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

2026년 11월 만1-2세 식단

숲속어린이집
서대문구 어린이·사회복지급식관리지원센터
영양팀 작성

1주차	2(월)	3(화)	4(수)	5(목) 알밤!오십↓살찬의 날	6(금)	7(토)
오전간식	샤인머스켓,요거트2	씨리얼+우유2	샤인머스켓,요거트2	잔멸치죽	사과,치즈2	요거트2
점심	백미밥 연두부탕5 돈육장조림5,6,10 근대나물5,6 배추김치9	잡곡밥 양배추된장국5,6 닭살버터구이2,15 콩나물무침5,6 깍두기9	소고기카레라이스 2,5,6,12,16,18 황태맑은국5,6 그린샐러드 배추김치9	잡곡밥 아욱국5,6 닭살양파볶음5,6,15 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	모닝빵1,2,5,6,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
2주차	**9(월)**	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금) 지구건강밥상**	**14(토)**
오전간식	귤,요거트2	씨리얼+우유2	키위,요거트2	채소죽5,6	바나나,치즈2	요거트2
점심	백미밥 버섯국5,6 돈육두루치기5,6,10 청경채나물5,6 배추김치9	잡곡밥 시래기된장국5,6 삼치감자조림5,6 브로콜리참깨무침 깍두기9	안매운닭갈비덮밥5,6,15 어묵국5,6 연근유자청무침 배추김치9	잡곡밥 근대된장국5,6 소고기숙주볶음5,6,16 ⭐무사과조림5,6 깍두기9	잡곡밥 배추맑은국5,6 두부양념구이5,6 달걀시금치볶음1,5 배추김치9	마파두부덮밥5,6 숙주된장국5,6 고구마범벅2 깍두기9
오후간식	김치치즈주먹밥2,5,9	잔치국수5,6	핫케이크1,2,5,6	찐고구마,두유5	순수우유후레쉬번1,2,5,6, 우유2	감귤주스
열량/단백질 (kcal/g)	474.9/18.3	421.1/20.2	405.6/16.7	467.4/17.4	428.4/19.5	517/14.1
3주차	**16(월)**	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)**	**21(토)**
오전간식	포도,요거트2	씨리얼+우유2	파프리카스틱,요거트2	브로콜리죽5,6	멜론	요거트2
점심	백미밥 미역국5,6 소고기당근볶음5,6,16 청포묵무침5,6 배추김치9	잡곡밥 두부장국5,6 돈까스(+소스)1,5,6,10,12,16 양배추새콤무침5,6 깍두기9	소고기버섯밥16 양념장5,6 쌀물만둣국1,5,6,10,16,18 깻잎나물5,6 김구이 배추김치9	잡곡밥 얼갈이된장국5,6 훈제오리파프리카볶음5 잔멸치조림5,6 깍두기9	백미밥 미역국5,6 돈육불고기5,6,10 잡채5,6 배추김치9	훈제오리브로콜리볶음밥5 단호박된장국5,6 사과 깍두기9
오후간식	스크램블에그1,2,5	잼샌드위치1,2,5,6	쌀우동5,6	찐단호박,두유5	핑거마들렌1,2,5,6,우유2	사과주스
열량/단백질 (kcal/g)	456.5/17.4	466.7/16.6	473.6/18	432.1/16	456/14	451/14.1
4주차	**23(월)**	**24(화)**	**25(수)**	**26(목)**	**27(금)**	**28(토)**
오전간식	사과,요거트2	씨리얼+우유2	고구마스틱,요거트2	⭐순두부누룽지죽5,6	방울토마토,치즈2	요거트2
점심	백미밥 두부맑은국5 닭살무조림5,6,15 느타리버섯나물5,6 배추김치9	잡곡밥 유부된장국5,6 새우살청경채볶음5,6,9 우엉채조림5,6 깍두기9	소고기채소볶음밥5,6,16 달걀팟국1 참나물무침5,6 배추김치9	잡곡밥 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,둥굴레차	김가루잔멸치주먹밥5	어묵탕5,6	감자버터구이2, 두유5	겹겹이 치즈스틱1,2,5,6, 우유2	미숫가루5
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
5주차	**30(월) 지구건강밥상**	**[제철 식재료 및 신메뉴 소개]**				
오전간식	바나나,요거트2					
점심	잡곡밥 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	⭐시금치배추전1,6	**지구와 건강을 지키는 11월의 지구건강식단 『시금치배추전』** : 지구와 나의 건강을 지키는 식재료인 시금치과 배추를 활용한 메뉴				
열량/단백질 (kcal/g)	402.6/18.1					

원산지 표시	쌀,흑미 찹쌀,현미	쇠고기	육가공품	콩			수산물						가공품			김치	
		국내산 한우		두부	연두부	유부	임연수	삼치	잔멸치	황태	백새우살	미역	훈제오리	돈가스	쌀만두	배추김치	깍두기
	국내산	돼지·닭·오리고기	국내산	국내산	국내산	국내산	미국산	국내산	국내산	국내산	베트남산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		국내산															
식품알레르기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣																

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

2026년 11월 만3-5세 식단

숲속어린이집
서대문구 어린이·사회복지급식관리지원센터
영양팀 작성

1주차	2(월)	3(화)	4(수)	5(목) 알레르기 오심+실천의 날	6(금)	7(토)
오전간식	샤인머스켓,요거트2	씨리얼+우유2	샤인머스켓,요거트2	잔멸치죽	사과,치즈2	요거트2
점심	백미밥 연두부탕5 돈육장조림5,6,10 근대나물5,6 배추김치9	잡곡밥 양배추된장국5,6 닭살버터구이2,15 콩나물무침5,6 깍두기9	소고기카레라이스 2,5,6,12,16,18 황태맑은국5,6 그린샐러드 배추김치9	잡곡밥 아욱국5,6 닭살양파볶음5,6,15 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	모닝빵1,2,5,6,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
2주차	**9(월)**	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금) 지구건강밥상**	**14(토)**
오전간식	귤,요거트2	씨리얼+우유2	키위,요거트2	채소죽5,6	바나나,치즈2	요거트2
점심	백미밥 버섯국5,6 돈육두루치기5,6,10 청경채나물5,6 배추김치9	잡곡밥 시래기된장국5,6 삼치감자조림5,6 브로콜리참깨무침 깍두기9	안매운닭갈비덮밥5,6,15 어묵국5,6 연근유자청무침 배추김치9	잡곡밥 근대된장국5,6 소고기숙주볶음5,6,16 ⭐무사과조림5,6 깍두기9	잡곡밥 배추맑은국5,6 두부양념구이5,6 달걀시금치볶음1,5 배추김치9	마파두부덮밥5,6 숙주된장국5,6 고구마범벅2 깍두기9
오후간식	김치치즈주먹밥2,5,9	잔치국수5,6	핫케이크1,2,5,6	찐고구마,두유5	순수우유후레쉬버1,2,5,6, 우유2	감귤주스
열량/단백질(kcal/g)	679.5/26.6	647.8/31.2	572.9/24.1	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	포도,요거트2	씨리얼+우유2	파프리카스틱,요거트2	브로콜리죽5,6	멜론	요거트2
점심	백미밥 미역국5,6 소고기당근볶음5,6,16 청포묵무침5,6 배추김치9	잡곡밥 두부장국5,6 돈까스(+소스)1,5,6,10,12,16 양배추새콤무침5,6 깍두기9	소고기버섯밥16 양념장5,6 쌀물만둣국1,5,6,10,16,18 깻잎나물5,6 김구이 배추김치9	잡곡밥 얼갈이된장국5,6 훈제오리파프리카볶음5 잔멸치조림5,6 깍두기9	백미밥 미역국5,6 돈육불고기5,6,10 잡채5,6 배추김치9	훈제오리브로콜리볶음밥5 단호박된장국5,6 사과 깍두기9
오후간식	스크램블에그1,2,5	잼샌드위치1,2,5,6	쌀우동5,6	찐단호박,두유5	핑거마들렌1,2,5,6,우유2	사과주스
열량/단백질(kcal/g)	651.2/25.2	718/25.6	677.4/26.1	623.5/22.7	644/20	515.1/15.8
4주차	**23(월)**	**24(화)**	**25(수)**	**26(목)**	**27(금)**	**28(토)**
오전간식	사과,요거트2	씨리얼+우유2	고구마스틱,요거트2	⭐**순두부누룽지죽**5,6	방울토마토,치즈2	요거트2
점심	백미밥 두부맑은국5 닭살무조림5,6,15 느타리버섯나물5,6 배추김치9	잡곡밥 유부된장국5,6 새우살청경채볶음5,6,9 우엉채조림5,6 깍두기9	소고기채소볶음밥5,6,16 달걀팟국1 참나물무침5,6 배추김치9	잡곡밥 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,둥굴레차	김가루잔멸치주먹밥5	어묵탕5,6	감자버터구이2, 두유5	겹겹이 치즈스틱1,2,5,6, 우유2	미숫가루5
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
5주차	**30(월) 지구건강밥상**	**[제철 식재료 및 신메뉴 소개]**				
오전간식	바나나,요거트2					
점심	잡곡밥 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)	568.3/26.3					

원산지 표시	쌀,흑미 찹쌀,현미	쇠고기	육가공품	콩			수산물						가공품			김치	
		국내산 한우		두부	연두부	유부	임연수	삼치	잔멸치	황태	백새우살	미역	훈제오리	돈가스	쌀만두	배추김치	깍두기
	국내산	돼지·닭·오리고기	국내산	국내산	국내산	국내산	미국산	국내산	국내산	국내산	베트남산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		국내산															
식품알레르기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣																

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

2026년 11월 만1-2세, 3-5세 야간연장반 식단

숲속어린이집
서대문구 어린이·사회복지급식관리지원센터
영양팀 작성

1주차	2(월)		3(화)		4(수)		5(목) 알당!오십↓삼천의 날		6(금)	
저녁	백미밥 근대된장국5,6 돈육주물럭5,6,10 연두부찜5 배추김치9		잡곡밥 콩나물국5 닭살옛장조림5,6,15 양배추나물 깍두기9		백미밥 저염된장찌개5,6 소고기파프리카볶음5,6,16 브로콜리숙회 배추김치9		잡곡밥 다시마양파국 닭살데리야끼구이5,6,15 감자채볶음5,6 깍두기9		소고기오므라이스1,5,12,16 유부된장국5,6 오이새콤무침 배추김치9	
저녁 열량/단백질(kcal/g)	224.2/9.7	345/15	255.8/13.9	393.6/21.4	236/12	363.1/18.4	235.1/9.8	361.6/15.1	232.6/9.6	357.8/14.8
2주차	**9(월)**		**10(화)**		**11(수)**		**12(목)**		**13(금)** 지구건강밥상	
저녁	돈육버섯볶음밥5,6,10 청경채된장국5,6 과일샐러드 배추김치9		잡곡밥 감자맑은국5,6 삼치버터구이2,6 시래기나물5,6 깍두기9		백미밥 닭곰탕15 어묵채소볶음5,6 김자반5,6 배추김치9		소고기짜장밥 2,5,6,10,15,16 무챗국5,6 상추사과무침5,6 깍두기9		잡곡밥 시금치된장국5,6 두부케찹조림5,6,12 잔멸치볶음5,6 배추김치9	
저녁 열량/단백질(kcal/g)	241.1/7.8	370.9/11.9	231/10.2	355.4/15.7	230.7/10	355/15.4	263.7/10.1	405.7/15.5	234.9/12.6	361.4/19.3
3주차	**16(월)**		**17(화)**		**18(수)**		**19(목)**		**20(금)**	
저녁	백미밥 달걀팟국1 소고기장조림5,6,16 미역새콤무침 배추김치9		돈육양배추볶음밥5,6,10 숙주맑은국 두부김무침5 깍두기9		백미밥 버섯된장국5,6 소고기깻잎볶음5,6,16 오이나물5,6 배추김치9		잡곡밥 황태맑은국5,6 쌀만두강정1,2,5,6,12,13 브로콜리무침1,5,6 깍두기9		백미밥5,6 미소장국5,6 돈육애호박볶음5,6,10 얼갈이나물5,6 배추김치9	
저녁 열량/단백질(kcal/g)	237.3/11.4	365.1/17.6	231.4/13.1	355.9/20.2	253.6/13.3	390.2/20.4	249.1/10.8	383.2/16.7	227.8/8.2	350.4/12.7
4주차	**23(월)**		**24(화)**		**25(수)**		**26(목)**		**27(금)**	
저녁	닭살치즈볶음밥2,5,6,15 무채된장국5,6 고구마조림5,6 배추김치9		잡곡밥 안매운김칫국9 새우살채소전1,5,6,9 청경채나물5,6 깍두기9		백미밥 참나물된장국5,6 소고기유부볶음5,6,16 파프리카무침5,6 배추김치9		잡곡밥 순두부백탕1,5 닭살가지조림5,6,15 열무나물 깍두기9		돈육감자덮밥5,6,10 어묵국5,6 콩나물무침5,6 배추김치9	
저녁 열량/단백질(kcal/g)	230.9/10.8	355.3/16.6	229.7/10	353.3/15.3	241.4/10.9	371.4/16.8	228.8/14.9	352/23	263.1/12.2	404.8/18.7
5주차	**30(월)** 지구건강밥상		**[제철 식재료 소개]**							
저녁	잡곡밥 두부배추된장국5,6 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							
저녁 열량/단백질(kcal/g)	229.6/10.4	353.2/16.1								

원산지 표시	쌀,흑미,찹쌀,현미	쇠고기	육가공품	콩			수산물						가공품	김치	
		국내산 한우		두부	연두부	유부	임연수	삼치	잔멸치	황태	백새우살	미역	쌀만두	배추김치	깍두기
	국내산	돼지·닭·오리고기	국내산	국내산	국내산	국내산	미국산	국내산	국내산	국내산	베트남산	국내산	국내산	국내산	국내산
		국내산													
식품알레르기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣														