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

2026년 11월 영양 식단

작성자	영양팀		
발행일	2026.10.15.	권장연령	12-36개월
기관명	구립 한빛어린이집		

	월	화	수	목	금
	2 저염국	3	4 잔반없는날	5 저당조리	6 푸드브릿지
오전간식	파프리카스틱/ 플레인요구르트②	귤/우유②	두유⑤/치즈②	배/치즈②	★무죽⑤⑥
점심식단	쌀밥 순두부국(0.3%)⑤ 달걀당면부침①⑤ 어묵양파조림①⑤⑥ 백김치⑨	현미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 닭살바비큐소스볶음 ⑤⑥⑫⑮ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 숙주맑은국⑤⑥ 물만두①⑤⑥⑩ 바나나 백김치⑨	수수밥 두부된장국⑤⑥ 소고기당근찜⑤⑥⑯ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	고구마조림⑤⑥	잔치국수①⑤⑥	찐단호박/옥수수차	밥새우주먹밥⑤⑥⑨	핫케이크①②⑥/우유②
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	420/16	422/18	412/17	421/18	394/15
	9	10	11 저염국	12 서울미래밥상	13 푸드브릿지
오전간식	오이스틱/ 플레인요구르트②	키위/우유②	연두부⑤/ 오리엔탈드레싱⑤⑥	귤/우유②	양송이스프①②⑥
점심식단	쌀밥 두부전골⑤⑥ 닭고기청경채찜⑤⑥⑮ 느타리버섯볶음⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 아욱된장국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑯ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	(훈제)오리굴소스볶음밥 ⑤⑥⑱ 채소짬뽕국(0.3%)⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 플레인요구르트② 백김치⑨	기장밥 애호박된장국⑤⑥ 순살동태양념조림⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 ★소고기뭇국⑤⑥⑯ 돈육너비아니⑤⑥⑩ 연근깨소스무침①⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	자른메추리알맛살샐러드 ①⑤⑥⑧	토마토리조또②⑩⑫	찐고구마/둥굴레차	파프리카잡채⑤⑥	단팥빵①②⑥/우유②
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	398/21	405/15	435/15	391(403)/16(23)	444/15
	16	17 저염국	18	19	20 푸드브릿지
오전간식	당근스틱/ 플레인요구르트②	자른포도/치즈②	두유⑤/치즈②	바나나/우유②	애호박죽⑤⑥
점심식단	쌀밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 두부양념찜⑤⑥ 김자반⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 감잣국(0.3%)⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 배추된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	소불고기비빔밥⑤⑥⑯ 두부다시마챗국⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨	현미밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 황탯국⑤⑥ ★닭살무조림⑤⑥⑮ 오이무침⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	장칼국수⑤⑥	참치마요주먹밥①⑤	찐달걀①/보리차	새우살양배추전①⑤⑥⑨	소보로빵①②⑥⑩/우유②
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	436/20	424/21	425/25	432/19	435/20
	23	24 서울미래밥상	25 세계음식 : 프랑스	26 ★생일식단★	27 푸드브릿지
오전간식	오이스틱/ 플레인요구르트②	귤/우유②	연두부⑤/양념장⑤⑥	사과/치즈②	단호박스프①②⑥
점심식단	쌀밥 어묵국①⑤⑥ 소고기육전①⑤⑥⑯ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 된장찌개⑤⑥ 두부구이/양념장⑤⑥ 얼갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨	닭고기버섯토마토소스덮밥 달걀국① 애호박나물⑤⑥ 플레인요구르트② 백김치⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 돈가스/소스 ①②⑤⑥⑩⑫ 그린샐러드⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ (훈제)오리주물럭⑤⑥ ★무나물⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	찐만두①⑤⑥⑩	(들기름)메밀비빔국수③⑤⑥	찐감자/유자차	생일케이크①②⑥/ 우유②	밤식빵①②⑥/우유②
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	414/17	408(397)/16(14)	395/24	395/17	405/13
	30				
오전간식	파프리카스틱/ 플레인요구르트②				
점심식단	쌀밥 양배추된장국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑮ 청경채무침⑤⑥ 백김치⑨				
오후간식	볶음우동⑤⑥				
열량 (kcal)/ 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		돼지고기	닭고기	오리고기	콩류(두부류, 콩비지)	고등어	오징어		
		배추	고춧가루	국내산									
	국내산	국내산	국내산	한우		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	국내산	국내산	국내산		원양산	수입산	수입산	수입산	산

※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