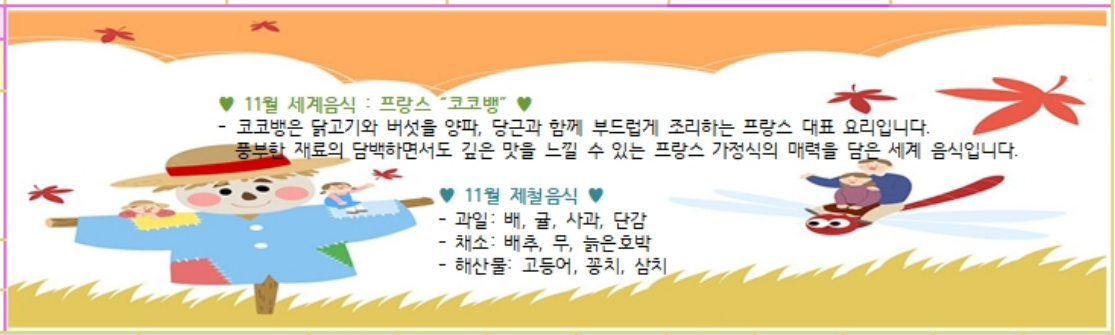
은평구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

2026년 11월 1-2세 식단

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

	월	화	수	목	금	토
	2 저염국	3	4 잔반없는날	5 저당조리	6 루드브릿지	7 (입동)
오전간식	파프리카스틱/ 플레인요구르트②	자른포도/우유②	시리얼⑥/우유②	자른방울토마토⑫/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 소고기당근찜⑤⑥⑱ 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 루드브릿지	14
오전간식	오이스틱/ 플레인요구르트②	사과/우유②	연두부⑤/ 오리엔탈드레싱⑤⑥	배/우유②	양송이스프①②⑥	시리얼⑥/우유②
점심식단	쌀밥 두부전골⑤⑥ 닭고기청경채찜⑤⑥⑮ 느타리버섯볶음⑤⑥ (백)배추김치⑨	차조밥 아욱된장국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑯ 감자채볶음⑤ (백)깍두기⑨	(혼제)오리굴소스볶음밥 ⑤⑥⑱ 채소짬뽕국(0.3%)⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 플레인요구르트② (백)배추김치⑨	기장밥 애호박된장국⑤⑥ 새우살양파볶음⑤⑥⑨ 도토리묵무침⑤⑥ (백)깍두기⑨	쌀밥 ★소고기뭇국⑤⑥⑯ 돈육너비아니⑤⑥⑩ 연근깨소스무침①⑤⑥ (백)배추김치⑨	두부소보로주먹밥⑤⑥ 온메밀국수③⑤⑥ 키위 (백)깍두기⑨
오후간식	자른메추리알맛살샐러드 ①⑤⑥⑱	토마토리조또②⑩⑫	찐고구마/둥굴레차	파프리카잡채⑤⑥	찐빵①②⑥/우유②	두유⑤
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	398/21	405/15	435/15	403/23	444/15	438/13
	16	17 저염국	18	19	20 루드브릿지	21
오전간식	당근스틱/ 플레인요구르트②	귤/치즈②	시리얼⑥/우유②	바나나/우유②	애호박죽⑤⑥	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 황탯국⑤⑥ ★닭살무조림⑤⑥⑮ 오이무침⑤⑥ (백)배추김치⑨	오므라이스①⑤⑫ 크림스프①②⑥ 양상추샐러드 (백)깍두기⑨
오후간식	장칼국수⑤⑥	참치마요주먹밥①⑤	찐달걀①/보리차	새우살양배추전①⑤⑥⑨	핫도그①②⑥⑩/우유②	우유미숫가루②⑤
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	436/20	424/21	415/22	432/19	435/20	423/14
	23	24 서울미래밥상	25 세계음식 : 프랑스	26 저염국	27 (생일잔치)	28
오전간식	오이스틱/ 플레인요구르트②	사과/우유②	연두부⑤/양념장⑤⑥	귤/우유②	단감/치즈②	시리얼⑥/우유②
점심식단	쌀밥 어묵국①⑤⑥ 소고기육전①⑤⑥⑯ 근대나물⑤⑥ (백)배추김치⑨	수수밥 된장찌개⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 얼갈이무침⑤⑥ (백)깍두기⑨	코코뱅⑫⑮ (=닭고기버섯토마토소스덮밥) 달걀국① 애호박나물⑤⑥ 플레인요구르트② (백)배추김치⑨	차조밥 콩나물국(0.3%)⑤⑥ 돈육백김치찜⑤⑥⑨⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ (백)깍두기⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 돈가스/소스 ①②⑤⑥⑩⑫ 그린샐러드⑤⑥ (백)배추김치⑨	돈육장조림버터비빔밥 ②⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 자른포도 (백)깍두기⑨
오후간식	찐만두①⑤⑥⑩	(들기름)메밀비빔국수③⑤⑥	찐감자/유자차	김가루볶음밥⑤⑥	생일케이크①②⑥/ 우유②	두유⑤
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	414/17	408/16	395/24	445/18	395/17	427/17
	30					
오전간식	파프리카스틱/ 플레인요구르트②					
점심식단	쌀밥 양배추된장국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑮ 청경채무침⑤⑥ (백)배추김치⑨					
오후간식	볶음우동⑤⑥					
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	415/22					



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	-	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	러시아산

식육가공품	훈제오리	너비아니	베이컨	돈가스	수산가공품	참치캔	어묵	쯔유(우동소스)	맛살	
	오리고기	돼지고기	돼지고기	돼지고기		다랑어	-	다랑어	게	
	국내산	국내산	국내산	국내산		원양산	국내산	원양산	미국산	

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 3-5세 저녁 식단

작성자	영양팀		
발행일	2026.10.15.	권장연령	37-72개월
기관명	구립구산하나어린이집		

	월	화	수	목	금
	2	3	4	5	6
저녁식단	기장밥 양배추된장국⑤⑥ 돈육팽이버섯찜⑤⑥⑯ 오이무침 (백)깍두기⑨	쌀밥 어묵국①⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ (백)배추김치⑨	흑미밥 배추된장국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 건파래볶음⑤⑥ (백)깍두기⑨	돈육불고기덮밥⑤⑥⑩ 콩나물국⑤⑥ 상추무침⑤⑥ (백)배추김치⑨	쌀밥 미소장국⑤⑥ 돼지고기깻잎볶음⑤⑥⑯ 잔멸치조림⑤⑥ (백)깍두기⑨
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	384/15	395/18	366/20	363/19	373/24
	9	10	11	12	13
저녁식단	수수밥 감자된장국⑤⑥ 돈육주물럭⑤⑥⑩ 토마토무침⑤⑥⑫ (백)깍두기⑨	쌀밥 브로콜리크림스프①②⑥ 치킨가스/소스①②⑤⑥⑫⑮ 양상추샐러드⑤⑥ (백)배추김치⑨	현미밥 달걀국① 돈육파프리카찜⑤⑥⑯ 애호박볶음⑤⑥ (백)깍두기⑨	(혼제)오리채소비빔밥⑤⑥ 버섯전골⑤⑥ (들깨)무나물⑤⑥ (백)배추김치⑨	쌀밥 새우맑은탕⑤⑥⑨ 두부부침/양념장⑤⑥ 가지나물⑤⑥ (백)깍두기⑨
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	388/15	390/15	361/20	362/20	389/17
	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	닭고기오이볶음밥⑤⑥⑯ 무챗국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ (백)배추김치⑨	쌀밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 새우살청경채볶음⑤⑥⑨ 구이김 (백)깍두기⑨
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	369/15	365/24	372/16	404/13	364/17
	23	24	25	26	27
저녁식단	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 느타리버섯나물⑤⑥ (백)깍두기⑨	쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 돈육찹스테이크⑤⑥⑫⑯ 매쉬드포테이토② (백)배추김치⑨	현미밥 안매운김칫국⑤⑥⑨ 순살고등어무조림⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤⑥ (백)깍두기⑨	돼지고기카레라이스⑤⑥⑮ 미니우동⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ (백)배추김치⑨	쌀밥 채소육개장⑤⑥ 돈육탕수육/소스①⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ (백)깍두기⑨
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	367/21	391/16	374/19	380/18	411/13
	30				
저녁식단	수수밥 순두부백탕⑤⑥ 미트볼토마토소스조림 ①②⑤⑥⑩⑫ 브로콜리나물⑤⑥ (백)깍두기⑨				
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	371/20				

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	-	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	러시아산

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

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

2026년 11월 3-5세 저녁 식단

작성자	영양팀		
발행일	2026.10.15.	권장연령	37-72개월
기관명	구립구산하나어린이집		

	월	화	수	목	금
	2	3	4	5	6
저녁식단	기장밥 양배추된장국⑤⑥ 돈육팽이버섯찜⑤⑥⑯ 오이무침 (백)깍두기⑨	쌀밥 어묵국①⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ (백)배추김치⑨	흑미밥 배추된장국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 건파래볶음⑤⑥ (백)깍두기⑨	돈육불고기덮밥⑤⑥⑩ 콩나물국⑤⑥ 상추무침⑤⑥ (백)배추김치⑨	쌀밥 미소장국⑤⑥ 돼지고기깻잎볶음⑤⑥⑯ 잔멸치조림⑤⑥ (백)깍두기⑨
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	384/15	395/18	366/20	363/19	373/24
	9	10	11	12	13
저녁식단	수수밥 감자된장국⑤⑥ 돈육주물럭⑤⑥⑩ 토마토무침⑤⑥⑫ (백)깍두기⑨	쌀밥 브로콜리크림스프①②⑥ 치킨가스/소스①②⑤⑥⑫⑮ 양상추샐러드⑤⑥ (백)배추김치⑨	현미밥 달걀국① 돈육파프리카찜⑤⑥⑯ 애호박볶음⑤⑥ (백)깍두기⑨	(혼제)오리채소비빔밥⑤⑥ 버섯전골⑤⑥ (들깨)무나물⑤⑥ (백)배추김치⑨	쌀밥 새우맑은탕⑤⑥⑨ 두부부침/양념장⑤⑥ 가지나물⑤⑥ (백)깍두기⑨
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	388/15	390/15	361/20	362/20	389/17
	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	닭고기오이볶음밥⑤⑥⑯ 무챗국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ (백)배추김치⑨	쌀밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 새우살청경채볶음⑤⑥⑨ 구이김 (백)깍두기⑨
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	369/15	365/24	372/16	404/13	364/17
	23	24	25	26	27
저녁식단	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 느타리버섯나물⑤⑥ (백)깍두기⑨	쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 돈육찹스테이크⑤⑥⑫⑯ 매쉬드포테이토② (백)배추김치⑨	현미밥 안매운김칫국⑤⑥⑨ 순살고등어무조림⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤⑥ (백)깍두기⑨	돼지고기카레라이스⑤⑥⑮ 미니우동⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ (백)배추김치⑨	쌀밥 채소육개장⑤⑥ 돈육탕수육/소스①⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ (백)깍두기⑨
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	367/21	391/16	374/19	380/18	411/13
	30				
저녁식단	수수밥 순두부백탕⑤⑥ 미트볼토마토소스조림 ①②⑤⑥⑩⑫ 브로콜리나물⑤⑥ (백)깍두기⑨				
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	371/20				

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	-	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	러시아산

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