2026년 11월 식단표 영아반(1-2세)

식단 작성 : 마포구 어린이급식관리지원센터 영양팀

	월	화	수	목	금	토
날 짜	2	3	4(국없는 날)	5	6	7
오전 간식	곡물시리얼⑤⑥&우유②	당근스프②⑥	골드키위 &플레인요거트②	데친 고구마스틱 &어린이치즈②	단감	두유⑤
점 심	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 쇠고기폭찹⑤⑥⑫⑯ 무나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 돈육비지찌개⑤⑨⑩ 어묵조림⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	쇠고기콩나물밥⑤⑥⑯ &양념장⑤⑥ 달걀말이①⑤ 김자반⑤ 어린이배추김치⑨	백미밥 들깨버섯국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 감자된장국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 참나물사과무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	(돈육제외)마파두부덮밥 ⑤⑥ 숭늉 어린이배추김치⑨
오후 간식	우동⑤⑥	찐단호박&우유②	삼색주먹밥⑤	크림스파게티②⑤⑥	식빵①②⑥&우유②	플레인요거트②
열량(kcal)/ 단백질(g)	464/15	392/13	401/16	440/18	390/18	306/11
날 짜	9	10	11(서울미래밥상)	12	13(생일잔치)	14
오전 간식	미숫가루⑤&우유②	닭살양파죽⑮	자른 방울토마토⑫ &플레인요거트②	오이스틱 &어린이치즈②	바나나	플레인요거트②
점 심	백미밥 근대된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	새우살채소볶음밥⑤⑥⑨ 두부된장국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 어린이깍두기⑨	백미밥 맑은유부국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 콘샐러드①⑤ 어린이깍두기⑨	볶음우동⑤⑥ 1/2쇠고기주먹밥⑤⑯ 어린이배추김치⑨
오후 간식	간장비빔국수⑤⑥	찐감자&우유②	우엉주먹밥⑤⑥	수제비⑥	케익①②⑥&주스	배&어린이치즈②
열량(kcal)/ 단백질(g)	392/16	385/16	392/16	421/19	416/11	245/9
날 짜	16(신메뉴DAY)	17	18(국없는 날)	19	20	21
오전 간식	곡물시리얼⑤⑥&우유②	달걀채소죽①	사과 &플레인요거트②	파프리카스틱 &어린이치즈②	감귤	두유⑤
점 심	백미밥 맑은애호박국⑤⑥ 쇠고기당면찜⑤⑥⑯ 양배추나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤⑥ 돈육부추볶음⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	연근짜장덮밥⑤⑥ 두부구이⑤&양념장⑤⑥ 오이새콤무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ 치즈달걀찜①② 감자채볶음⑤ 어린이배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 치킨까스①⑤⑥⑮ &소스⑤⑥⑫⑱ 유자청치커리무침 어린이깍두기⑨	안매운치즈깍두기볶음밥 ②⑤⑨ 숭늉 어린이배추김치⑨
오후 간식	무채전⑤⑥	찐고구마&우유②	잔멸치주먹밥⑤	칼국수⑤⑥	모닝빵①②⑥ &우유②	플레인요거트②
열량(kcal)/ 단백질(g)	416/15	394/16	392/14	404/18	420/16	285/10
날 짜	23	24	25	26	27	28
오전 간식	미숫가루⑤&우유②	치즈브로콜리죽②	배 &플레인요거트②	당근스틱 &어린이치즈②	자른 씨없는 청포도	플레인요거트②
점 심	백미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 돈육장똑똑이⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	백미밥 (달걀제외)순두부백탕⑤ 쇠불고기⑤⑥⑯ 숙주나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	돈육소보로비빔밥 ⑤⑥⑩ 달걀팟국① 청경채나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 우엉채조림⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 (달걀제외)북엇국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 세발나물무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	토마토달걀덮밥 ①⑤⑥⑫ 숭늉 어린이깍두기⑨
오후 간식	(달걀제외)핫케이크②⑤⑥	단호박범벅② &우유②	다진유부주먹밥⑤	쌀국수⑥	식빵①②⑥&우유②	키위&어린이치즈②
열량(kcal)/ 단백질(g)	408/16	424/15	396/17	420/18	393/20	298/12
날 짜	30					
오전 간식	곡물시리얼⑤⑥&우유②					
점 심	백미밥 쇠고기배춧국⑤⑥⑯ 연두부⑤&양념장⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 어린이깍두기⑨					
오후 간식	잔치국수⑤⑥					
열량(kcal)/ 단백질(g)	418/15					

【식품알레르기 유발 식품 표시】

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우

⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기

⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣

식재료원산지 : 쌀(백미, 흑미, 수수, 기장밥, 누룽지, 죽 : 국내산) / 배추김치(배추, 고춧가루 : 국내산) / 쇠고기(한우/국내산) / 돼지고기(한돈 : 국내산) / 닭고기(국내산) / 콩류(두부, 비지, 콩국 : 국내산) / 오징어(국내산) / 치킨까스(국내산) / 동그랑땡(돼지고기 : 국내산, 두부 : 외국산)

※생선은 가시로 인한 안전 문제 등의 이유로 육류 / 두부류 / 난류로 대체하여 제공하고 있음.

구립 상암햇살어린이집

2026년 11월 식단표 유아반 석식 (3-5세)

식단 작성 : 마포구 어린이급식관리지원센터 영양팀

	월	화	수	목	금	토
날 짜	2	3	4	5	6	7
저 녁	백미밥 맑은배춧국⑤⑥ 닭살카레볶음⑤⑥⑮ 오이나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	백미밥 들깨무챗국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 청경채나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 단호박범벅② 어린이깍두기⑨	쇠고기파프리카볶음밥 ⑤⑥⑯ 콩나물국⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 순두부국①⑤ 돈육채소조림⑤⑥⑩ 표고버섯나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	쇠고기유부초밥 ⑤⑥⑯ 숭늉 어린이배추김치⑨
열량(kcal)/ 단백질(g)	340/20	337/16	377/16	389/15	341/18	335/10
날 짜	9	10	11	12	13	14
저 녁	백미밥 맑은팽이버섯국⑤⑥ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 잔멸치조림⑤⑥ 어린이배추김치⑨	돈육하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑱ 온도토리묵국⑤⑥⑨ 근대나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	백미밥 맑은감자국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 미역초무침 어린이깍두기⑨	백미밥 애호박새우젓국⑨ 훈제오리볶음⑤ 우엉채조림⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 유부된장국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	나물비빔밥⑤⑥ 숭늉 어린이깍두기⑨
열량(kcal)/ 단백질(g)	345/15	342/12	442/15	374/13	369/20	281/7
날 짜	16	17	18	19	20	21
저 녁	백미밥 우거지된장국⑤⑥ 닭살브로콜리볶음⑤⑥⑮ 취나물무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	백미밥 쇠고기배춧국⑤⑥⑯ 어묵조림⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 어린이깍두기⑨	백미밥 새송이버섯된장국⑤⑥ 돈육장똑똑이⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 (달걀제외)북엇국⑤⑥ 온두부⑤&양념장⑤⑥ 흑임자연근무침①⑤ 어린이배추김치⑨	오징어채소덮밥⑤⑥⑰ 달걀팟국① 시금치나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	온메밀국수③⑤⑥ 1/2밥새우주먹밥⑨ 어린이깍두기⑨
열량(kcal)/ 단백질(g)	338/18	367/14	359/17	357/15	346/19	342/9
날 짜	23	24	25	26	27	28
저 녁	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 버섯달걀국⑤⑥⑩ 돈육잡채 유자청상추무침 어린이깍두기⑨	백미밥 감자된장국⑤⑥ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑯ 김구이 어린이배추김치⑨	돈육청경채덮밥 ⑤⑥⑩ 맑은유부국⑤⑥ 참깨브로콜리무침①⑤⑥ 어린이깍두기⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	목살필라프⑤⑥⑩ 숭늉 어린이배추김치⑨
열량(kcal)/ 단백질(g)	359/18	371/15	358/17	487/20	375/13	339/11
날 짜	30	**【식품알레르기 유발 식품 표시】** ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣				
저 녁	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 닭살장조림⑤⑥⑮ 파프리카콘샐러드①⑤ 어린이배추김치⑨					
열량(kcal)/ 단백질(g)	347/18					

식재료원산지 : 쌀(백미, 흑미, 수수, 기장밥, 누룽지, 죽 : 국내산) / 배추김치(배추, 고춧가루 : 국내산) / 쇠고기(한우 : 국내산) / 돼지고기(한돈 : 국내산) / 닭고기(국내산) / 콩류(두부, 비지, 콩국 : 국내산) / 오징어(국내산) / 훈제오리(국내산)

※생선은 가시로 인한 안전 문제 등의 이유로 육류 / 두부류 / 난류로 대체하여 제공하고 있음.

구립 상암햇살어린이집