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

2026년 11월 식단

<3-5세 유아 식단>

이화초록별어린이집

마포구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

	날짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목) 숲활동	6(금)	7(토)
첫째주	오전간식	(곡물)시리얼⑤⑥&우유②	당근스프②⑥	골드키위 &플레인요거트②	데친 고구마스틱 &어린이치즈②	단감	두유⑤
	점심	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 쇠고기폭찹⑤⑥⑫⑯ 무나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	흑미밥 돈육비지찌개⑤⑨⑩ 어묵조림⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	쇠고기콩나물밥⑤⑥⑯ &양념장⑤⑥ 달걀말이①⑤ 김자반⑤ 어린이배추김치⑨	수수밥 들깨버섯국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	기장밥 감자된장국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 참나물사과무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	(돈육제외)마파두부덮밥 ⑤⑥ 숭늉 어린이배추김치⑨
	오후간식	우동⑤⑥	찐단호박&우유②	자른 무지개떡&보리차	크림스파게티②⑤⑥	식빵①②⑥+잼 &우유②	플레인요거트②
	열량(kcal)/ 단백질(g)	714/22	603/20	672/25	658/29	616/28	438/16
	날짜	9(월)	10(화)	11(수) 동물체험	12(목) 숲활동	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 닭은유부국⑤⑥ 가자미양념조림⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	수수밥 안매운닭개장⑤⑥⑮ 진미채조림⑤⑥⑰ 참깨브로콜리무침①⑤⑥ 어린이배추김치⑨	볶음우동⑤⑥ 1/2쇠고기주먹밥⑤⑯ 어린이배추김치⑨
	오후간식	간장비빔국수⑤⑥	찐감자&우유②	자른 절편&매실차	수제비⑥	스노우마롱①②⑥ &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) 운동발달검사	18(수) 생일잔치	19(목) 현장학습	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	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육길비찜⑤⑥⑩ 콘샐러드①⑤ 어린이깍두기⑨	흑미밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ 치즈달걀찜①② 감자채볶음⑤ 어린이배추김치⑨	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 치킨까스①⑤⑥⑮ &소스⑤⑥⑫⑱ 유자청치커리무침 어린이깍두기⑨	안매운치즈깍두기볶음밥 ②⑤⑨ 숭늉 어린이배추김치⑨
	오후간식	무채전⑤⑥ *신메뉴 레시피 참고	찐고구마&우유②	자른 꿀떡&사과주스	칼국수⑤⑥	모닝빵①②⑥+잼 &우유②	플레인요거트②
	열량(kcal)/ 단백질(g)	640/22	606/25	693/19	621/28	654/25	438/16
	날짜	23(월)	24(화) 안전인형극	25(수)	26(목)	27(금) 자원순환교육	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 동태전①⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 어린이배추김치⑨	수수밥 (달걀제외)북엇국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 세발나물무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	토마토달걀덮밥 ①⑤⑥⑫ 숭늉 어린이깍두기⑨
	오후간식	(달걀제외)핫케이크②⑤⑥	찐단호박&우유②	자른 백설기&둥글레차	쌀국수⑥	치즈식빵①②⑥ &우유②	키위&어린이치즈②
	열량(kcal)/ 단백질(g)	627/24	627/23	649/24	600/27	658/31	458/18
다섯째주	날짜	30(월)	특별식단 운영 안내				
	오전간식	(곡물)시리얼⑤⑥&우유②	NEW 신메뉴 DAY (월 1회)				
	점심	백미밥 쇠고기배춧국⑤⑥⑯ 연두부⑤&양념장⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 어린이깍두기⑨	국 없는 날(2,4주 수요일)				
			서울마래밥상 (월 2회)				
	오후간식	잔치국수⑤⑥	우리음식의 날(짬뽕데이)				
	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	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	
	식육·수산물가공품					기관 실사용분						
		진미채	치킨까스		(식품명)	(식품명)	(식품명)	(식품명)	(식품명)	(식품명)	(식품명)	
		페루산	국내산		산	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 유연하여주시기 바랍니다.

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

2026년 11월 식단

<1-2세 영아 식단>

이화초록별어린이집

마포구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

	날짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
첫째주	오전간식	곡물시리얼⑤⑥&우유②	당근스프②⑥	골드키위 &플레인요거트②	데친 고구마스틱 &어린이치즈②	단감	두유⑤
	점심	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 쇠고기폭찹⑤⑥⑫⑯ 무나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥(만2세흑미밥) 돈육비지찌개⑤⑨⑩ 어묵조림⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	쇠고기콩나물밥⑤⑥⑯ &양념장⑤⑥ 달걀말이①⑤ 김자반⑤ 어린이배추김치⑨	백미밥(만2세수수밥) 들깨버섯국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥(만2세기장밥) 감자된장국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 참나물사과무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	(돈육제외)마파두부덮밥 ⑤⑥ 숭늉 어린이배추김치⑨
	오후간식	우동⑤⑥	찐단호박&우유②	삼색주먹밥⑤ 자른무지개떡&보리차	크림스파게티②⑤⑥	식빵①②⑥&우유②	플레인요거트②
	열량(kcal)/ 단백질(g)	464/15	392/13	401/16(437/17)	428/19	390/18	306/11
	날짜	9(월)	10(화)	11(수) 동물체험	12(목) 만2세숲활동	13(금)	14(토)
둘째주	오전간식	미숫가루⑤&우유②	닭살양파죽⑮	자른 방울토마토⑫ &플레인요거트②	오이스틱 &어린이치즈②	바나나	플레인요거트②
	점심	백미밥 근대된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	백미밥(만2세기장밥) 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	새우살채소볶음밥⑤⑥⑨ 두부된장국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 어린이깍두기⑨	백미밥(만2세흑미밥) 맑은유부국⑤⑥ 가자미양념조림⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	백미밥(만2세수수밥) 안매운닭개장⑤⑥⑮ 진미채조림⑤⑥⑰ 참깨브로콜리무침①⑤⑥ 어린이배추김치⑨	볶음우동⑤⑥ 1/2쇠고기주먹밥⑤⑯ 어린이배추김치⑨
	오후간식	간장비빔국수⑤⑥	찐감자&우유②	우엉주먹밥⑤⑥ 자른 절편&매실차	수제비⑥	통밀빵②⑤⑥ &우유②	배 &어린이치즈②
	열량(kcal)/ 단백질(g)	392/16	396/16	392/16(428/16)	407/19	395/19	245/9
	날짜	16(월) NEW	17(화) 운동발달검사	18(수) 생일잔치	19(목) 만2세현장학습	20(금)	21(토)
셋째주	오전간식	곡물시리얼⑤⑥&우유②	달걀채소죽①	사과 &플레인요거트②	파프리카스틱 &어린이치즈②	감귤	두유⑤
	점심	백미밥 맑은애호박국⑤⑥ 쇠고기당면찜⑤⑥⑯ 양배추나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	백미밥(만2세수수밥) 콩나물국⑤⑥ 돈육부추볶음⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 콘샐러드①⑤ 어린이깍두기⑨	백미밥(만2세흑미밥) 오징어뭇국⑤⑥⑰ 치즈달걀찜①② 감자채볶음⑤ 어린이배추김치⑨	백미밥(만2세기장밥) 아욱된장국⑤⑥ 치킨까스①⑤⑥⑮ &소스⑤⑥⑫⑱ 유자청치커리무침 어린이깍두기⑨	안매운치즈깍두기볶음밥 ②⑤⑨ 숭늉 어린이배추김치⑨
	오후간식	무채전⑤⑥ *신메뉴 레시피 참고	찐고구마&우유②	자른 꿀떡&우유 자른 꿀떡&사과주스	칼국수⑤⑥	모닝빵①②⑥ &우유②	플레인요거트②
	열량(kcal)/ 단백질(g)	416/15	394/16	465/14(451/12)	404/18	420/16	285/10
	날짜	23(월)	24(화) 안전인형극	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
넷째주	오전간식	미숫가루⑤&우유②	치즈브로콜리죽②	배 &플레인요거트②	당근스틱 &어린이치즈②	자른 씨없는 청포도	플레인요거트②
	점심	백미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 돈육장똑똑이⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	백미밥(만2세흑미밥) (달걀제외)순두부백탕⑤ 쇠불고기⑤⑥⑯ 숙주나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	돈육소보로비빔밥 ⑤⑥⑩ 달걀팟국① 청경채나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	백미밥(만2세기장밥) 시래기된장국⑤⑥ 동태전①⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥(만2세수수밥) (달걀제외)북엇국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 세발나물무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	토마토달걀덮밥 ①⑤⑥⑫ 숭늉 어린이깍두기⑨
	오후간식	(달걀제외)핫케이크②⑤⑥	찐단호박&우유②	다진유부주먹밥⑤ 자른 백설기&둥글레차	쌀국수⑥	치즈식빵①②⑥&우유②	키위&어린이치즈②
	열량(kcal)/ 단백질(g)	408/16	407/14	396/17(421/16)	390/18	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 (1, 3주 수요일)				
			서울미래밥상 (월 2회)				
	오후간식	잔치국수⑤⑥	우리 음식의 날 (절기별)				
	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

(만2세는 매주 수요일 떡&음료 제공, 분홍색으로 표기)

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	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	
	식육·수산물가공품				기관 실사용분						
	진미채	치킨까스		(식품명)	(식품명)	(식품명)	(식품명)	(식품명)			
	페루산	국내산		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.