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

2026년 11월 중식 식단

작성자	은평구급식관리지원센터영양팀		
발행일	2026.10.15.	권장연령	유아기
기관명	구립응암하나어린이집		

	월	화	수	목	금	토
	2 저염국	3	4 잔반없는날	5 저당조리	6 푸드브릿지	7 (입동)
오전간식	파프리카스틱/ 플레인요구르트②	귤/우유②	시리얼⑥/우유②	배/치즈②	★무죽⑤⑥	당근스틱/ 플레인요구르트②
점심식단	쌀밥 순두부국(0.3%)⑤ 달걀당면부침①⑤ 어묵양파조림①⑤⑥ (백)배추김치⑨	현미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 닭살바비큐소스볶음 ⑤⑥⑫⑮ 양배추나물⑤⑥ (백)깍두기⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 숙주맑은국⑤⑥ 물만두①⑤⑥⑩ 바나나 (백)배추김치⑨	수수밥 두부된장국⑤⑥ 소고기당근찜⑤⑥⑯ 배추나물⑤⑥ (백)깍두기⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ (백)배추김치⑨	제육비빔밥⑤⑥⑩ 안매운김칫국⑤⑥⑨ 깻잎나물⑤⑥ (백)깍두기⑨
오후간식	고구마조림⑤⑥	잔치국수①⑤⑥	찐단호박/옥수수차	밥새우주먹밥⑤⑥⑨	핫케이크①②⑥/우유②	우유미숫가루②⑤
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	420/16	422/18	402/14	421/18	394/15	417/18
	9	10	11 저염국	12 서울미래밥상	13 푸드브릿지	14
오전간식	오이스틱/ 플레인요구르트②	사과/우유②	바나나	귤/우유②	양송이스프①②⑥	시리얼⑥/우유②
점심식단	쌀밥 두부전골⑤⑥ 닭고기청경채찜⑤⑥⑮ 느타리버섯볶음⑤⑥ (백)배추김치⑨	차조밥 아욱된장국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑯ 감자채볶음⑤ (백)깍두기⑨	(훈제)오리굴소스볶음밥 ⑤⑥⑱ 채소짬뽕국(0.3%)⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 플레인요구르트② (백)배추김치⑨	기장밥 애호박된장국⑤⑥ 순살동태양념조림⑤⑥ (새우살양파볶음⑤⑥⑨) 도토리묵무침⑤⑥ (백)깍두기⑨	쌀밥 ★소고기뭇국⑤⑥⑯ 돈육너비아니⑤⑥⑩ 연근깨소스무침①⑤⑥ (백)배추김치⑨	두부소보로주먹밥⑤⑥ 온메밀국수③⑤⑥ 키위 (백)깍두기⑨
오후간식	자른메추리알맛살샐러드 ①⑤⑥⑧	토마토리조또②⑩⑫	찐고구마/둥굴레차	파프리카잡채⑤⑥	찐빵①②⑥/우유②	두유⑤
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	398/21	405/15	435/15	391(403)/16(23)	444/15	438/13
	16	17 저염국	18	19	20 ★생일식단★	21
오전간식	당근스틱/ 플레인요구르트②	배/치즈②	시리얼⑥/우유②	바나나/우유②	단감/치즈②	고구마스틱/ 플레인요구르트②
점심식단	쌀밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 두부양념찜⑤⑥ 김자반⑤⑥ (백)배추김치⑨	흑미밥 감잣국(0.3%)⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 배추된장무침⑤⑥ (백)깍두기⑨	소불고기비빔밥⑤⑥⑯ 두부다시마챗국⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ (백)배추김치⑨	현미밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ (백)깍두기⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 돈가스/소스 ①②⑤⑥⑩⑫ 그린샐러드⑤⑥ (백)배추김치⑨	오므라이스①⑤⑫ 크림스프①②⑥ 양상추샐러드 (백)깍두기⑨
오후간식	장칼국수⑤⑥	참치마요주먹밥①⑤	찐달걀①/보리차	새우살양배추전①⑤⑥⑨	롤케이크①②⑥/ 우유②	우유미숫가루②⑤
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	436/20	424/21	415/22	432/19	395/17	423/14
	23	24 서울미래밥상	25 세계음식 : 프랑스	26 저염국	27 푸드브릿지	28
오전간식	오이스틱/ 플레인요구르트②	단감/우유②	연두부⑤/양념장⑤⑥	사과/우유②	단호박스프①②⑥	시리얼⑥/우유②
점심식단	쌀밥 어묵국①⑤⑥ 소고기육전①⑤⑥⑯ 근대나물⑤⑥ (백)배추김치⑨	수수밥 된장찌개⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ (두부구이/양념장⑤⑥) 얼갈이무침⑤⑥ (백)깍두기⑨	코코뱅⑫⑮ (닭고기버섯토마토소스덮밥) 달걀국① 애호박나물⑤⑥ 플레인요구르트② (백)배추김치⑨	차조밥 콩나물국(0.3%)⑤⑥ 돈육백김치찜⑤⑥⑨⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ (백)깍두기⑨	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ (훈제)오리주물럭⑤⑥ ★무나물⑤⑥ (백)배추김치⑨	돈육장조림버터비빔밥 ②⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 자른포도 (백)깍두기⑨
오후간식	찐만두①⑤⑥⑩	(들기름)메밀비빔국수③⑤⑥	찐감자/유자차	김가루볶음밥⑤⑥	밤식빵①②⑥/우유②	두유⑤
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	414/17	408(397)/16(14)	395/24	445/18	405/13	427/17
	30					
오전간식	파프리카스틱/ 플레인요구르트②					
점심식단	쌀밥 양배추된장국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑮ 청경채무침⑤⑥ (백)배추김치⑨					
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 국내산	소고기 수입산	돼지고기	닭고기	오리고기	콩류 (두부류, 콩비지)	고등어	오징어	다랑어	동태
	국내산	배추 국내산	고춧가루 국내산	한우 / 육우 / 젖소	호주산	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	산	산		수입산	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

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

2026년 11월 석식 식단

작성자	은평구급식관리지원센터영양팀		
발행일	2026.10.15.	권장연령	유아기
기관명	구립응암하나어린이집		

	월	화	수	목	금
	2	3	4	5	6
저녁식단	기장밥 양배추된장국⑤⑥ 소고기팽이버섯찜⑤⑥⑯ 오이무침 (백)깍두기⑨	쌀밥 어묵국①⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ (백)배추김치⑨	흑미밥 배추된장국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 건파래볶음⑤⑥ (백)깍두기⑨	돈육불고기덮밥⑤⑥⑩ 콩나물국⑤⑥ 상추무침⑤⑥ (백)배추김치⑨	쌀밥 미소장국⑤⑥ 소고기깻잎볶음⑤⑥⑯ 잔멸치조림⑤⑥ (백)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 (백)깍두기⑨	쌀밥 브로콜리크림스프①②⑥ 치킨가스/소스①②⑤⑥⑫⑮ 양상추샐러드⑤⑥ (백)배추김치⑨	현미밥 달걀국① 소고기파프리카찜⑤⑥⑯ 애호박볶음⑤⑥ (백)깍두기⑨	(훈제)오리채소비빔밥⑤⑥ 버섯전골⑤⑥ (들깨)무나물⑤⑥ (백)배추김치⑨	쌀밥 순살동태탕⑤⑥ (새우맑은탕⑤⑥⑨) 두부부침/양념장⑤⑥ 가지나물⑤⑥ (백)깍두기⑨
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	252/10	253/10	235/13	235/13	253(253)/10(11)
	16	17	18	19	20
저녁식단	차조밥 (콩가루)배추맑은국⑤⑥ 자른메추리알장조림①⑤⑥ 감자채볶음⑤ (백)깍두기⑨	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 닭고기당근찜⑤⑥⑮ 양배추나물⑤⑥ (백)배추김치⑨	기장밥 미역국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 시래기지짐⑤⑥ (백)깍두기⑨	소고기오이볶음밥⑤⑥⑯ 무챗국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ (백)배추김치⑨	쌀밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 새우살청경채볶음⑤⑥⑨ 구이김 (백)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 (백)깍두기⑨	쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 소고기찹스테이크⑤⑥⑫⑯ 매쉬드포테이토② (백)배추김치⑨	현미밥 안매운김칫국⑤⑥⑨ 순살고등어무조림⑤⑥⑦ (두부무조림⑤⑥) 콩나물무침⑤⑥ (백)깍두기⑨	닭고기카레라이스⑤⑥⑮ 미니우동⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ (백)배추김치⑨	쌀밥 채소육개장⑤⑥ 돈육탕수육/소스①⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ (백)깍두기⑨
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	239/14	254/10	243(233)/12(8)	247/12	267/8
	30				
저녁식단	수수밥 순두부백탕⑤⑥ 미트볼토마토소스조림 ①②⑤⑥⑩⑫ 브로콜리나물⑤⑥ (백)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	호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	수입산	수입산	수입산

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

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