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

2026년 11월 만1-5세 식단

동방어린이집
서대문구 어린이사회복지급식관리지원센터
영양팀 작성

1주차	2(월)	3(화)	4(수)	5(목) 열당!오십↓살천의 날	6(금)
오전간식	토마토12,요거트2	잔멸치죽	채썬파프리카,요거트2	씨리얼+우유2	바나나,치즈2
점심	백미밥 연두부탕5 돈육장조림5,6,10 곤대나물5,6 배추김치9	잡곡밥 건새우9아욱국5,6 닭살양파볶음5,6,15 크래미1,8오이무침5,6 깍두기9	소고기카레라이스 2,5,6,12,16,18 황태맑은국5,6 그린샐러드 배추김치9	잡곡밥 양배추된장국5,6 임연수구이5,6 콩나물무침5,6 깍두기9	백미밥 소고기뭇국5,6,16 채소달걀말이1,5 김자반5,6 배추김치9
오후간식	찐만두5,6,10	찐감자,두유5	크림스프2,5,6,15,16 +조각식빵1,2,5,6	로제스파게티 2,5,6,12,15,16,18	소보루빵1,2,4,6,우유2
열량/단백질(kcal/g)	430.2/17	420.2/19.2	440.9/16.1	454.3/16.8	426.3/18.4
열량/단백질(kcal/g)	610.7/24.6	611.4/27.9	608.8/22.7	699/25.8	595.2/24.7
2주차	**9(월)**	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)** 지구건강밥상
오전간식	배,요거트2	채소죽5,6	채썬당근,요거트2	바나나	감귤,치즈2
점심	백미밥 버섯들깨국5,6 돈육두루치기5,6,10 청경채나물5,6 배추김치9	잡곡밥 근대된장국5,6 소고기숙주볶음5,6,16 ⭐**무사과조림**5,6 배추김치9	안매운닭갈비덮밥5,6,15 쑥갓어묵국5,6 연근유자청무침 배추김치9	백미밥 미역국5,6 돼지갈비찜5,6,10 잡채5,6 배추김치9	잡곡밥 배추맑은국5,6 두부양념구이5,6 달걀시금치볶음1,5 깍두기9
오후간식	김치치즈주먹밥2,5,9	찐고구마,두유5	핫케이크1,2,5,6	생일케이크1,2,5,6,우유2	슈크림빵1,2,5,6,우유2
영아열량/단백질(kcal/g)	474.9/18.3	467.4/17.4	405.6/16.7	472/14	428.4/19.5
유아열량/단백질(kcal/g)	679.5/26.6	684.1/25.1	572.9/24.1	691/20	598.6/26.5
3주차	**16(월)**	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)**
오전간식	바나나,요거트2	브로콜리죽5,6	채썬오이,요거트2	씨리얼+우유2	사과,치즈2
점심	백미밥 미역국5,6 소고기당근볶음5,6,16 청포묵김무침5,6 배추김치9	잡곡밥 얼갈이된장국5,6 훈제오리파프리카볶음5 잔멸치조림5,6 깍두기9	소고기버섯밥16 +양념장5,6 물만둣국1,5,6,10,16,18 깻잎나물5,6 배추김치9	잡곡밥 두부장국5,6 돈까스+소스1,5,6,10,12,16) 양배추새콤무침5,6 깍두기9	백미밥 애호박맑은국 미트볼조림5,6,10,16 과일샐러드 +요거트드레싱2 배추김치9
오후간식	스크램블에그 1,2,5	찐단호박,두유5	유부5우동5,6	잼샌드위치1,2,5,6	단팥빵1,2,5,6,우유2
영아열량/단백질(kcal/g)	456.5/17.4	432.1/16	473.6/18	466.7/16.6	468.3/18.1
유아열량/단백질(kcal/g)	651.2/25.2	623.5/22.7	677.4/26.1	718/25.6	660.1/24.4
4주차	**23(월)**	**24(화)**	**25(수)**	**26(목)**	**27(금)**
오전간식	배,요거트2	⭐**순두부누룽지죽**5,6	채썬파프리카, 요거트2	씨리얼+우유2	단감,치즈2
점심	백미밥 두부맑은국5 닭살무조림5,6,15 느타리버섯나물5,6 배추김치9	잡곡밥 열무된장국5,6 닭살토마토소스볶음 2,5,6,12,15,16,18 가지무침5,6 깍두기9	소고기채소볶음밥5,6,16 달걀팟국1 참나물무침5,6 김구이 배추김치9	잡곡밥 유부된장국5,6 새우살청경채볶음5,6,9 우엉채조림5,6 깍두기9	백미밥 콩나물국5 수육10+저염쌈장5,6 상추오이무침5,6 배추김치9
오후간식	찐고구마,옥수수차	감자버터구이,두유5	어묵탕5,6	김가루잔멸치주먹밥5	모닝빵1,2,5,6,우유2
영아열량/단백질(kcal/g)	461.3/18.7	450.9/23.2	444.7/18.4	443.7/22.5	426.6/18.4
유아열량/단백질(kcal/g)	658.6/27.1	658.7/34	633/26.7	682.7/34.7	595.8/24.8
5주차	**30(월)** 지구건강밥상	**[제철 식재료 및 신메뉴 소개]**			
오전간식	감귤,요거트2				
점심	잡곡밥 부추달걀국1 두부데리야끼조림5,6 들깨무나물5,6 배추김치9	★채소류 : 당근, 브로콜리, 무, 배추, 연근, 밤, 더덕, 늙은호박, 쑥갓 등 ★과일류 : 사과, 배, 귤, 석류, 유자, 감 등 ★해산물 : 굴, 홍합, 꼬막, 고등어, 꽁치, 대하, 삼치, 파래, 꽃게, 오징어 등			
오후간식	⭐**시금치배추전**1,6	**지구와 건강을 지키는 11월의 지구건강식단 『시금치배추전』** : 지구와 나의 건강을 지키는 식재료인 시금치와 배추를 활용한 메뉴			
영아열량/단백질(kcal/g)	402.6/18.1				
유아열량/단백질(kcal/g)	568.3/26.3				

원산지 표시	쌀,흑미 찹쌀,현미	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	미트볼	돈까스	콩		수산물						김치	
	국산	국내산 ■한우 □육우 □정소	국산	국산	국산	국산	국내산	두부		임연수		삼치	새우	건새우	멸치	황태	배추	고춧가루
								국산		미국산		국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국산	국산
식품알레르기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣																

동방사회복지회
동방어린이집