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

2026년 11월 식단표

구립북한산어린이집 김정숙조리사
어린이급식관리지원센터 영양팀

	월	화	수	목	금	토
	2 저염국	3	4 잔반없는날	5 저당조리	6 푸드브릿지	7 (입동)
오전간식	파프리카/플레인요플레②	귤/우유②	시리얼⑥/우유②	배/치즈②	★무죽⑤⑥	당근/플레인요플레②
점심식단	쌀밥/순두부국(0.3%)⑤ 달걀당면부침①⑤/어묵양파조림①⑤⑥/김치⑨	현미밥/팽이버섯된장국⑤⑥/닭살비빔소스볶음⑤⑥⑫⑮/양배추나물⑤⑥/김치⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩/숙주맑은국⑤⑥/물만두①⑤⑥⑩ 바나나/김치⑨	수수밥/두부된장국⑤⑥ 소고기당근찜⑤⑥⑯/배추나물⑤⑥/김치⑨	쌀밥/미역국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥/김치⑨	제육비빔밥⑤⑥⑩ 안매운김칫국⑤⑥⑨ 깻잎나물⑤⑥/김치⑨
오후간식	고구마조림⑤⑥	잔치국수①⑤⑥	찐단호박/보리차	밥새우주먹밥⑤⑥⑨	핫케이크①②⑥/우유②	우유미숫가루②⑤
저녁식단	쌀밥/양배추된장국⑤⑥ 소고기팽이버섯찜⑤⑥⑯/오이무침/김치⑨	현미밥/어묵국①⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩/숙주나물⑤⑥/김치⑨	쌀밥/배추된장국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮/건파래볶음⑤⑥/김치⑨	돈육불고기덮밥⑤⑥⑩ 콩나물국⑤⑥/상추무침⑤⑥/김치⑨	쌀밥/미소장국⑤⑥ 소고기깻잎볶음⑤⑥⑯ 잔멸치조림⑤⑥/김치⑨	
후기 이유식	미역죽 달걀노른자파프리카무른밥 고구마범벅	팽이버섯죽 닭고기양배추무른밥 귤/플레인요플레	감자죽 두부숙주무른밥 찐단호박/보리차	참깨죽 소고기배추무른밥 배/영아용치즈	무죽 닭고기콩나물무른밥 영아용빵/플레인요플레	유기농과자 달걀노른자깻잎무른밥 플레인요플레
	9	10 (생일)	11 저염국	12 서울미래밥상	13 푸드브릿지	14
오전간식	오이/플레인요플레②	사과/우유②	연두부⑤/오리엔탈드레싱⑤⑥	귤/우유②	양송이스프①②⑥	시리얼⑥/우유②
점심식단	쌀밥/두부전골⑤⑥ 닭고기청경채찜⑤⑥⑮ 느타리버섯볶음⑤⑥/김치⑨	쌀밥/소고기미역국⑤⑥⑯ 돈가스/소스/①②⑤⑥⑩⑫/그린샐러드⑤⑥/김치⑨	(훈제)오리굴소스볶음밥⑤⑥⑱/채소짬뽕국(0.3%)⑤⑥/브로콜리무침⑤⑥/플레인요구르트②/김치	기장밥/애호박된장국⑤⑥ 순살동태양념조림⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥/김치⑨	쌀밥/★소고기뭇국⑤⑥⑯ 돈육너비아니⑤⑥⑩/연근깨소스무침①⑤⑥/김치⑨	두부소보로주먹밥⑤⑥ 온메밀국수③⑤⑥ 키위/김치⑨
오후간식	자른메추리알맛살샐러드①⑤⑥⑧	토마토리조또②⑩⑫	찐고구마/보리차	파프리카잡채⑤⑥	찐빵①②⑥/우유②	두유⑤
저녁식단	쌀밥/감자된장국⑤⑥ 돈육주물럭⑤⑥⑩/토마토무침⑤⑥⑫/김치⑨	쌀밥/브로콜리크림스프①②⑥/치킨가스/소스①②⑤⑥⑫⑮/양상추샐러드⑤⑥/김치⑨	쌀밥/달걀국①/소고기파프리카찜⑤⑥⑯/애호박볶음⑤⑥/김치⑨	(훈제)오리채소비빔밥⑤⑥/버섯전골⑤⑥/(들깨)무나물⑤⑥/김치⑨	쌀밥/순살동태탕⑤⑥ 두부부침/양념장⑤⑥ 가지나물⑤⑥/김치⑨	
후기 이유식	청경채죽 닭고기느타리버섯무른밥 과일요거트샐러드	아욱죽 소고기찌망무른밥 사과/플레인요플레	숙주죽 달걀노른자브로콜리무른밥 찐고구마/보리차	당근죽 순살동태양파무른밥 귤/영아용치즈	양송이죽 소고기연근무른밥 영아용빵/플레인요플레	유기농과자/보리차 두부팽이버섯무른밥 플레인요플레
	16	17 저염국	18	19	20 푸드브릿지	21
오전간식	당근/플레인요플레②	배/치즈②	시리얼⑥/우유②	바나나/우유②	애호박죽⑤⑥	고구마/플레인요플레②
점심식단	쌀밥/닭곰탕⑤⑥⑮ 두부양념찜⑤⑥/김자반⑤⑥/김치⑨	흑미밥/감자국(0.3%)⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩/배추된장무침⑤⑥/김치⑨	소불고기비빔밥⑤⑥⑯ 두부다시마챗국⑤⑥ 시금치나물⑤⑥/김치⑨	현미밥/시래기된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥/김치⑨	쌀밥/황탯국⑤⑥ ★닭살무조림⑤⑥⑮ 오이무침⑤⑥/김치⑨	오므라이스①⑤⑫/크림스프①②⑥/양상추샐러드/김치⑨
오후간식	장칼국수⑤⑥	참치마요주먹밥①⑤	찐달걀①/보리차	새우살양배추전①⑤⑥⑨	핫도그①②⑥⑩/우유②	우유미숫가루②⑤
저녁식단	쌀밥/(콩가루)배추맑은국⑤⑥/자른메추리알장조림①⑤⑥/감자채볶음⑤/김치⑨	흑미밥/시금치된장국⑤⑥/닭고기당근찜⑤⑥⑮ 양배추나물⑤⑥/김치⑨	쌀밥/미역국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 시래기지짐⑤⑥/김치⑨	소고기오이볶음밥⑤⑥⑯/무챗국⑤⑥/스크램블에그①⑤/김치⑨	쌀밥/물만둣국①⑤⑥⑩ 새우살청경채볶음⑤⑥⑨/구이김/김치⑨	
후기 이유식	채소김죽 닭고기당근무른밥 잔치쌀국수	배추죽 달걀노른자감자무른밥 배/플레인요플레	시금치죽 소고기대파무른밥 찐단호박/보리차	시래기죽 두부무무른밥 바나나/영아용치즈	애호박죽 닭고기오이무른밥 영아용빵/플레인요플레	유기농과자/보리차 달걀노른자고구마무른밥 플레인요플레
	23	24 서울미래밥상	25 세계음식 : 프랑스	26 저염국	27 푸드브릿지	28
오전간식	오이/플레인요플레②	단감/우유②	연두부⑤/양념장⑤⑥	사과/우유②	단호박스프①②⑥	시리얼⑥/우유②
점심식단	쌀밥/어묵국①⑤⑥ 소고기육전①⑤⑥⑯ 근대나물⑤⑥/김치⑨	수수밥/된장찌개⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 얼갈이무침⑤⑥/김치⑨	코코뱅⑫⑮/달걀국① 애호박나물⑤⑥/플레인요구르트②/김치⑨	차조밥/콩나물국(0.3%)⑤⑥/돈육백김치찜⑤⑥⑨⑩ 잔멸치볶음⑤⑥/김치⑨	쌀밥/시금치된장국⑤⑥ (훈제)오리주물럭⑤⑥ ★무나물⑤⑥/김치⑨	돈육장조림버터비빔밥 ②⑤⑥⑩/유부맑은국⑤⑥ 자른포도/김치⑨
오후간식	찐만두①⑤⑥⑩	(들기름)메밀비빔국수③⑤⑥	찐감자/보리차	김가루볶음밥⑤⑥	밤식빵①②⑥/우유②	두유⑤
저녁식단	쌀밥/얼갈이된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥/느타리버섯나물⑤⑥/김치⑨	수수밥/애호박맑은국⑤⑥/소고기찹스테이크⑤⑥⑫⑯/매쉬드포테이토②/김치⑨	쌀밥/안매운김칫국⑤⑥ ⑨/순살고등어무조림⑤⑥⑦/콩나물무침⑤⑥/김치⑨	닭고기카레라이스⑤⑥ ⑮/미니우동⑤⑥ 시금치나물⑤⑥/김치⑨	쌀밥/채소육개장⑤⑥ 돈육탕수육/소스①⑤⑥ ⑩/청포묵무침⑤⑥/김치⑨	
후기 이유식	오이죽 소고기근대무른밥 연두부찜	브로콜리죽 두부얼갈이무른밥 귤/플레인요플레	버섯죽 닭고기애호박무른밥 찐감자/보리차	콩나물죽 두부잔멸치무른밥 사과/영아용치즈	단호박죽 달걀노른자시금치무른밥 영아용빵/플레인요플레	유기농과자/보리차 소고기아욱무른밥 플레인요플레
	30					
오전간식	파프리카/플레인요플레②					
점심식단	쌀밥/양배추된장국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑮/청경채무침⑤⑥/김치⑨					
오후간식	볶음우동⑤⑥					
저녁식단	쌀밥/순두부백탕⑤⑥미트볼 토마토소스조림①②⑤⑥⑩⑫/브로콜리나물⑤⑥/김치⑨					
후기 이유식	양배추죽 닭고기청경채무른밥⑮ 김가루주먹밥					

♥ 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	고춧가루	한우	해당없음	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	태평양산	원양산			
	식육가공품	훈제오리	너비아니	베이컨	돈가스	수산가공품	참치캔	어묵	쯔유(우동소스)	맛살						
		오리고기	돼지고기	돼지고기	돼지고기		다랑어	-	다랑어	게						
		국내산	국내산	국내산	국내산		태평양원양산	원양산	태평양원양산	원양산						

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