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

2026년 11월 완료기 식단

영양사	영양팀		
발행일	2026.10.15.	권장연령	12-15개월
기관명	구립응암샛별어린이집		

	월	화	수	목	금
	2	3	4	5	6
오전간식	미역죽	팽이버섯죽	감자죽	참깨죽	무죽
점심식단	달걀파프리카진밥	닭고기양배추진밥	두부숙주진밥	소고기배추진밥	닭고기콩나물진밥
오후간식	찐고구마	찐감자	찐단호박/옥수수차	찐감자	찐고구마/우유
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	286/7	270/11	249/7	306/12	338/14
	9	10	11	12	13
오전간식	청경채죽	아욱죽	콩나물죽	당근죽	양송이죽
점심식단	닭고기느타리버섯진밥	달걀양파진밥	두부잔멸치진밥	순살삼치진밥	소고기연근진밥
오후간식	찐감자	찐고구마	쌀뻥	찐감자	찐고구마/우유
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	277/13	351/12	426/16	266/7	319/12
	16	17	18	19	20
오전간식	채소김죽	배추죽	시금치죽	시래기죽	애호박죽
점심식단	닭고기당근진밥	달걀감자진밥	닭고기대파진밥	두부무진밥	닭고기오이진밥
오후간식	찐고구마	찐감자	찐고구마/보리차	찐감자	찐고구마/우유
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	300/15	365/11	261/11	267/10	374/15
	23	24	25	26	27
오전간식	오이죽	브로콜리죽	버섯죽	애호박죽	단호박죽
점심식단	달걀근대진밥	두부얼갈이진밥	닭고기애호박진밥	소고기당근진밥	달걀시금치진밥
오후간식	찐감자	찐고구마	찐감자/유자차	찐고구마	쌀뻥/우유
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	306/12	285/7	281/10	271/7	313/11
	30				
오전간식	양배추죽				
점심식단	닭고기청경채진밥				
오후간식	찐고구마				
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	282/10				

원산지 표시													
쌀 (밥,죽,누룽지) (백미, 현미, 흑미 등)	김치	소고기	돼지고기	닭고기	계란, 알류	김,미역, 다시마	채소류, 과일류	바나나	고구마, 감자	단호박	콩류 (두부류)
	배추, 무우										
국내산	국내산	국내산			국내산	국내산	국내산	필리핀산	국내산	국내산	국내산
우유, 유제품, 식육가공품	우유	요구르트	치즈		수산물, 수산가공품	멸치		삼치			
	원유	탈지분유	원유			멸치		순살삼치			
	국내산	국내산	뉴질랜드산(유기농)			국내산		국내산			

※ 식단은 식재료 공급업체와 어린이집 사정에 의해 변경될 수 있습니다.

▶ 알레르기가 있는 아이의 보호자께서는 식단을 한 번 살펴봐 주시고, 혹시 걱정되는 음식이 있으면 담임선생님께 말씀해 주세요.

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

2026년 11월 영아 식단

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

	월	화	수	목	금
	2 저염국	3	4 잔반없는날	5 저당조리	6 푸드브릿지
오전간식	파프리카스틱/떠먹는요구르트	귤/우유	시리얼/우유	배/치즈	★무죽
점심식단	쌀밥 순두부국(0.3%)-(새우탕)* 달걀부침(생선조림)* 어묵양파조림(양파조림)* 백김치	현미밥 팽이버섯된장국(팽이버섯국)* 닭살바비큐소스볶음(닭조림)* 양배추나물 깍두기	돈육짜장밥(돈육밥)* 숙주맑은국(애호박국)* 물만두(새우찜)* 바나나 백김치	수수밥 두부된장국(새우탕)* 소고기당근찜(생선찜)* 배추나물 깍두기	쌀밥 미역국 닭갈비(닭조림)* 콩나물무침(애호박나물)* 백김치
오후간식	찐고구마	우동(찐감자)*	찐단호박/옥수수차	밥새우주먹밥(김가루주먹밥)*	핫케이크(찐고구마)*/우유
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	420/16	422/18	402/14	421/18	394/15
	9	10	11 저염국	12 서울미래밥상	13 푸드브릿지
오전간식	오이스틱/마시는요구르트	사과/우유	사과/우유	귤/우유	양송이죽
점심식단	쌀밥 두부전골(새우탕)* 닭고기청경채찜 느타리버섯볶음(느타리버섯찜)* 백김치	차조밥 아욱된장국(아욱국)* 돈육장조림(생선조림)* 감자채볶음(감자조림)* 깍두기	차조밥 콩나물국(0.3%)- (애호박국)* 돈육백김치찜 잔멸치볶음 깍두기	기장밥 애호박된장국(애호박국)* 순살삼치구이 도토리묵무침 깍두기	쌀밥 ★소고기뭇국(무국)* 돈육조림 연근깨소스무침(연근조림)* 백김치
오후간식	메추리알맛살샐러드(찐감자)*	토마토리조또(찐고구마)*	김가루볶음밥	파프리카잡채(찐감자)*	찐빵(찐고구마)*/우유
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	398/21	405/15	395/17	391/16	444/15
	16	17 저염국	18	19	20 푸드브릿지
오전간식	당근스틱/떠먹는요구르트	배/치즈	시리얼/우유	바나나/우유	애호박죽
점심식단	쌀밥 닭곰탕 두부양념찜(새우조림)* 김자반(김구이)* 백김치	흑미밥 감잣국(0.3%) 돈육두루치기 배추된장무침(배추나물)* 깍두기	닭고기비빔밥 두부다시마챗국(다시마챗국)* 시금치나물 백김치	현미밥 시래기된장국(시래기국)* 돼지고기수육 상추무침 깍두기	쌀밥 황탯국 ★닭살무조림 오이무침 백김치
오후간식	어묵우동(찐고구마)*	참치마요주먹밥(찐감자)*	스크램블에그(찐고구마)*/보리차	새우살양배추전(찐감자)*	핫도그(찐고구마)*/우유
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	436/20	424/21	415/22	432/19	435/20
	23	24 서울미래밥상	25 세계음식 : 프랑스	26 ★생일식단★	27 푸드브릿지
오전간식	오이스틱/마시는요구르트	단감/우유	연두부/양념장	단감/치즈	단호박죽
점심식단	쌀밥 어묵국(새우탕)* 고기동그랑땡(생선조림)* 근대나물 백김치	수수밥 된장찌개(채소국)* 순살고등어구이 얼갈이무침 깍두기	코코뱅(닭고기버섯토마토소스덮밥) 달걀국(생선국)* 애호박나물 마시는요구르트 백김치	쌀밥 소고기미역국(미역국)* 돈가스/소스(생선조림)* 그린샐러드 백김치	쌀밥 시금치된장국(시금치국)* (훈제)오리주물럭 ★무나물 백김치
오후간식	찐만두(찐감자)*	(들기름)메밀비빔국수(찐고구마)*	찐감자/유자차	케이크(찐고구마)*/우유	밤식빵(쌀뻥)*/우유
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	414/17	408/16	395/24	445/18	405/13
	30				
오전간식	파프리카스틱/마시는요구르트				
점심식단	쌀밥 양배추된장국(양배추국)* 간장찜닭(찜닭)* 청경채무침 백김치				
오후간식	볶음우동(찐고구마)*				
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) 곡류(현미, 흑미 등)		메밀국수 밀가루 외	마카로니 밀가루	김치 배추	김치 무우	소고기, 돼지고기, 닭고기	(훈제) 오리고기	계란, 알류	김,미역, 다시마	채소류, 과일류	바나나	단호박	고구마, 감자	콩류 (두부류)	동그랑땡 돼지고기
	국내산		외국산	터키산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	필리핀	국내산	국내산	국내산	국내산
	우유, 유제품, 가공품	우유	요구르트	치즈	돈가스	참치캔		수산물, 수산 가공품	새우	북어	멸치	동태	삼치	고등어	어묵	게맛살
		원유	탈지분유	원유	돼지고기	가다랑어			깐새우	황태채	멸치	순살	순살	순살	연육	연육
		국내산	네덜란드산	뉴질랜드산 (유기농)	국내산	원양산			베트남산	러시아산	국내산	러시아산	국내산	국내산	중국, 베트남산	외국산

※ 식단은 식재료 공급업체와 어린이집 사정에 의해 변경될 수 있습니다.

▶ ( )*- 알레르기 대체 식단입니다. 알레르기가 있는 아이의 보호자께서는 식단을 한 번 살펴봐 주시고, 혹시 걱정되는 음식이 있으면 담임선생님께 말씀해 주세요.

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

2026년 11월 유아 식단

작성자	영양팀		
발행일	2026.10.15.	권장연령	32-72개월
기관명	구립응암샛별어린이집		

	월	화	수	목	금
	2 저염국	3	4 잔반없는날	5 저당조리	6 푸드브릿지
오전간식	파프리카스틱/떠먹는요구르트	귤/우유	시리얼/우유	배/치즈	★무죽
점심식단	쌀밥 순두부국(0.3%) 달걀부침 어묵양파조림 백김치	현미밥 팽이버섯된장국 닭살바비큐소스볶음 양배추나물 깍두기	돈육짜장밥 숙주맑은국 물만두 바나나 백김치	수수밥 두부된장국 소고기당근찜 배추나물 깍두기	쌀밥 미역국 닭갈비 콩나물무침 백김치
오후간식	찐고구마	우동	찐단호박/옥수수차	밥새우주먹밥(김가루주먹밥)*	핫케이크/우유
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	647/24	650/27	619/22	648/27	607/23
	9	10	11 저염국	12 서울미래밥상	13 푸드브릿지
오전간식	오이스틱/마시는요구르트	사과/우유	사과/우유	귤/우유	양송이죽
점심식단	쌀밥 두부전골 닭고기청경채찜 느타리버섯볶음 백김치	차조밥 아욱된장국 돈육장조림 감자채볶음 깍두기	차조밥 콩나물국(0.3%) 잔멸치볶음 깍두기 돈육백김치찜	기장밥 애호박된장국 순살삼치구이 도토리묵무침 깍두기	쌀밥 ★소고기뭇국 돈육조림 연근깨소스무침 백김치
오후간식	메추리알맛살샐러드(찐감자)*	토마토리조또	김가루볶음밥	파프리카잡채	찐빵/우유
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	612/32	623/23	669/23	602/25	684/23
	16	17 저염국	18	19	20 푸드브릿지
오전간식	당근스틱/떠먹는요구르트	배/치즈	시리얼/우유	바나나/우유	애호박죽
점심식단	쌀밥 닭곰탕 두부양념찜 김자반 백김치	흑미밥 감잣국(0.3%) 돈육두루치기 배추된장무침 깍두기	닭고기비빔밥 두부다시마챗국 시금치나물 백김치	현미밥 시래기된장국 돼지고기수육 상추무침 깍두기	쌀밥 황탯국 ★닭살무조림 오이무침 백김치
오후간식	어묵우동	참치마요주먹밥	스크램블에그/보리차	새우살양배추전(찐감자)*	핫도그/우유
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	670/30	652/33	638/34	665/29	669/31
	23	24 서울미래밥상	25 세계음식 : 프랑스	26 ★생일식단★	27 푸드브릿지
오전간식	오이스틱/마시는요구르트	단감/우유	연두부/양념장	단감/치즈	단호박죽
점심식단	쌀밥 어묵국 고기동그랑땡 근대나물 백김치	수수밥 된장찌개 순살고등어구이 얼갈이무침 깍두기	코코뱅(닭고기버섯토마토소스덮밥) 달걀국 애호박나물 마시는요구르트 백김치	쌀밥 소고기미역국 돈가스/소스 그린샐러드 백김치	쌀밥 시금치된장국 (훈제)오리주물럭 ★무나물 백김치
오후간식	찐만두	(들기름)메밀비빔국수	찐감자/유자차	케이크/우유	밤식빵/우유
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	637/26	627/25	607/36	684/28	623/20
	30				
오전간식	파프리카스틱/마시는요구르트				
점심식단	쌀밥 양배추된장국 간장찜닭 청경채무침 백김치				
오후간식	볶음우동				
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	639/34				

♥ 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) 곡류(현미, 흑미 등)		메밀국수	마카로니	김치		소고기, 돼지고기, 닭고기	(훈제) 오리고기	계란, 알류	김,미역, 다시마	채소류, 과일류	바나나	단호박	고구마, 감자	콩류 (두부류)	동그랑땡
			밀가루 외	밀가루	배추	무우										돼지고기
	국내산		외국산	터키산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	필리핀	국내산	국내산	국내산	국내산
	우유, 유제품, 가공품	우유	요구르트	치즈	돈가스	참치캔		수산물, 수산 가공품	새우	북어	멸치	동태	삼치	고등어	어묵	게맛살
		원유	탈지분유	원유	돼지고기	가다랑어			깐새우	황태채	멸치	순살	순살	순살	연육	연육
		국내산	네덜란드산	뉴질랜드산 (유기농)	국내산	원양산			베트남산	러시아산	국내산	러시아산	국내산	국내산	중국, 베트남산	외국산

※ 식단은 식재료 공급업체와 어린이집 사정에 의해 변경될 수 있습니다.

▶ ( )*- 알레르기 대체 식단입니다. 알레르기가 있는 아이의 보호자께서는 식단을 한 번 살펴봐 주시고, 혹시 걱정되는 음식이 있으면 담임선생님께 말씀해 주세요.