서대문구 어린이급식관리지원센터

2026년 11월 식단
(만1세~만5세)

구립 은화어린이집
서대문구 어린이사회복지급식관리지원센터
영양팀 작성

1주차	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)일당!오십↓살천의 날	6(금)	7(토)
오전간식	토마토12, 마시는요구르트2	저당씨리얼+우유2	채썬파프리카, 떠먹는요거트2	잔멸치죽	바나나, 치즈2	마시는요구르트2
점심	백미밥 연두부탕5 돈육장조림5,6,10 근대나물5,6 배추김치9	녹두밥 양배추된장국5,6 임연수구이5,6 콩나물무침5,6 깍두기9	소고기카레라이스 2,5,6,12,16,18 황태맑은국5,6 그린샐러드 배추김치9	찰보리밥 아욱국5,6 닭살양파볶음 5,6,15 오이무침5,6 깍두기9	백미밥 소고기뭇국5,6,16 채소달걀말이1,5 김자반5,6 배추김치9	소고기양파볶음밥5,6,16 달걀김국1 감자조림5,6 깍두기9
오후간식	찐만두5,6,10	로제스파게티 2,5,6,12,15,16,18	크림스프2,5,6,15,16 +조각식빵1,2,5,6	찐감자, 두유5	소보루빵1,2,4,6, 우유2	바나나우유2
열량 / 단백질 (kcal/g) 만1~2세	430.2/17	454.3/16.8	440.9/16.1	420.2/19.2	426.3/18.4	433.5/19.6
열량 / 단백질 (kcal/g) 만3~5세	610.7/24.6	699/25.8	608.8/22.7	611.4/27.9	595.2/24.7	615.7/28.5
2주차	**9(월)**	**10(화)**	**11(수)생일데이**	**12(목)**	**13(금)지구건강밥상**	**14(토)**
오전간식	배, 마시는요구르트2	저당씨리얼+우유2	사과	채소죽5,6	감귤, 치즈2	떠먹는요거트2
점심	백미밥 버섯국5,6 돈육두루치기5,6,10 청경채나물5,6 배추김치9	수수밥 시래기된장국5,6 삼치감자조림5,6 브로콜리참깨무침 깍두기9	백미밥 미역국5,6 돈까스1,5,6,10,12 그린샐러드5,6 배추김치9	검정콩밥 근대된장국5,6 소고기숙주볶음5,6,16 ⭐무사과조림5,6 배추김치9	백미밥 배추맑은국5,6 두부양념구이5,6 달걀시금치볶음1,5 깍두기9	마파두부덮밥5,6 숙주된장국5,6 고구마범벅2 깍두기9
오후간식	백김치치즈주먹밥2,5,9 +옥수수차	잔치국수5,6	생일케이크1,2,5,6, 우유2	찐고구마, 두유5	버터스틱빵1,2,5,6, 우유2	감귤주스
열량 / 단백질 (kcal/g) 만1~2세	474.9/18.3	421.1/20.2	493/14	467.4/17.4	428.4/19.5	517/14.1
열량 / 단백질 (kcal/g) 만3~5세	679.5/26.6	647.8/31.2	724/19	684.1/25.1	598.6/26.5	600.7/16.1
3주차	**16(월)**	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)**	**21(토)**
오전간식	바나나, 마시는요구르트2	저당씨리얼+우유2	채썬오이, 떠먹는요거트2	브로콜리죽5,6	사과, 치즈2	마시는요구르트2
점심	백미밥 미역국5,6 소고기당근볶음5,6,16 청포묵김무침5,6 배추김치9	흑미밥 두부장국5,6 생선까스+소스1,5,6,16 양배추새콤무침5,6 깍두기9	소고기버섯밥16 +양념장5,6 물만둣국1,5,6,10,16,18 깻잎나물5,6 배추김치9	찹쌀밥 얼갈이된장국5,6 훈제오리파프리카볶음5 잔멸치조림5,6 깍두기9	백미밥 애호박맑은국 미트볼조림5,6,10,16 과일샐러드 배추김치9	훈제오리브로콜리볶음밥 5 단호박된장국5,6 사과 깍두기9
오후간식	스크램블에그1,2,5	잼샌드위치1,2,5,6	우동5,6	찐단호박, 두유5	단팥빵1,2,5,6, 우유2	사과주스
열량 / 단백질 (kcal/g) 만1~2세	456.5/17.4	466.7/16.6	473.6/18	432.1/16	468.3/18.1	451/14.1
열량 / 단백질 (kcal/g) 만3~5세	651.2/25.2	718/25.6	677.4/26.1	623.5/22.7	660.1/24.4	515.1/15.8
4주차	**23(월)**	**24(화)**	**25(수)**	**26(목)**	**27(금)**	**28(토)**
오전간식	배, 마시는요구르트2	저당씨리얼+우유2	채썬파프리카, 떠먹는요거트2	⭐순두부누룽지죽5,6	단감, 치즈2	떠먹는요거트2
점심	백미밥 두부맑은국5 닭살무조림5,6,15 느타리버섯나물5,6 배추김치9	찰보리밥 유부된장국5,6 새우살청경채볶음5,6,9 우엉채조림5,6 깍두기9	소고기채소볶음밥5,6,16 달걀팟국1 참나물무침5,6 배추김치9	흑미밥 열무된장국5,6 닭살토마토소스볶음 2,5,6,12,15,16,18 가지무침5,6 깍두기9	백미밥 콩나물국5 수육10 +저염쌈장5,6 상추오이무침5,6 배추김치9	돈육콩나물불고기덮밥 5,6,10 감자맑은국5,6 열무나물 깍두기9
오후간식	찐고구마,옥수수차	김가루잔멸치주먹밥5	어묵탕5,6	감자버터구이2, 두유5	모닝빵1,2,5,6, 우유2	미숫가루5
열량 / 단백질 (kcal/g) 만1~2세	461.3/18.7	443.7/22.5	444.7/18.4	450.9/23.2	426.6/18.4	393.1/14.6
열량 / 단백질 (kcal/g) 만3~5세	658.6/27.1	682.7/34.7	633/26.7	658.7/34	595.8/24.8	553.6/20.9
5주차	**30(월)지구건강밥상**	**[제철 식재료 및 신메뉴 소개]**				
오전간식	감귤, 마시는요구르트2					
점심	백미밥 부추달걀국1 두부데리야끼조림5,6 무나물5,6 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 시금치과 배추를 활용한 메뉴				
열량 / 단백질 (kcal/g) 만1~2세	402.6/18.1					
열량 / 단백질 (kcal/g) 만3~5세	568.3/26.3					

원산지 표시	잡곡류 (쌀, 흑미, 찹쌀 등)	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물		콩		김치	
	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	고등어, 삼치 국내산	오징어 원양산	두부 국내산	순두부 국내산	배추 국내산	고춧가루 국내산
식품알레르기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣										

※ 구립 은화어린이집에서는 서울특별시 든든급식 공공급식업체, 우리아이 행복밥상과 풀무원(바른푸드마켓), 두레생협에서 식재료를 구입하고 있으며, 친환경 식자재(유기농)를 사용합니다. (*위 식단은 식자재 공급이 원활하지 않을 경우 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.)

서대문구 어린이급식관리지원센터

2026년 11월 석식 식단

(만1세~만5세)

구립 은화어린이집

서대문구 어린이사회복지급식관리지원센터
영양팀 작성

1주차		2(월)	3(화)	4(수)	5(목) 열량(칼슘)↓ 단백질 낮	6(금)
저녁		백미밥 연두부탕5 돈육주물럭5,6,10 곤대나물무침5,6 배추김치9	녹두밥 양배추된장국5,6 닭살엿장조림5,6,15 콩나물무침5,6 깍두기9	백미밥 황태맑은국5,6 소고기파프리카볶음5,6,16 브로콜리숙회+양념장5,6 배추김치9	찰보리밥 아욱국5,6 닭살데리야끼구이 5,6,15 감자채볶음5,6 깍두기9	소고기오므라이스1,5,12,16 소고기뭇국5,6,16 오이새콤무침 배추김치9
저녁간식		두유5	두유5	치즈2	마시는요구르트2	두유5
열량 / 단백질 (kcal/g)	만1~2세	293.3/12.6	327.7/17.8	277.6/16.7	302.4/14.3	278.4/13.5
	만3~5세	417.8/17.8	470.8/25.7	401.6/23.8	431.9/20.4	393.4/19
2주차		**9(월)**	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)**지구건강밥상
저녁		돈육버섯볶음밥 5,6,10 버섯국5,6 과일샐러드 +마요네즈1,5 배추김치9	수수밥 시래기된장국5,6 소고기채소구이5,16 부추나물5,6 깍두기9	백미밥 미역국5,6 어묵채소볶음5,6 김자반5,6 배추김치9	소고기짜장밥 2,5,6,10,15,16 곤대된장국5,6 상추사과무침5,6 배추김치9	백미밥 배추맑은국5,6 두부케찹조림5,6,12 잔멸치볶음5,6 깍두기9
저녁간식		두유5	두유5	치즈2	떠먹는요거트2	두유5
열량 / 단백질 (kcal/g)	만1~2세	297.5/10	272.5/13.6	243.1/8.5	321.1/13.6	292.7/15
	만3~5세	424.2/13.7	385.9/19.4	338.4/10.9	460.7/19.4	415.4/21.4
3주차		**16(월)**	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)**
저녁		백미밥 미역국5,6 소고기장조림5,6,16 미역새콤무침 배추김치9	돈육양배추볶음밥 5,6,10 두부장국5,6 청포묵김무침5,6 깍두기9	백미밥 버섯된장국5,6 소고기깻잎볶음 5,6,16 오이나물5,6 배추김치9	찹쌀밥 얼갈이된장국5,6 만두강정1,2,5,6,12,13 브로콜리무침 1,5,6 깍두기9	백미밥5,6 애호박맑은국 돈육애호박볶음 5,6,10 얼갈이나물5,6 배추김치9
저녁간식		두유5	두유5	치즈2	마시는요구르트2	두유5
열량 / 단백질 (kcal/g)	만1~2세	278.7/11.5	324.6/17	300.8/16.7	292/10.1	288.5/10.9
	만3~5세	395.4/16	466/24.6	437.4/23.9	415.9/14	408.8/15.1
4주차		**23(월)**	**24(화)**	**25(수)**	**26(목)**	**27(금)**
저녁		닭살치즈볶음밥 2,5,6,15 두부맑은국5 고구마조림5,6 배추김치9	찰보리밥 유부된장국5,6 돈육채소전1,5,6,10 청경채나물5,6 깍두기9	백미밥 달걀팟국 소고기유부볶음 5,6,16 파프리카무침5,6 배추김치9	흑미밥 열무된장국5,6 닭살가지조림 5,6,15 시래기나물5,6 깍두기9	돈육감자덮밥5,6,10 콩나물국5 숙주무침5,6 배추김치9
저녁간식		두유5	두유5	치즈2	떠먹는요거트2	두유5
열량 / 단백질 (kcal/g)	만1~2세	309.5/15.8	307/14	307.1/16.2	270.1/14.6	317.5/14.3
	만3~5세	442.8/22.7	438.9/19.9	447.1/23.1	382.2/20.8	453.5/20.3
5주차		**30(월)**지구건강밥상	**[제철 식재료 소개]**			
저녁		백미밥 부추달걀국1 채소달걀찜1 시금치나물5,6 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			
저녁간식		두유5				
열량 / 단백질 (kcal/g)	만1~2세	301.1/14.4				
	만3~5세	429.8/20.5				

원산지 표시	잡곡류 (쌀, 흑미, 찹쌀 등)	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물		콩		김치	
	국내산	국내산 한 우	국내산	국내산	국내산	고등어, 삼치	오징어	두부	순두부	배추	고춧가루
						국내산	원양산	국내산	국내산	국내산	국내산
식품알레르기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣										

※ 구립 은화어린이집에서는 서울특별시 든든급식 공공급식업체, 우리아이 행복밥상과 풀무원(바른푸드마켓), 두레생협에서 식재료를 구입하고 있으며, 친환경 식자재(유기농)를 사용합니다. (*위 식단은 식자재 공급이 원활하지 않을 경우 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.)