2026년 11월 식단표 (1-2세 영아반)

	월(2일)	화(3일)	수(4일)	목(5일)	금(6일)	토(7일)
행사						
오전간식	방울토마토12,요거트2	씨리얼+우유2	채썬파프리카,짜요짜요2	잔멸치죽	바나나,치즈2	요거트2
점심	백미밥 연두부탕5 돈육메추리알1장조림 5,6,10 근대나물5,6 배추김치9	차조밥 양배추된장국5,6 닭살버터구이2,15 콩나물무침5,6 깍두기9	소고기하이라이스 2,5,6,12,16,18 황태맑은국5,6 그린샐러드 배추김치9	수수밥 건새우9아욱국5,6 닭살양파볶음5,6,15 크래미1,8오이무침5,6 깍두기9	백미밥 소고기뭇국5,6,16 채소달걀말이1,5 김자반5,6 배추김치9	소고기양파볶음밥5,6, 16 달걀김국1 감자조림5,6 깍두기9
오후간식	찐만두5,6,10+매실차	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)	430.2/17	454.3/16.8	440.9/16.1	420.2/19.2	426.3/18.4	433.5/19.6
	월(9일)	화(10일)	수(11일)	목(12일)	금(13일)	토(14일)
행사			생일잔치			
오전간식	배,요거트2	씨리얼+우유2	채썬당근,짜요짜요2	닭살15채소죽5,6	감귤,치즈2	요거트2
점심	백미밥 버섯들깨국5,6 돈육두루치기5,6,10 청경채나물5,6 배추김치9	기장밥 시래기된장국5,6 소고기감자조림5,6,16 브로콜리참깨무침 깍두기9	백미밥 미역국5,6 돼지갈비찜5,6,10 잡채5,6 배추김치9	보리밥 근대된장국5,6 소고기숙주볶음5,6,16 무사과조림5,6 배추김치9	차조밥 배추맑은국5,6 두부양념구이5,6 달걀시금치볶음1,5 깍두기9	마파두부덮밥5,6 숙주된장국5,6 고구마범벅2 깍두기9
오후간식	백김치치즈주먹밥2,5,9 +보리차	잔치국수5,6	핫케이크1,2,5,6	찐고구마,두유5	버터스틱빵1,2,5,6,우유2	감귤주스
열량/단백질(kcal/g)	474.9/18.3	421.1/20.2	458.7/15.3	467.4/17.4	428.4/19.5	517/14.1
	월(16일)	화(17일)	수(18일)	목(19일)	금(20일)	토(21일)
행사			소방관과 함께하는 소방대피	3차 방문간호사 방문		서대문가족운동회
오전간식	바나나,요거트2	씨리얼+우유2	채썬오이,짜요짜요2	브로콜리죽5,6	사과,치즈2	
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	기장밥 얼갈이된장국5,6 훈제오리파프리카볶음5 잔멸치조림5,6 깍두기9	백미밥 애호박맑은국 미트볼조림5,6,10,16 과일샐러드 +요거트드레싱2 배추김치9	
오후간식	토마토12스크램블에그	잼샌드위치1,2,5,6 +둥굴레차	유부5우동5,6	찐단호박,두유5	단팥빵1,2,5,6,우유2	
열량/단백질(kcal/g)	456.5/17.4	466.7/16.6	473.6/18	432.1/16	468.3/18.1	
	월(23일)	화(24일)	수(25일)	목(26일)	금(27일)	토(28일)
행사	열린어린이집		해) 눈건강 교실	산,해,벗) 키즈카페	아나바다	
오전간식	배,요거트2	씨리얼+우유2	채썬파프리카,짜요짜요2	순두부누룽지죽5,6	단감,치즈2	요거트2
점심	백미밥 두부맑은국5 닭살무조림5,6,15 느타리버섯나물5,6 배추김치9	수수밥 유부된장국5,6 새우살청경채볶음5,6,9 우엉채조림5,6 깍두기9	소고기채소볶음밥5,6,16 달걀팟국1 참나물무침5,6 김구이 배추김치9	보리밥 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 +메밀차3	어묵탕5,6	감자버터구이,두유5	모닝빵1,2,5,6,우유2	우유2미숫가루5
열량/단백질(kcal/g)	461.3/18.7	443.7/22.5	444.7/18.4	450.9/23.2	426.6/18.4	393.1/14.6
	월(30일)					
행사						
오전간식	감귤,요거트2					
점심	차조밥 부추달걀국1 두부데리야끼조림5,6 들깨무나물5,6 배추김치9					
오후간식	시금치배추전1,6					
열량/단백질(kcal/g)	402.6/18.1					

<11월 제철식재료>

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

<11월의 지구건강식단>

시금치배추전

지구와 나의 건강을 지키는 식재료인 시금치와 배추를 활용한 메뉴

- 쌀, 잡곡 : 국내산(유기농)
- 쇠고기 : 국내산한우(1등급/무항생제)
- 돼지고기 : 국내산(무항생제)
- 닭고기 : 국내산(무항생제)
- 오리 : 국내산(무항생제)
- 오징어, 가자미 : 국내산
- 명태, 황태 : 러시아산
- 주꾸미 : 베트남산
- 다랑어(참치) : 원양산
- 야채류 : 친환경, 무농약
- 김치, 깍두기 : 국내산 및 유기농 재료로 직접 담금
  소금-국내산 / 고춧가루-국내산
- 매실차 : 유기농재료로 직접 담금

식품 알레르기	①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류⑲잣

* 영아 만1~2세는 1일 에너지 권장량 : 단백질 = 1000kcal : 15g 이고, 유아 만3~5세는 1400kcal : 20g 기준입니다.
* 상기식단은 1400kcal 를 기준으로 영양소 산출 프로그램 Can pro-5.0을 이용하여 균형적인 칼로리를 구성하였습니다.
* 위 식단표는 **[서대문구어린이급식관리지원센터]**에서 제공하는 식단표를 재구성 한 것임
* 위 식단은 어린이집 사정으로 변동될 수 있습니다.
* 서대문구 어린이급식관리지원센터 영양팀

2026년 11월 식단표 (3-5세 유아반)

	월(2일)	화(3일)	수(4일)	목(5일)	금(6일)	토(7일)
행사						
오전간식	방울토마토12,요거트2	씨리얼+우유2	채썬파프리카,짜요짜요2	잔멸치죽	바나나,치즈2	요거트2
점심	백미밥 연두부탕5 돈육메추리알1장조림 5,6,10 근대나물5,6 배추김치9	차조밥 양배추된장국5,6 닭살버터구이2,15 콩나물무침5,6 깍두기9	소고기하이라이스 2,5,6,12,16,18 황태맑은국5,6 그린샐러드 배추김치9	수수밥 건새우9아욱국5,6 닭살양파볶음5,6,15 크래미1,8오이무침5,6 깍두기9	백미밥 소고기뭇국5,6,16 채소달걀말이1,5 김자반5,6 배추김치9	소고기양파볶음밥5,6, 16 달걀김국1 감자조림5,6 깍두기9
오후간식	찐만두5,6,10+매실차	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)	610.7/24.6	699/25.8	608.8/22.7	611.4/27.9	595.2/24.7	615.7/28.5
	월(9일)	화(10일)	수(11일)	목(12일)	금(13일)	토(14일)
행사			생일잔치			
오전간식	배,요거트2	씨리얼+우유2	채썬당근,짜요짜요2	닭살15채소죽5,6	감귤,치즈2	요거트2
점심	백미밥 버섯들깨국5,6 돈육두루치기5,6,10 청경채나물5,6 배추김치9	기장밥 시래기된장국5,6 소고기감자조림5,6,16 브로콜리참깨무침 깍두기9	백미밥 미역국5,6 돼지갈비찜5,6,10 잡채5,6 배추김치9	보리밥 근대된장국5,6 소고기숙주볶음5,6,16 무사과조림5,6 배추김치9	차조밥 배추맑은국5,6 두부양념구이5,6 달걀시금치볶음1,5 깍두기9	마파두부덮밥5,6 숙주된장국5,6 고구마범벅2 깍두기9
오후간식	백김치치즈주먹밥2,5,9 +보리차	잔치국수5,6	핫케이크1,2,5,6	찐고구마,두유5	버터스틱빵1,2,5,6,우유2	감귤주스
열량/단백질(kcal/g)	679.5/26.6	647.8/31.2	654.6/22	684.1/25.1	598.6/26.5	600.7/16.1
	월(16일)	화(17일)	수(18일)	목(19일)	금(20일)	토(21일)
행사			소방관과 함께하는 소방대피	3차 방문간호사 방문		서대문가족운동회
오전간식	바나나,요거트2	씨리얼+우유2	채썬오이,짜요짜요2	브로콜리죽5,6	사과,치즈2	
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	기장밥 얼갈이된장국5,6 훈제오리파프리카볶음5 잔멸치조림5,6 깍두기9	백미밥 애호박맑은국 미트볼조림5,6,10,16 과일샐러드 +요거트드레싱2 배추김치9	
오후간식	토마토12스크램블에그	잼샌드위치1,2,5,6 +둥굴레차	유부5우동5,6	찐단호박,두유5	단팥빵1,2,5,6,우유2	
열량/단백질(kcal/g)	651.2/25.2	718/25.6	677.4/26.1	623.5/22.7	660.1/24.4	
	월(23일)	화(24일)	수(25일)	목(26일)	금(27일)	토(28일)
행사	열린어린이집		해) 눈건강 교실	산,해,벗) 키즈카페	아나바다	
오전간식	배,요거트2	씨리얼+우유2	채썬파프리카,짜요짜요2	순두부누룽지죽5,6	단감,치즈2	요거트2
점심	백미밥 두부맑은국5 닭살무조림5,6,15 느타리버섯나물5,6 배추김치9	수수밥 유부된장국5,6 새우살청경채볶음5,6,9 우엉채조림5,6 깍두기9	소고기채소볶음밥5,6,16 달걀팟국1 참나물무침5,6 김구이 배추김치9	보리밥 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 +메밀차3	어묵탕5,6	감자버터구이,두유5	모닝빵1,2,5,6,우유2	우유2미숫가루5
열량/단백질(kcal/g)	658.6/27.1	682.7/34.7	633/26.7	658.7/34	595.8/24.8	553.6/20.9
	월(30일)					
행사						
오전간식	감귤,요거트2					
점심	차조밥 부추달걀국1 두부데리야끼조림5,6 들깨무나물5,6 배추김치9					
오후간식	시금치배추전1,6					
열량/단백질(kcal/g)	568.3/26.3					

<11월 제철식재료>

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

<11월의 지구건강식단>

시금치배추전

지구와 나의 건강을 지키는 식재료인 시금치와 배추를 활용한 메뉴

- 쌀, 잡곡 : 국내산(유기농)
- 쇠고기 : 국내산한우(1등급/무항생제)
- 돼지고기 : 국내산(무항생제)
- 닭고기 : 국내산(무항생제)
- 오리 : 국내산(무항생제)
- 오징어, 가자미 : 국내산
- 명태, 황태 : 러시아산
- 주꾸미 : 베트남산
- 다랑어(참치) : 원양산
- 야채류 : 친환경, 무농약
- 김치, 깍두기 : 국내산 및 유기농 재료로 직접 담금
  소금-국내산 / 고춧가루-국내산
- 매실차 : 유기농재료로 직접 담금

식품 알레르기	①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류⑲잣

* 영아 만1~2세는 1일 에너지 권장량 : 단백질 = 1000kcal : 15g 이고, 유아 만3~5세는 1400kcal : 20g 기준입니다.
* 상기식단은 1400kcal 를 기준으로 영양소 산출 프로그램 Can pro-5.0을 이용하여 균형적인 칼로리를 구성하였습니다.
* 위 식단표는 **[서대문구어린이급식관리지원센터]**에서 제공하는 식단표를 재구성 한 것임
* 위 식단은 어린이집 사정으로 변동될 수 있습니다.
* 서대문구 어린이급식관리지원센터 영양팀