마포구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

2026년 11월 식단

<1-2세 영아 식단>

도화 어린이집
마포구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

	날짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
첫째주	오전간식	곡물시리얼⑤⑥&우유②	당근스프②⑥	감귤&플레인요거트②	데친고구마스틱&어린이치즈②	단감	두유⑤
	점심	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 쇠고기폭찹⑤⑥⑫⑯ 무나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 돈육비지찌개⑤⑨⑩ 어묵조림⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	쇠고기콩나물밥⑤⑥⑯ &양념장⑤⑥ (보리차) 달걀말이①⑤ 김자반⑤ 어린이배추김치⑨	백미밥 들깨버섯국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 감자된장국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 참나물사과무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	(돈육제외)마파두부덮밥 ⑤⑥ 숭늉 어린이배추김치⑨
	오후간식	칼국수⑤⑥	찐단호박&우유②	삼색주먹밥⑤	크림스파게티②⑤⑥	식빵①②⑥&우유②	플레인요거트②
	열량(kcal)/단백질(g)	495/15	392/13	401/16	440/18	390/18	306/11
둘째주	날짜	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금) 생일식단	14(토)
	오전간식	미숫가루⑤&우유②	닭살양파죽⑮	자른모둠과일&플레인요거트②	오이스틱&어린이치즈②	바나나	플레인요거트②
	점심	백미밥 근대된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	새우살채소볶음밥⑤⑥⑨ 두부된장국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 어린이깍두기⑨ 파인애플	백미밥 맑은유부국⑤⑥ 가자미양념조림⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 콘샐러드①⑤ 어린이깍두기⑨	볶음우동⑤⑥ 1/2쇠고기주먹밥⑤⑯ 어린이배추김치⑨
	오후간식	간장비빔국수⑤⑥	찐감자&우유②	우엉주먹밥⑤⑥	수제비⑥	마들렌/케익①②⑥&우유②	배&어린이치즈②
	열량(kcal)/단백질(g)	392/16	396/16	392/16	407/19	433/13	245/9
셋째주	날짜	16(월) NEW	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
	오전간식	곡물시리얼⑤⑥&우유②	달걀채소죽①	사과&플레인요거트②	파프리카스틱&어린이치즈②	감귤	두유⑤
	점심	백미밥 맑은애호박국⑤⑥ 쇠고기당면찜⑤⑥⑯ 양배추나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤⑥ 돈육부추볶음⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	연근짜장덮밥⑤⑥ (보리차) 두부구이⑤&양념장⑤⑥ 오이새콤무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑯ 치즈달걀찜①② 감자채볶음⑤ 어린이배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 치킨까스①⑤⑥⑮ &소스⑤⑥⑫⑱ 유자청치커리무침 어린이깍두기⑨	안매운치즈깍두기볶음밥 ②⑤⑨ 숭늉 어린이배추김치⑨
	오후간식	무채전⑤⑥	찐고구마&우유②	잔멸치주먹밥⑤	칼국수⑤⑥	모닝빵①②⑥&우유②	플레인요거트②
	열량(kcal)/단백질(g)	416/15	394/16	392/14	433/18	420/16	285/10
넷째주	날짜	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
	오전간식	미숫가루⑤&우유②	치즈브로콜리죽②	배&플레인요거트②	당근스틱&어린이치즈②	바나나	플레인요거트②
	점심	백미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 돈육장똑똑이⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	백미밥 (달걀제외)순두부백탕⑤ 쇠불고기⑤⑥⑯ 숙주나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	돈육소보로비빔밥 ⑤⑥⑩ 달걀팟국① 청경채나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨ 파인애플	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 우엉채조림⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 (달걀제외)북엇국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 세발나물무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	토마토달걀덮밥 ①⑤⑥⑫ 숭늉 어린이깍두기⑨
	오후간식	(달걀제외)핫케이크②⑤⑥	찐단호박&우유②	다진유부주먹밥⑤	쌀국수⑥	밀크롤인①②⑥&우유②	키위&어린이치즈②
	열량(kcal)/단백질(g)	408/16	407/14	396/17	420/18	393/20	298/12
다섯째주	날짜	30(월)	특별식단 운영 안내				
	오전간식	곡물시리얼⑤⑥&우유②	NEW 신메뉴 DAY (월 1회)				
	점심	백미밥 쇠고기배춧국⑤⑥⑯ 연두부⑤&양념장⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 어린이깍두기⑨	국 없는 날 (1주 수요일)				
	오후간식	잔치국수⑤⑥	서울미래밥상 (월 2회)				
	열량(kcal)/단백질(g)	418/15	생일식단 (월 1회)				

【식품알레르기 유발식품 표시】

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우
⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기
⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣

원산지 표시	쌀	김치		쇠고기	콩		돼지고기	닭고기	식육·수산물가공품		이달의 식재료 가정통신문
	밥,죽,누룽지,흑미,현미,찹쌀	배추	고춧가루	국내산	두부류	콩비지			치킨까스	동그랑땡	
	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	닭고기/국내산	돼지고기닭고기/국내산	*학부모 참여 사업 확인해주세요

마포구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

2026년 11월 식단

<3-5세 유아 식단>

도화 어린이집
마포구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

	날짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
첫째주	오전간식	곡물시리얼⑤⑥&우유②	당근스프②⑥	감귤&플레인요거트②	대전고구마스틱&어린이치즈②	단감	두유⑤
	점심	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 쇠고기폭찹⑤⑥⑫⑯ 무나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	흑미밥 돈육비지찌개⑤⑨⑩ 어묵조림⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	쇠고기콩나물밥⑤⑥⑯ &양념장⑤⑥ (보리차) 달걀말이①⑤ 김자반⑤ 어린이배추김치⑨	백미밥 들깨버섯국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 감자된장국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 참나물사과무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	(돈육제외)마파두부덮밥 ⑤⑥ 숭늉 어린이배추김치⑨
	오후간식	칼국수⑤⑥	찐단호박&우유②	삼색주먹밥⑤	크림스파게티②⑤⑥	식빵①②⑥+잼&우유②	플레인요거트②
	열량(kcal)/단백질(g)	761/23	603/20	617/25	677/28	616/28	438/16
둘째주	날짜	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금) 생일식단	14(토)
	오전간식	미숫가루⑤&우유②	닭살양파죽⑮	자른토마토⑫&플레인요거트②	오이스틱&어린이치즈②	바나나	플레인요거트②
	점심	백미밥 근대된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	기장밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	새우살채소볶음밥⑤⑥⑨ 두부된장국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 어린이깍두기⑨ 파인애플	백미밥 맑은유부국⑤⑥ 가자미양념조림⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 콘샐러드①⑤ 어린이깍두기⑨	볶음우동⑤⑥ 1/2쇠고기주먹밥⑤⑯ 어린이배추김치⑨
	오후간식	간장비빔국수⑤⑥	찐감자&우유②	우엉주먹밥⑤⑥	수제비⑥	케익①②⑥&우유②	배&어린이치즈②
	열량(kcal)/단백질(g)	602/24	610/25	604/24	626/30	666/21	377/14
셋째주	날짜	16(월) NEW	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
	오전간식	곡물시리얼⑤⑥&우유②	달걀채소죽①	사과&플레인요거트②	파프리카스틱&어린이치즈②	감귤	두유⑤
	점심	백미밥 맑은애호박국⑤⑥ 쇠고기당면찜⑤⑥⑯ 양배추나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	수수밥 콩나물국⑤⑥ 돈육부추볶음⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	연근짜장덮밥⑤⑥ (보리차) 두부구이⑤&양념장⑤⑥ 오이새콤무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑯ 치즈달걀찜①② 감자채볶음⑤ 어린이배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 치킨까스①⑤⑥⑮ &소스⑤⑥⑫⑱ 유자청치커리무침 어린이깍두기⑨	안매운치즈깍두기볶음밥 ②⑤⑨ 숭늉 어린이배추김치⑨
	오후간식	무채전⑤⑥	찐고구마&우유②	잔멸치주먹밥⑤	칼국수⑤⑥	모닝빵①②⑥&우유②	플레인요거트②
	열량(kcal)/단백질(g)	640/22	606/25	602/21	666/28	654/25	438/16
넷째주	날짜	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
	오전간식	미숫가루⑤&우유②	치즈브로콜리죽②	배&플레인요거트②	당근스틱&어린이치즈②	바나나	플레인요거트②
	점심	백미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 돈육장똑똑이⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	흑미밥 (달걀제외)순두부백탕⑤ 쇠불고기⑤⑥⑯ 숙주나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	돈육소보로비빔밥 ⑤⑥⑩ 달걀팟국① 청경채나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨ 파인애플	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 우엉채조림⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 (달걀제외)북엇국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 세발나물무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	토마토달걀덮밥 ①⑤⑥⑫ 숭늉 어린이깍두기⑨
	오후간식	(달걀제외)핫케이크②⑤⑥	찐단호박&우유②	다진유부주먹밥⑤	쌀국수⑥	밀크롤인①②⑥&우유②	키위&어린이치즈②
	열량(kcal)/단백질(g)	627/24	627/22	611/26	646/28	658/31	458/18
다섯째주	날짜	30(월)	특별식단 운영 안내				
	오전간식	곡물시리얼⑤⑥&우유②	NEW 신메뉴 DAY (월 1회)				
	점심	백미밥 쇠고기배춧국⑤⑥⑯ 연두부⑤&양념장⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 어린이깍두기⑨	국 없는 날 (1주 수요일) 서울미래밥상 (월 2회)				
	오후간식	잔치국수⑤⑥	우리음식의 날 (월 마다)				
	열량(kcal)/단백질(g)	643/24	생일식단 (월 1회)				

【식품알레르기 유발식품 표시】

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우
⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기
⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣

원산지 표시	쌀	김치		쇠고기	콩		돼지고기	닭고기	식육·수산물가공품		이달의 식재료 가정통신문
	밥,죽,누룽지,흑미,현미,찹쌀	배추	고춧가루	국내산	두부류	콩비지			치킨까스	동그랑땡	
	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	닭고기/국내산	돼지고기,닭고기/국내산	*학부모 참여 사업 확인해주세요

마포구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

2026년 11월 식단

<1-2세 영아 석식 식단>

도화 어린이집
마포구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

	날짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
첫째주	저녁	백미밥 맑은배춧국⑤⑥ 닭살카레볶음⑤⑥⑮ 오이나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	백미밥 들깨무챗국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑱ 청경채나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 단호박범벅② 어린이깍두기⑨	쇠고기파프리카볶음밥 ⑤⑥⑯ 콩나물국⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 순두부국①⑤ 삼치조림⑤⑥ 표고버섯나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	쇠고기유부초밥 ⑤⑥⑯ 숭늉 어린이배추김치⑨
	저녁간식	사과	우유②	플레인요거트②	우유②	감귤	
	열량(kcal)/ 단백질(g)	240/13	261/13	303/14	295/12	230/12	218/7
	날짜	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
둘째주	저녁	백미밥 맑은팽이버섯국⑤⑥ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 잔멸치조림⑤⑥ 어린이배추김치⑨	돈육하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑱ 온도토리묵국⑤⑥⑨ 근대나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	백미밥 맑은감자국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 미역초무침 어린이깍두기⑨	백미밥 애호박새우젓국⑨ 훈제오리볶음⑤ 우엉채조림⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 유부된장국⑤⑥ 쇠고기폭찹⑤⑥⑫⑯ 배추나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	나물비빔밥⑤⑥ 숭늉 어린이깍두기⑨
	저녁간식	단감	우유②	플레인요거트②	우유②	자른토마토⑫	
	열량(kcal)/ 단백질(g)	249/10	264/10	345/13	285/11	318/11	183/5
	날짜	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
셋째주	저녁	백미밥 우거지된장국⑤⑥ 닭살브로콜리볶음⑤⑥⑮ 취나물무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	백미밥 쇠고기배춧국⑤⑥⑯ 어묵조림⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 어린이깍두기⑨	백미밥 새송이버섯된장국⑤⑥ 돈육장똑똑이⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 (달걀제외)북엇국⑤⑥ 온두부⑤&양념장⑤⑥ 흑임자연근무침①⑤ 어린이배추김치⑨	쇠고기채소덮밥⑤⑥⑯ 달걀팟국① 시금치나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	온메밀국수③⑤⑥ 1/2밥새우주먹밥⑨ 어린이깍두기⑨
	저녁간식	바나나	우유②	플레인요거트②	우유②	사과	
	열량(kcal)/ 단백질(g)	241/12	281/11	291/15	274/12	260/10	130/4
	날짜	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
넷째주	저녁	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 버섯달걀국① 돈육잡채⑤⑥⑩ 유자청상추무침 어린이깍두기⑨	백미밥 감자된장국⑤⑥ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑯ 김구이 어린이배추김치⑨	돈육청경채덮밥 ⑤⑥⑩ 맑은유부국⑤⑥ 참깨브로콜리무침①⑤⑥ 어린이깍두기⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	목살필라프⑤⑥⑩ 숭늉 어린이배추김치⑨
	저녁간식	감귤	우유②	플레인요거트②	우유②	배	
	열량(kcal)/ 단백질(g)	245/8	281/12	329/13	271/11	235/9	221/7
다섯째주	날짜	30(월)	특별식단 운영 안내				
	저녁	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 닭살장조림⑤⑥⑮ 파프리카콘샐러드①⑤ 어린이배추김치⑨	NEW 신메뉴 DAY (월 1회) 국 없는 날 (3주 수요일) 서울미래밥상 (월 2회) 우리 음식의 날 (매달 마지막 수요일) 생일식단 (월 1회)				
	저녁간식	바나나					
	열량(kcal)/ 단백질(g)	238/12					

【식품알레르기 유발식품 표시】

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우
⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기
⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣

원산지 표시	쌀	김치		쇠고기	콩	돼지고기	닭고기	식육·수산물가공품	이달의 식재료 가정통신문
	밥,죽,누룽지,흑미,현미,찹쌀	배추	고춧가루	국내산	두부류			훈제오리	
	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	*학부모 참여 사업 확인해주세요

마포구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

2026년 11월 식단

<3-5세 유아 석식 식단>

도화 어린이집
마포구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

	날짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
첫째주	저녁	백미밥 맑은배춧국⑤⑥ 닭살카레볶음⑤⑥⑮ 오이나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	흑미밥 들깨무챗국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 청경채나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 단호박범벅② 어린이깍두기⑨	쇠고기파프리카볶음밥 ⑤⑥⑯ 콩나물국⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 순두부국①⑤ 삼치조림⑤⑥ 표고버섯나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	쇠고기유부초밥 ⑤⑥⑯ 숭늉 어린이배추김치⑨
	저녁간식	사과	우유②	플레인요거트②	우유②	감귤	
	열량(kcal)/단백질(g)	369/20	402/19	466/21	454/18	354/19	335/10
	날짜	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
둘째주	저녁	백미밥 맑은팽이버섯국⑤⑥ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 잔멸치조림⑤⑥ 어린이배추김치⑨	돈육하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑱ 온도토리묵국⑤⑥⑨ 근대나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	백미밥 맑은감자국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 미역초무침 어린이깍두기⑨	백미밥 애호박새우젓국⑨ 훈제오리볶음⑤ 우엉채조림⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 유부된장국⑤⑥ 쇠고기폭찹⑤⑥⑫⑯ 배추나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	나물비빔밥⑤⑥ 숭늉 어린이깍두기⑨
	저녁간식	단감	우유②	플레인요거트②	우유②	자른토마토⑫	
	열량(kcal)/단백질(g)	383/16	407/15	531/20	439/16	479/17	281/7
	날짜	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
셋째주	저녁	백미밥 우거지된장국⑤⑥ 닭살브로콜리볶음⑤⑥⑮ 취나물무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	수수밥 쇠고기배춧국⑤⑥⑯ 어묵조림⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 어린이깍두기⑨	백미밥 새송이버섯된장국⑤⑥ 돈육장똑똑이⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 (달걀제외)북엇국⑤⑥ 온두부⑤&양념장⑤⑥ 흑임자연근무침①⑤ 어린이배추김치⑨	쇠고기채소덮밥⑤⑥⑯ 달걀팟국① 시금치나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	온메밀국수③⑤⑥ 1/2밥새우주먹밥⑨ 어린이깍두기⑨
	저녁간식	바나나	우유②	플레인요거트②	우유②	사과	
	열량(kcal)/단백질(g)	371/18	432/17	448/22	422/18	401/16	200/7
	날짜	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
넷째주	저녁	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 버섯달걀국① 돈육잡채⑤⑥⑩ 유자청상추무침 어린이깍두기⑨	백미밥 감자된장국⑤⑥ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑯ 김구이 어린이배추김치⑨	돈육청경채덮밥 ⑤⑥⑩ 맑은유부국⑤⑥ 참깨브로콜리무침①⑤⑥ 어린이깍두기⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	목살필라프⑤⑥⑩ 숭늉 어린이배추김치⑨
	저녁간식	감귤	우유②	플레인요거트②	우유②	배	
	열량(kcal)/단백질(g)	377/13	433/18	506/19	417/17	361/14	339/11
다섯째주	날짜	30(월)	특별식단 운영 안내				
	저녁	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 닭살장조림⑤⑥⑮ 파프리카콘샐러드①⑤ 어린이배추김치⑨	NEW 신메뉴 DAY (월 1회) 국 없는 날 (3주 수요일) 서울미래밥상 (월 2회) 우리 음식의 날 (17일)				
	저녁간식	바나나					
	열량(kcal)/단백질(g)	366/18	생일식단 (월 1회)				

【식품알레르기 유발식품 표시】

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우
⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기
⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣

원산지 표시	쌀	김치		쇠고기	콩	돼지고기	닭고기	식육·수산물가공품	이달의 식재료 가정통신문
	밥,죽,누룽지,흑미,현미,찹쌀	배추	고춧가루	국내산	두부류			훈제오리	
	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	*학부모 참여 사업 확인해주세요

2026년 11월 식단 알림 사항

1. 11월의 제철식재료는 아래와 같습니다.

채소류	과일류	어패류
배추, 늙은호박, 무, 우엉, 연근, 시금치, 브로콜리, 당근	사과, 배, 귤, 석류, 감, 유자	대하, 홍합, 꽃게, 꼬막, 굴, 파래

2. 월간 식단 메뉴 구성

	월	화	수	목	금	토
오전간식	시리얼(미숫가루) +우유 또는 스프	죽 또는 스프	제철과일/플레인요거트	채소스틱/어린이치즈	제철과일	두유 또는 유제품
점심식사	쇠고기 또는 돼지고기	쇠고기 또는 돼지고기	일품요리 (국 없는 날)	수산물	가금류	간단한 조리법
오후간식	조리간식	서류/우유	주먹밥	조리간식	빵/우유	유제품 또는 제철과일/어린이치즈

◆ 본 식단의 메뉴는 전국 11개소 지역센터 영양팀장 11인과 학계전문가 4인의 자문을 받아 작성된 식생활안전관리원의 메뉴들을 참고하여 작성되었습니다.
◆ 점심식사와 저녁 식사는 기본적으로 '밥, 국, 주찬, 부찬, 김치'로 구성합니다.
◆ 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침에 따라 **과일 및 채소는 주 3회 이상 제공을 원칙**으로 합니다.
◆ 당류섭취에 유의하여 차류는 보리차, 둥굴레차 등, 음료의 경우 무가당 음료 제공을 권장합니다.
◆ 만 1세 초기(만 12-15개월)의 유아는 발달 상황에 따라 이유식 후기 식단을 사용하거나, 만 1세의 음식 조리 시보다 식재료 크기를 작게 하고, 조리법 등을 변경하여 제공하며, 영아에게 제공 시 모든 메뉴에 고춧가루를 제외하여 제공을 권장합니다.
◆ 도화 어린이집에서는 저염식 식단을 제공하고 있습니다.
가정에서도 지도 시 국물은 조금만(100ml) 제공해 아이들이 국에 말아 먹지 않게 해주세요. (건더기는 20g 정도)
◆ 나트륨 저감화 실천을 위해 매달 첫째 주, 셋째 주 수요일을 [국 없는 날]로 지정하여 국 없이 제공됩니다.
국 없이 섭취가 어려운 어린이를 위해 보리차를 제공하고 있습니다.
◆ 목요일 제공되는 수산물은 순살(ex: 순살 가자미/ 순살 삼치)로 제공되고 있습니다.
수산물이 육류/두부류/난류로 대체하여 제공되기도 합니다.
◆ 금요일 오후 간식 식빵 제공 시 유아반만 잼 제공됩니다.
◆ 만1세는 생일 식단 제공 시 케익 대신 빵으로 제공됩니다.

3. 마포구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 식단은 메뉴에 따라 아래와 같이 알레르기 식품 항목을 표시하고 있습니다.

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아
⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

◆ **식품 알레르기 유발 식품을 식단표에 표시하여 안내해드리니 각 가정에서도 식단을 확인하여 주시기 바랍니다.**

■ 이외의 식품에도 알레르기 증상이 발생할 수 있으니, 병원진단을 받으시거나 확실한 증상이 있는 아동이 해당 식품을 섭취하지 않도록 담임선생님과 협의 바랍니다.

■ 알레르기 증상이 있는 아동의 경우 반드시 담임선생님에게 알리고 대체식품 또는 알레르기 유발 음식을 제거하여 제공 받을 수 있도록 합니다.

4. 잡곡 소화가 어려운 영아(만1세~2세)의 밥은 백미밥으로 제공됩니다.