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

2026년 11월 식단

<1-2세 영아 식단>

이삭 어린이집/유치원
마포구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

	날짜	2(월)	3(화)	4(수) Na	5(목)	6(금)	7(토)
첫째주	오전간식	곡물시리얼⑤⑥&우유②	당근스프②⑥	골드키위 &플레인요거트②	데친 고구마스틱 &어린이치즈②	단감	두유⑤
	점심	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 쇠고기폭찹⑤⑥⑫⑯ 무나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	흑미밥 돈육비지찌개⑤⑨⑩ 어묵조림⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	쇠고기콩나물밥⑤⑥⑯ &양념장⑤⑥ (+숭늉) 달걀말이①⑤ 김자반⑤ 어린이배추김치⑨	수수밥 들깨버섯국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	기장밥 감자된장국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 참나물사과무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	(돈육제외)마파두부덮밥 ⑤⑥ 숭늉 어린이배추김치⑨
	오후간식	우동⑤⑥	찐단호박&우유②	삼색주먹밥⑤	크림스파게티②⑤⑥	식빵①②⑥&우유②	플레인요거트②
	열량(kcal)/ 단백질(g)	464/15	392/13	401/16	440/18	390/18	306/11
	날짜	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
둘째주	오전간식	미숫가루⑤&우유②	닭살양파죽⑮	자른 방울토마토⑫ &플레인요거트②	오이스틱 &어린이치즈②	바나나	플레인요거트②
	점심	백미밥 근대된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	기장밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	새우살채소볶음밥⑤⑥⑨ 두부된장국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 어린이깍두기⑨	흑미밥 맑은유부국⑤⑥ 가자미양념조림⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	수수밥 안매운닭개장⑤⑥⑮ 진미채조림⑤⑥⑰ 참깨브로콜리무침①⑤⑥ 어린이배추김치⑨	볶음우동⑤⑥ 1/2쇠고기주먹밥⑤⑯ 어린이배추김치⑨
	오후간식	간장비빔국수⑤⑥	찐감자&우유②	우엉주먹밥⑤⑥	수제비⑥	통밀빵②⑤⑥ &우유②	배 &어린이치즈②
	열량(kcal)/ 단백질(g)	392/16	396/16	392/16	407/19	395/19	245/9
	날짜	16(월) NEW	17(화)	18(수) Na	19(목)	20(금)	21(토)
셋째주	오전간식	곡물시리얼⑤⑥&우유②	달걀채소죽①	사과 &플레인요거트②	파프리카스틱 &어린이치즈②	감귤	두유⑤
	점심	백미밥 맑은애호박국⑤⑥ 쇠고기당면찜⑤⑥⑯ 양배추나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	수수밥 콩나물국⑤⑥ 돈육부추볶음⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	연근짜장덮밥⑤⑥ (+숭늉) 두부구이⑤&양념장⑤⑥ 오이새콤무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	흑미밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ 치즈달걀찜①② 감자채볶음⑤ 어린이배추김치⑨	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 치킨까스①⑤⑥⑮ &소스⑤⑥⑫⑱ 유자청치커리무침 어린이깍두기⑨	안매운치즈깍두기볶음밥 ②⑤⑨ 숭늉 어린이배추김치⑨
	오후간식	무채전⑤⑥ *신메뉴 레시피 참고	찐고구마&우유②	잔멸치주먹밥⑤	칼국수⑤⑥	모닝빵①②⑥ &우유②	플레인요거트②
	열량(kcal)/ 단백질(g)	416/15	394/16	392/14	404/18	420/16	285/10
	날짜	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)생일식단	28(토)
넷째주	오전간식	미숫가루⑤&우유②	치즈브로콜리죽②	배 &플레인요거트②	당근스틱 &어린이치즈②	자른 씨없는 청포도	플레인요거트②
	점심	백미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 돈육장똑똑이⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	흑미밥 (달걀제외)순두부백탕⑤ 쇠불고기⑤⑥⑯ 숙주나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	돈육소보로비빔밥 ⑤⑥⑩ 달걀팟국① 청경채나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	기장밥 시래기된장국⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 우엉채조림⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 콘샐러드①⑤ 어린이깍두기⑨	토마토달걀덮밥 ①⑤⑥⑫ 숭늉 어린이깍두기⑨
	오후간식	(달걀제외)핫케이크②⑤⑥	찐단호박&우유②	다진유부주먹밥⑤	쌀국수⑥	카스테라①②⑥ &앙팡요구르트②	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		Na 국 없는 날 (1주 수요일)			
				서울미래밥상 (월 2회)			
	오후간식	잔치국수⑤⑥		우리음식의 날 (월 1회)			
	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	수산물		이달의 식재료 가정통신문
	밥,죽,누룽지,흑미,현미,찹쌀		배추	고춧가루	국내산	두부류	콩비지			오징어	동태	
	국내산		국내산	국내산	육우	수입산	산	국내산	국내산	국내산	러시아산	
	식육·수산물가공품					기관 실사용분						
	어묵	진미채	치킨까스	동그랑땡	(식품명)	(식품명)	(식품명)	(식품명)				
	외국산	페 루 산	국내산	국내산	산	산	산	산				*학부모 참여 사업 확인해주세요

※ 원산지 표기 대상 식품이 있는 경우 원산지를 추가 작성해 주시기 바랍니다. 식품의 원산지는 식재료 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.
※ (대체)의 경우에는 식단 감수가 따로 요구되지 않으니 급식소의 상황에 맞게 운영하여주시기 바랍니다.

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

2026년 11월 식단

<3-5세 유아 식단>

이삭 어린이집/유치원
마포구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

	날짜	2(월)	3(화)	4(수) Na	5(목)	6(금)	7(토)
첫째주	오전간식	시리얼⑤⑥&우유②	당근스프②⑥	골드키위 &플레인요거트②	데친 고구마스틱 &어린이치즈②	단감	두유⑤
	점심	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 쇠고기폭찹⑤⑥⑫⑯ 무나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	흑미밥 돈육비지찌개⑤⑨⑩ 어묵조림⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	쇠고기콩나물밥⑤⑥⑯ &양념장⑤⑥ (+숭늉) 달걀말이①⑤ 김자반⑤ 어린이배추김치⑨	수수밥 들깨버섯국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	기장밥 감자된장국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 참나물사과무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	(돈육제외)마파두부덮밥 ⑤⑥ 숭늉 어린이배추김치⑨
	오후간식	우동⑤⑥	찐단호박&우유②	삼색주먹밥⑤	크림스파게티②⑤⑥	식빵①②⑥+잼 &우유②	플레인요거트②
	열량(kcal)/ 단백질(g)	714/22	603/20	617/25	677/28	616/28	438/16

	날짜	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
둘째주	오전간식	미숫가루⑤&우유②	닭살양파죽⑮	자른 방울토마토⑫ &플레인요거트②	오이스틱 &어린이치즈②	바나나	플레인요거트②
	점심	백미밥 근대된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	기장밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	새우살채소볶음밥⑤⑥⑨ 두부된장국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 어린이깍두기⑨	흑미밥 맑은유부국⑤⑥ 가자미양념조림⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	수수밥 안매운닭개장⑤⑥⑮ 진미채조림⑤⑥⑰ 참깨브로콜리무침①⑤⑥ 어린이배추김치⑨	볶음우동⑤⑥ 1/2쇠고기주먹밥⑤⑯ 어린이배추김치⑨
	오후간식	간장비빔국수⑤⑥	찐감자&우유②	자른 꿀떡&매실차	수제비⑥	후레시번①②⑥ &우유②	배 &어린이치즈②
	열량(kcal)/ 단백질(g)	602/24	610/25	655/24	626/30	605/30	377/14

	날짜	16(월) NEW	17(화)	18(수) Na	19(목)	20(금)	21(토)
셋째주	오전간식	(곡물)시리얼⑤⑥&우유②	달걀채소죽①	사과 &플레인요거트②	파프리카스틱 &어린이치즈②	감귤	두유⑤
	점심	백미밥 맑은애호박국⑤⑥ 쇠고기당면찜⑤⑥⑯ 양배추나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	수수밥 콩나물국⑤⑥ 돈육부추볶음⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	연근짜장덮밥⑤⑥ (+숭늉) 두부구이⑤&양념장⑤⑥ 오이새콤무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	흑미밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ 치즈달걀찜①② 감자채볶음⑤ 어린이배추김치⑨	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 치킨까스①⑤⑥⑮ &소스⑤⑥⑫⑱ 유자청치커리무침 어린이깍두기⑨	안매운치즈깍두기볶음밥 ②⑤⑨ 숭늉 어린이배추김치⑨
	오후간식	무채전⑤⑥ *신메뉴 레시피 참고	찐고구마&우유②	잔멸치주먹밥⑤	칼국수⑤⑥	모닝빵①②⑥+잼 &우유②	플레인요거트②
	열량(kcal)/ 단백질(g)	640/22	606/25	602/21	621/28	654/25	438/16

	날짜	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)생일식단	28(토)
넷째주	오전간식	미숫가루⑤&우유②	치즈브로콜리죽②	배 &플레인요거트②	당근스틱 &어린이치즈②	자른 씨없는 청포도	플레인요거트②
	점심	백미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 돈육장똑똑이⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	흑미밥 (달걀제외)순두부백탕⑤ 쇠불고기⑤⑥⑯ 숙주나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	돈육소보로비빔밥 ⑤⑥⑩ 달걀팟국① 청경채나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	기장밥 시래기된장국⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 우엉채조림⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 콘샐러드①⑤ 어린이깍두기⑨	토마토달걀덮밥 ①⑤⑥⑫ 숭늉 어린이깍두기⑨
	오후간식	(달걀제외)핫케이크②⑤⑥	찐단호박&우유②	자른 백설기&둥글레차	쌀국수⑥	카스테라①②⑥ &앙팡요구르트②	키위&어린이치즈②
	열량(kcal)/ 단백질(g)	627/24	627/22	649/24	646/28	666/21	458/18

	날짜	30(월)		특별식단 운영 안내
다섯째주	오전간식	(곡물)시리얼⑤⑥&우유②		NEW 신메뉴 DAY (월 1회)
	점심	백미밥 쇠고기배춧국⑤⑥⑯ 연두부⑤&양념장⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 어린이깍두기⑨		Na 국 없는 날(2,4주 수요일) 서울미래밥상 (월 2회) 우리 음식의 날(절기마다)
	오후간식	잔치국수⑤⑥		
	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	수산물		이달의 식재료 가정통신문
	밥,죽,누룽지,흑미,현미,찹쌀	배추	고춧가루	국내산	두부류	콩비지			오징어	동태	
	국내산	국내산	국내산	육우	수입산	산	국내산	국내산	국내산	러시아산	

식육·수산물가공품					기관 실사용분				
어묵	진미채	치킨까스	동그랑땡	(식품명)	(식품명)	(식품명)	(식품명)	(식품명)	(식품명)
외국산	페루산	국내산	국내산	산	산	산	산	산	산

*학부모 참여 사업 확인해주세요

※ 원산지 표기 대상 식품이 있는 경우 원산지를 추가 작성해 주시기 바랍니다. 식품의 원산지는 식재료 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.
※ (대체)의 경우에는 식단 감수가 따로 요구되지 않으니 급식소의 상황에 맞게 운영하여주시기 바랍니다.