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

2026년 11월 오전죽간식형 식단

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

	월	화	수	목	금	토
	2 (저염국)	3	4 (전반영는날)	5 (저당조리)	6 (푸드브릿지)	7 (입동)
오전간식	닭고기양배추죽⑤⑥⑮	달걀숙주죽①⑤⑥	소고기배추죽⑤⑥⑯	닭고기미역죽⑤⑥⑮	★무죽⑤⑥	두부당근죽⑤⑥
점심식단	쌀밥 순두부국(0.3%)⑤ 달걀당면부침①⑤ 어묵양파조림①⑤⑥ 백배추김치⑨	현미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 닭살바비큐소스볶음 ⑤⑥⑫⑮ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 숙주맑은국⑤⑥ 물만두①⑤⑥⑩ 바나나 백배추김치⑨	수수밥 두부된장국⑤⑥ 소고기당근찜⑤⑥⑯ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 백배추김치⑨	제육비빔밥⑤⑥⑩ 안매운김칫국⑤⑥⑨ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	고구마조림⑤⑥	귤/우유②	찐단호박/우유②	밥새우주먹밥⑤⑥⑨	배/우유②	우유미숫가루②⑤
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	414/15	392/17	412/15	443/18	401/16	418/17
	9	10	11 (저염국)	12 (서울미래밥상)	13 (푸드브릿지)	14
오전간식	소고기아욱죽⑤⑥⑯	달걀브로콜리죽①⑤⑥	새우살파프리카죽⑤⑥⑨	두부연근죽⑤⑥	달걀대파죽①⑤⑥	닭고기청경채죽⑤⑥⑮
점심식단	쌀밥 두부전골⑤⑥ 닭고기청경채찜⑤⑥⑮ 느타리버섯볶음⑤⑥ 백배추김치⑨	차조밥 아욱된장국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑯ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	훈제오리굴소스볶음밥 ⑤⑥⑱ 채소짬뽕국(0.3%)⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 요구르트② 백배추김치⑨	기장밥 애호박된장국⑤⑥ 새우살양파볶음⑤⑥⑨ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 ★소고기뭇국⑤⑥⑯ 돈육너비아니⑤⑥⑩ 연근깨소스무침①⑤⑥ 백배추김치⑨	두부소보로주먹밥⑤⑥ 온메밀국수③⑤⑥ 키위 깍두기⑨
오후간식	자른메추리알맛살샐러드 ①⑤⑥⑧	토마토리조또②⑩⑫	찐고구마/둥굴레차	사과/우유②	귤/우유②	두유⑤
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	439/21	423/16	447/15	429(441)/18(24)	414/14	402/13
	16	17 (저염국)	18	19	20 (푸드브릿지)	21
오전간식	달걀감자죽①⑤⑥	소고기시금치죽⑤⑥⑯	새우살시래기죽⑤⑥⑨	닭고기오이죽⑤⑥⑮	애호박죽⑤⑥	잔멸치죽⑤⑥
점심식단	쌀밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 두부양념찜⑤⑥ 김자반⑤⑥ 백배추김치⑨	흑미밥 감잣국(0.3%)⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 배추된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	소불고기비빔밥⑤⑥⑯ 두부다시마챗국⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 백배추김치⑨	현미밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 황탯국⑤⑥ ★닭살무조림⑤⑥⑮ 오이무침⑤⑥ 백배추김치⑨	오므라이스①⑤⑫ 크림스프①②⑥ 양상추샐러드 깍두기⑨
오후간식	당근스틱/ 플레인요구르트②	배/우유②	찐달걀①/보리차	새우살양배추전①⑤⑥⑨	바나나/우유②	우유미숫가루②⑤
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	413/19	413/19	406/21	405/19	391/18	398/13
	23	24 (서울미래밥상)	25 (세계음식 : 프랑스)	★생일식단★26	27 (푸드브릿지)	28
오전간식	참치얼갈이죽⑤⑥	버섯죽⑤⑥	두부콩나물죽⑤⑥	단감/치즈②	단호박죽	닭고기양배추죽⑤⑥⑮
점심식단	쌀밥 어묵국①⑤⑥ 소고기육전①⑤⑥⑯ 근대나물⑤⑥ 백배추김치⑨	수수밥 된장찌개⑤⑥ 두부구이/양념장⑤⑥ 얼갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨	닭고기버섯토마토소스덮밥 ⑫⑮ 달걀국① 애호박나물⑤⑥ 요구르트② 백배추김치⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 돈가스/소스 ①②⑤⑥⑩⑫ 그린샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 훈제오리주물럭⑤⑥ ★무나물⑤⑥ 백배추김치⑨	돈육장조림버터비빔밥 ②⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 자른포도 깍두기⑨
오후간식	찐만두①⑤⑥⑩	단감/우유②	찐감자/유자차	생일케이크①②⑥/ 우유②	사과/우유②	두유⑤
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	413/15	414(391)/15(13)	421/23	395/17	392/12	417/17
	30					
오전간식	달걀양파죽①⑤⑥					
점심식단	쌀밥 양배추된장국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑮ 청경채무침⑤⑥ 백배추김치⑨					
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 배추	김치 고춧가루	소고기 국내산	소고기 수입산	돼지고기	닭고기	오리고기	콩류 (두부류, 콩비지)	고등어	오징어	다랑어	동태
	국내산	국내산	국내산	한우 / 육우 / 젖소	-	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	수입산	수입산

식육가공품	훈제오리	너비아니	베이컨	돈가스	수산가공품	참치캔	어묵	쯔유(우동소스)	맛살
	오리고기	돼지고기	돼지고기	돼지고기		다랑어	-	다랑어	게
	국내산	국내산	국내산	국내산		수입산	국내산,수입산	수입산	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		
발행일	2026.10.15.	권장연령	12-36개월
기관명	구립맑은별어린이집		

	월	화	수	목	금
	2	3	4	5	6
저녁식단	기장밥 양배추된장국⑤⑥ 소고기팽이버섯찜⑤⑥⑯ 오이무침 깍두기⑨	쌀밥 어묵국①⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 백배추김치⑨	흑미밥 배추된장국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 건파래볶음⑤⑥ 깍두기⑨	돈육불고기덮밥⑤⑥⑩ 콩나물국⑤⑥ 상추무침⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 미소장국⑤⑥ 소고기깻잎볶음⑤⑥⑯ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	250/10	257/11	238/13	236/12	242/15
	9	10	11	12	13
저녁식단	수수밥 감자된장국⑤⑥ 돈육주물럭⑤⑥⑩ 토마토무침⑤⑥⑫ 깍두기⑨	쌀밥 브로콜리크림스프①②⑥ 치킨가스/소스①②⑤⑥⑫⑮ 양상추샐러드⑤⑥ 백배추김치⑨	현미밥 달걀국① 소고기파프리카찜⑤⑥⑯ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	훈제오리채소비빔밥⑤⑥ 버섯전골⑤⑥ 들깨무나물⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 새우맑은탕⑤⑥⑨ 두부부침/양념장⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	252/10	253/10	235/13	235/13	253(253)/10(11)
	16	17	18	19	20
저녁식단	차조밥 배추맑은국⑤⑥ 자른메추리알장조림①⑤⑥ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 닭고기당근찜⑤⑥⑮ 양배추나물⑤⑥ 백배추김치⑨	기장밥 미역국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 시래기지짐⑤⑥ 깍두기⑨	소고기오이볶음밥⑤⑥⑯ 무챗국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ 백배추김치⑨	쌀밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 새우살청경채볶음⑤⑥⑨ 구이김 깍두기⑨
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	240/10	237/16	242/11	262/8	236/11
	23	24	25	26	27
저녁식단	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 소고기찹스테이크⑤⑥⑫⑱ 매쉬드포테이토② 백배추김치⑨	현미밥 안매운김칫국⑤⑥⑨ 두부무조림⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	닭고기카레라이스⑤⑥⑮ 미니우동⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 채소육개장⑤⑥ 돈육탕수육/소스①⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	239/14	254/10	243(233)/12(8)	247/12	267/8
	30				
저녁식단	수수밥 순두부백탕⑤⑥ 미트볼토마토소스조림 ①②⑤⑥⑩⑫ 브로콜리나물⑤⑥ 깍두기⑨				
열량 (kcal)/ 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 / 육우 / 젖소	-	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	수입산	수입산

식육가공품				수산가공품			
훈제오리	치킨가스	미트볼	탕수육	참치캔	어묵	쯔유(우동소스)	
오리고기	닭고기	돼지고기	돼지고기	다랑어	-	다랑어	
국내산	국내산	국내산	국내산	수입산	국내산,수입산	수입산	

※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 기준으로 작성되었으며, 저녁식단은 240~260kcal로 작성되었습니다

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

◎ 다음의 식품은 알레르기가 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