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

# 2026년 11월 식단

| 작성자 | 영양팀 |
|---|---|
| 기관명 | 구립 갈현 1 어린이집 |

| | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 | 토 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 2 저염국 | 3 | 4 잔반없는날 | 5 저당조리 | 6 푸드브릿지 | 7 (입동) |
| 오전간식 | 파프리카스틱/<br>플레인요구르트② | 귤/우유② | 시리얼⑥/우유② | 배/치즈② | ★무죽⑤⑥ | 당근스틱/<br>플레인요구르트② |
| 점심식단 | 쌀밥<br>순두부국(0.3%)⑤<br>달걀당면부침①⑤<br>어묵양파조림①⑤⑥<br>(백)배추김치⑨ | 현미밥<br>팽이버섯된장국⑤⑥<br>닭살바비큐소스볶음<br>⑤⑥⑫⑮<br>양배추나물⑤⑥<br>(백)깍두기⑨ | 돈육짜장밥⑤⑥⑩<br>숙주맑은국⑤⑥<br>물만두①⑤⑥⑩<br>바나나<br>(백)배추김치⑨ | 수수밥<br>두부된장국⑤⑥<br>소고기당근찜⑤⑥⑯<br>배추나물⑤⑥<br>(백)깍두기⑨ | 쌀밥<br>미역국⑤⑥<br>닭갈비⑤⑥⑮<br>콩나물무침⑤⑥<br>(백)배추김치⑨ | 제육비빔밥⑤⑥⑩<br>안매운김칫국⑤⑥⑨<br>깻잎나물⑤⑥<br>(백)깍두기⑨ |
| 오후간식 | 고구마조림⑤⑥ | 잔치국수①⑤⑥ | 찐단호박/옥수수차 | 밥새우주먹밥⑤⑥⑨ | 핫케이크①②⑥/우유② | 우유미숫가루②⑤ |
| 열량 (kcal)/<br>단백질 (g) | 420/16 | 422/18 | 402/14 | 421/18 | 394/15 | 417/18 |
| | 9 | 10 | 11 저염국 | 12 서울미래밥상 | 13 푸드브릿지 | 14 |
| 오전간식 | 단감/치즈② | 사과/우유② | 연두부⑤/<br>오리엔탈드레싱⑤⑥ | 귤/우유② | 양송이스프①②⑥ | 시리얼⑥/우유② |
| 점심식단 | 쌀밥<br>소고기미역국⑤⑥⑯<br>돈가스/소스<br>①②⑤⑥⑩⑫<br>그린샐러드⑤⑥<br>(백)배추김치⑨ | 차조밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>소고기장조림⑤⑥⑯<br>감자채볶음⑤<br>(백)깍두기⑨ | (훈제)오리굴소스볶음밥<br>⑤⑥⑱<br>채소짬뽕국(0.3%)⑤⑥<br>브로콜리무침⑤⑥<br>플레인요구르트②<br>(백)배추김치⑨ | 기장밥<br>애호박된장국⑤⑥<br>새우살양파볶음⑤⑥⑨<br>도토리묵무침⑤⑥<br>(백)깍두기⑨ | 쌀밥<br>★소고기뭇국⑤⑥⑯<br>돈육너비아니⑤⑥⑩<br>연근깨소스무침①⑤⑥<br>(백)배추김치⑨ | 두부소보로주먹밥⑤⑥<br>온메밀국수③⑤⑥<br>키위<br>(백)깍두기⑨ |
| 오후간식 | 케이크①②⑥/<br>우유② | 토마토리조또②⑩⑫ | 찐고구마/둥굴레차 | 파프리카잡채⑤⑥ | 찐빵①②⑥/우유② | 두유⑤ |
| 열량 (kcal)/<br>단백질 (g) | 395/17 | 405/15 | 435/15 | 391(403)/16(23) | 444/15 | 438/13 |
| | 16 | 17 저염국 | 18 | 19 | 20 푸드브릿지 | 21 |
| 오전간식 | 당근스틱/<br>플레인요구르트② | 배/치즈② | 시리얼⑥/우유② | 바나나/우유② | 애호박죽⑤⑥ | 고구마스틱/<br>플레인요구르트② |
| 점심식단 | 쌀밥<br>닭곰탕⑤⑥⑮<br>두부양념찜⑤⑥<br>김자반⑤⑥<br>(백)배추김치⑨ | 흑미밥<br>감잣국(0.3%)⑤⑥<br>돈육두루치기⑤⑥⑩<br>배추된장무침⑤⑥<br>(백)깍두기⑨ | 소불고기비빔밥⑤⑥⑯<br>두부다시마챗국⑤⑥<br>시금치나물⑤⑥<br>(백)배추김치⑨ | 현미밥<br>시래기된장국⑤⑥<br>돼지고기수육⑤⑥⑩<br>상추무침⑤⑥<br>(백)깍두기⑨ | 쌀밥<br>황탯국⑤⑥<br>★닭살무조림⑤⑥⑮<br>오이무침⑤⑥<br>(백)배추김치⑨ | 오므라이스①⑤⑫<br>크림스프①②⑥<br>양상추샐러드<br>(백)깍두기⑨ |
| 오후간식 | 장칼국수⑤⑥ | 참치마요주먹밥①⑤ | 찐달걀①/보리차 | 새우살양배추전①⑤⑥⑨ | 핫도그①②⑥⑩/우유② | 우유미숫가루②⑤ |
| 열량 (kcal)/<br>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/<br>플레인요구르트② | 단감/우유② | 연두부⑤/양념장⑤⑥ | 사과/우유② | 단호박스프①②⑥ | 시리얼⑥/우유② |
| 점심식단 | 쌀밥<br>어묵국①⑤⑥<br>소고기육전①⑤⑥⑯<br>근대나물⑤⑥<br>(백)배추김치⑨ | 수수밥<br>된장찌개⑤⑥<br>두부구이/양념장⑤⑥)\<br>얼갈이무침⑤⑥<br>(백)깍두기⑨ | 코코뱅⑫⑮<br>(닭고기버섯토마토소스덮밥)<br>달걀국①<br>애호박나물⑤⑥<br>플레인요구르트②<br>(백)배추김치⑨ | 차조밥<br>콩나물국(0.3%)⑤⑥<br>돈육백김치찜⑤⑥⑨⑩<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>(백)깍두기⑨ | 쌀밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>(훈제)오리주물럭⑤⑥<br>★무나물⑤⑥<br>(백)배추김치⑨ | 돈육장조림버터비빔밥<br>②⑤⑥⑩<br>유부맑은국⑤⑥<br>자른포도<br>(백)깍두기⑨ |
| 오후간식 | 찐만두①⑤⑥⑩ | (들기름)메밀비빔국수③⑤⑥ | 찐감자/유자차 | 김가루볶음밥⑤⑥ | 밤식빵①②⑥/우유② | 두유⑤ |
| 열량 (kcal)/<br>단백질 (g) | 414/17 | 408(397)/16(14) | 395/24 | 445/18 | 405/13 | 427/17 |
| | 30 | | | | | |
| 오전간식 | 파프리카스틱/<br>플레인요구르트② | | | | | |
| 점심식단 | 쌀밥<br>양배추된장국⑤⑥<br>간장찜닭⑤⑥⑮<br>청경채무침⑤⑥<br>(백)배추김치⑨ | | | | | |
| 오후간식 | 볶음우동⑤⑥ | | | | | |
| 열량 (kcal)/<br>단백질 (g) | 415/22 | | | | | |

♥ 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 | 다랑어 | 동태 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 국내산 | 배추 국내산 | 고춧가루 국내산 | 한우 | - | 국내산 | 국내산 | - | 국내산 | - | - | 원양산 | - |

| 식육가공품 | 훈제오리 | 너비아니 | 베이컨 | 돈가스 | 수산가공품 | 참치캔 | 어묵 | 쯔유(우동소스) | 맛살 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 오리고기 | 돼지고기 | 돼지고기 | 돼지고기 | | 다랑어 | - | 다랑어 | 게 |
| | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | | 원양산 | 중국산 | 원양산 | 수입산 |

※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

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

# 2026년 11월 저녁 식단

| 작성자 | 영양팀 |
|---|---|
| 기관명 | 구립 갈현 1 어린이집 |

| | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 |
|---|---|---|---|---|---|
| | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 저녁식단 | 기장밥<br>양배추된장국⑤⑥<br>소고기팽이버섯찜⑤⑥⑯<br>오이무침<br>(백)깍두기⑨ | 쌀밥<br>어묵국①⑤⑥<br>마파두부⑤⑥⑩<br>숙주나물⑤⑥<br>(백)배추김치⑨ | 흑미밥<br>배추된장국⑤⑥<br>안동찜닭⑤⑥⑮<br>건파래볶음⑤⑥<br>(백)깍두기⑨ | 돈육불고기덮밥⑤⑥⑩<br>콩나물국⑤⑥<br>상추무침⑤⑥<br>(백)배추김치⑨ | 쌀밥<br>미소장국⑤⑥<br>소고기깻잎볶음⑤⑥⑯<br>잔멸치조림⑤⑥<br>(백)깍두기⑨ |
| 열량 (kcal)/<br>단백질 (g) | 250/10 | 257/11 | 238/13 | 236/12 | 242/15 |
| | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 저녁식단 | 수수밥<br>감자된장국⑤⑥<br>돈육주물럭⑤⑥⑩<br>토마토무침⑤⑥⑫<br>(백)깍두기⑨ | 쌀밥<br>브로콜리크림스프①②⑥<br>치킨가스/소스①②⑤⑥⑫⑮<br>양상추샐러드⑤⑥<br>(백)배추김치⑨ | 현미밥<br>달걀국①<br>소고기파프리카찜⑤⑥⑯<br>애호박볶음⑤⑥<br>(백)깍두기⑨ | (훈제)오리채소비빔밥⑤⑥<br>버섯전골⑤⑥<br>(들깨)무나물⑤⑥<br>(백)배추김치⑨ | 쌀밥<br>새우맑은탕⑤⑥⑨<br>두부부침/양념장⑤⑥<br>가지나물⑤⑥<br>(백)깍두기⑨ |
| 열량 (kcal)/<br>단백질 (g) | 252/10 | 253/10 | 235/13 | 235/13 | 253(253)/10(11) |
| | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 저녁식단 | 차조밥<br>(콩가루)배추맑은국⑤⑥<br>자른메추리알장조림①⑤⑥<br>감자채볶음⑤<br>(백)깍두기⑨ | 쌀밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>닭고기당근찜⑤⑥⑮<br>양배추나물⑤⑥<br>(백)배추김치⑨ | 기장밥<br>미역국⑤⑥<br>간장제육볶음⑤⑥⑩<br>시래기지짐⑤⑥<br>(백)깍두기⑨ | 소고기오이볶음밥⑤⑥⑯<br>무챗국⑤⑥<br>스크램블에그①⑤<br>(백)배추김치⑨ | 쌀밥<br>물만둣국①⑤⑥⑩<br>새우살청경채볶음⑤⑥⑨<br>구이김<br>(백)깍두기⑨ |
| 열량 (kcal)/<br>단백질 (g) | 240/10 | 237/16 | 242/11 | 262/8 | 236/11 |
| | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 저녁식단 | 흑미밥<br>얼갈이된장국⑤⑥<br>순살닭볶음탕⑤⑥⑮<br>느타리버섯나물⑤⑥<br>(백)깍두기⑨ | 쌀밥<br>애호박맑은국⑤⑥<br>소고기찹스테이크⑤⑥⑫⑯<br>매쉬드포테이토②<br>(백)배추김치⑨ | 현미밥<br>안매운김칫국⑤⑥⑨<br>순살고등어무조림⑤⑥⑦<br>(두부무조림⑤⑥)<br>콩나물무침⑤⑥<br>(백)깍두기⑨ | 닭고기카레라이스⑤⑥⑮<br>미니우동⑤⑥<br>시금치나물⑤⑥<br>(백)배추김치⑨ | 쌀밥<br>채소육개장⑤⑥<br>돈육탕수육/소스①⑤⑥⑩<br>청포묵무침⑤⑥<br>(백)깍두기⑨ |
| 열량 (kcal)/<br>단백질 (g) | 239/14 | 254/10 | 243(233)/12(8) | 247/12 | 267/8 |
| | 30 | | | | |
| 저녁식단 | 수수밥<br>순두부백탕⑤⑥<br>미트볼토마토소스조림<br>①②⑤⑥⑩⑫<br>브로콜리나물⑤⑥<br>(백)깍두기⑨ | | | | |
| 열량 (kcal)/<br>단백질 (g) | 241/13 | | | | |

**원산지 표시**

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

| 식육가공품 | 훈제오리 | 치킨가스 | 미트볼 | 탕수육 | 수산가공품 | 참치캔 | 어묵 | 쯔유(우동소스) | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 오리고기 | 닭고기 | 돼지고기 | 돼지고기 | | 다랑어 | - | 다랑어 | | |
| | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | | 중국산 | 원양산 | 원양산 | | |

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

★ 은평구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 저녁 식단은 **1~2세 기준 영양섭취량 900kcal 기준**으로 작성되었으며,
**저녁식단은 240~260kcal**로 작성되었습니다

◎ 식단은 어린이집 사정에 따라 동일조리법 내 동일 식품군의 다른 식품으로 대체하여 사용하실 수 있습니다

◎ 다음의 식품은 **알레르기**가 나타날 수 있으므로 주의해주세요 (알레르기 유발 식품은 유아들의 개별 특성을 고려하여 제공해주세요)

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 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다

■ 국은 최대한 화학조미료의 사용을 자제해주시고 천연육수(멸치, 다시마)사용을 권장합니다

■ 생채소를 사용할 때에는 반드시 세척과 소독을 함께 실시하여 주시고, 세제와 소독제를 완전히 제거해 주시기 바랍니다

★ 식단 및 레시피를 사용하실 때에는 꼭 '**은평구 어린이·사회복지급식관리지원센터**'라고 **출처를 밝혀주시기** 바랍니다