)깍두기⑨	소불고기비빔밥⑤⑥⑯ 두부다시마챗국⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ (백)배추김치⑨	현미밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ (백)깍두기⑨	쌀밥 황탯국⑤⑥ ★닭살무조림⑤⑥⑮ 오이무침⑤⑥ (백)배추김치⑨
오후간식	당근스틱/ 플레인요구르트②	배/우유②	찐달걀①/보리차	새우살양배추전①⑤⑥⑨	바나나/우유②
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	413/19	413/19	406/21	405/19	391/18
	23	24 서울미래밥상	25 세계음식 : 프랑스	26 저염국	27 푸드브릿지
오전간식	참치얼갈이죽⑤⑥	버섯죽⑤⑥	두부콩나물죽⑤⑥	달걀무죽①⑤⑥	단호박죽
점심식단	쌀밥 어묵국①⑤⑥ 소고기육전①⑤⑥⑯ 근대나물⑤⑥ (백)배추김치⑨	수수밥 된장찌개⑤⑥ 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
오후간식	찐만두①⑤⑥⑩	단감/우유②	찐감자/유자차	김가루볶음밥⑤⑥	사과/우유②
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	413/15	414(391)/15(13)	421/23	437/18	392/12
	30				
오전간식	달걀양파죽①⑤⑥				
점심식단	쌀밥 양배추된장국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑮ 청경채무침⑤⑥ (백)배추김치⑨				
오후간식	볶음우동⑤⑥				
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	403/19				

♥ 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	소고기 수입산	돼지고기	닭고기	오리고기	콩류 (두부류, 콩비지)	고등어	오징어
	국내산	배추 국내산	고춧가루 국내산	한우 / 육우 / 젖소	산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
식육가공품	훈제오리	너비아니	베이컨	돈가스	수산가공품	참치캔	어묵	쯔유(우동소스)	맛살		
	오리고기	돼지고기	돼지고기	돼지고기		다랑어	-	다랑어	게		
	국내산	국내 산	외국산	국내산		원양산	중국외산	원양산	중국외산		

※원 사정을 다 반영해드리지 못해, 대표적인 가공품만 칸에 넣었습니다. 사정에 맞게 수정 후 사용 부탁드립니다. * 원산지 표시 식단안내문 확인 부탁드립니다.

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

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

2026년 11월 3-5세 오전죽간식형 식단

작성자	영양팀		
발행일	2026.10.15.	권장연령	12-36개월
기관명	벼리어린이집		

	월	화	수	목	금
	2 저염국	3	4 잔반없는날	5 저당조리	6 푸드브릿지
오전간식	닭고기양배추죽⑤⑥⑮	달걀숙주죽①⑤⑥	소고기배추죽⑤⑥⑯	닭고기미역죽⑤⑥⑮	★무죽⑤⑥
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
오후간식	고구마조림⑤⑥	귤/우유②	찐단호박/우유②	밥새우주먹밥⑤⑥⑨	배/우유②
열량 (kcal)/단백질 (g)	630(637)/23(23)	603/26	633/23	682/27	616/24
	9	10	11 저염국	12 서울미래밥상	13 푸드브릿지
오전간식	소고기아욱죽⑤⑥⑯	달걀브로콜리죽①⑤⑥	새우살파프리카죽⑤⑥⑨	두부연근죽⑤⑥	달걀대파죽①⑤⑥
점심식단	쌀밥 두부전골⑤⑥ 닭고기청경채찜⑤⑥⑮ 느타리버섯볶음⑤⑥ (백)배추김치⑨	차조밥 아욱된장국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑯ 감자채볶음⑤ (백)깍두기⑨	(훈제)오리굴소스볶음밥⑤⑥⑱ 채소짬뽕국(0.3%)⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 플레인요구르트② (백)배추김치⑨	기장밥 애호박된장국⑤⑥ 새우살양파볶음⑤⑥⑨ 도토리묵무침⑤⑥ (백)깍두기⑨	쌀밥 ★소고기뭇국⑤⑥⑯ 돈육너비아니⑤⑥⑩ 연근깨소스무침①⑤⑥ (백)배추김치⑨
오후간식	자른메추리알맛살샐러드 ①⑤⑥⑧	토마토리조또②⑩⑫	찐고구마/둥굴레차	사과/우유②	귤/우유②
열량 (kcal)/단백질 (g)	675/32	651/25	688/23	661(679)/27(37)	637/22
	16	17 저염국	18	19	20 푸드브릿지
오전간식	달걀감자죽①⑤⑥	소고기시금치죽⑤⑥⑯	새우살시래기죽⑤⑥⑨	닭고기오이죽⑤⑥⑮	애호박죽⑤⑥
점심식단	쌀밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 두부양념찜⑤⑥ 김자반⑤⑥ (백)배추김치⑨	흑미밥 감잣국(0.3%)⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 배추된장무침⑤⑥ (백)깍두기⑨	소불고기비빔밥⑤⑥⑯ 두부다시마챗국⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ (백)배추김치⑨	현미밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ (백)깍두기⑨	쌀밥 황탯국⑤⑥ ★닭살무조림⑤⑥⑮ 오이무침⑤⑥ (백)배추김치⑨
오후간식	당근스틱/ 플레인요구르트②	배/우유②	찐달걀①/보리차	새우살양배추전①⑤⑥⑨	바나나/우유②
열량 (kcal)/단백질 (g)	635/30	635/9	625/33	626(623)/30(30)	601/28
	23	24 서울미래밥상	25 세계음식 : 프랑스	26 저염국	27 푸드브릿지
오전간식	참치얼갈이죽⑤⑥	버섯죽⑤⑥	두부콩나물죽⑤⑥	달걀무죽①⑤⑥	단호박죽
점심식단	쌀밥 어묵국①⑤⑥ 소고기육전①⑤⑥⑯ 근대나물⑤⑥ (백)배추김치⑨	수수밥 된장찌개⑤⑥ 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
오후간식	찐만두①⑤⑥⑩	단감/우유②	찐감자/유자차	김가루볶음밥⑤⑥	사과/우유②
열량 (kcal)/단백질 (g)	635/30	635/9	625/33	626(623)/30(30)	601/28
	30				
오전간식	달걀양파죽①⑤⑥				
점심식단	쌀밥 양배추된장국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑮ 청경채무침⑤⑥ (백)배추김치⑨				
오후간식	볶음우동⑤⑥				
열량 (kcal)/단백질 (g)	619/30				

♥ 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	소고기 수입산	돼지고기	닭고기	오리고기	콩류 (두부류, 콩비지)	고등어	오징어
	국내산	배추 국내산	고춧가루 국내산	한우 / 육우 / 젖소	산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
식육가공품	훈제오리	너비아니	베이컨	돈가스	수산가공품	참치캔	어묵	쯔유(우동소스)	맛살		
	오리고기	돼지고기	돼지고기	돼지고기		다랑어	-	다랑어	게		
	국내산	국내 산	외국산	국내산		원양산	중국외산	원양산	중국외산		

※원 사정을 다 반영해드리지 못해, 대표적인 가공품만 칸에 넣었습니다. 사정에 맞게 수정 후 사용 부탁드립니다. * 원산지 표시 식단안내문 확인 부탁드립니다.

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