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

2026년 11월 식단

<1-2세 영아 식단>

구립 도토리어린이집
마포구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

날짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	곡물시리얼⑤⑥&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 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 감자된장국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 참나물사과무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	(돈육제외)마파두부덮밥 ⑤⑥ 숭늉 어린이배추김치⑨
오후간식	우동⑤⑥	찐단호박&우유②	삼색주먹밥⑤	크림스파게티②⑤⑥	식빵①②⑥+잼 &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)**
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 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 깻잎나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	백미밥 안매운닭개장⑤⑥⑮ 진미채조림⑤⑥⑰ 참깨브로콜리무침①⑤⑥ 어린이배추김치⑨	볶음우동⑤⑥ 1/2쇠고기주먹밥⑤⑯ 어린이배추김치⑨
오후간식	간장비빔국수⑤⑥	버터감자구이② &우유②	우엉주먹밥⑤⑥	수제비⑥	후레쉬번①②⑥ &우유②	배 &어린이치즈②
열량(kcal)/ 단백질(g)	392/16	411/16	392/16	421/19	395/19	245/9
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 두부구이⑤&양념장⑤⑥ 오이새콤무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ 치즈달걀찜①② 감자채볶음⑤ 어린이배추김치⑨	기장밥 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	404/18	420/16	285/10
날짜	**23(월)**	**24(화)**	**25(수)**	**26(목)**	**27(금)**	**28(토)**
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 (달걀제외)북엇국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 세발나물무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	토마토달걀덮밥 ①⑤⑥⑫ 숭늉 어린이깍두기⑨
오후간식	(달걀제외)핫케이크②⑤⑥	찐단호박&우유②	다진유부주먹밥⑤	쌀국수⑥	식빵①②⑥&우유②	키위&어린이치즈②
열량(kcal)/ 단백질(g)	408/16	407/14	396/17	420/18	393/20	298/12
날짜	**30(월)**					
오전간식	곡물시리얼⑤⑥&우유②					
점심	백미밥 쇠고기배춧국⑤⑥⑯ 연두부⑤&양념장⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 어린이깍두기⑨					
오후간식	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 ⑮닭고기⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣
※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

※ 쇠고기:한우 국내산, 돼지고기: 국내산, 닭고기: 국내산, 계란 ,메추리알: 국내산 ,
돈가스: 돼지고기(국산),빵가루(밀-미국산,캐나다산)치킨가스: 닭고기(가슴살:국산), 밀가루(밀: 미국산,캐나다)오리고기: 국내산, 훈제오리: 국내산, 베이컨 (돼지고기 외국산 스페인 덴마크 아일랜드등), 함박(쇠고기:호주,닭고기:국산,돼지고기:국산,양파:국산밀가루:호주산), 동그랑땡 (돼지고기 국내산), 쌀(밥, 죽, 누룽지): 국내산, 잡곡 (기장쌀 찰수수 흑미) 국산 ,콩류(두부, 비지, 콩국수): 국내산, 유부- 외국산(미국, 브라질 파라과이), 야채: 국내산 , 배추김치(배추, 고춧가루):국내산, 삼치: 국내산, 고등어: 국내산 , 잔멸치:국내산, 가다랑어 : 북태평양 원양산, 사각어묵 (어육 – 중국산 베트남산), 쯔유 –일본산, 우동다시(혼연다랑어 엑기스 필리핀산,원양산,), 굴소스 : 홍콩, 노추 -중국산 동태: 러시아산, 황태채: 러시아 ,쭈구미: 베트남산 , 오징어:국내산 진미채(찢은오징어),실채 :페루 , 임연수 러시아산 ,가자미:미국 새우 :베트남산 생선(넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 갈치, 꽃게 ,참조기, 아귀, 조피볼락) : 국내산
※ 메뉴는 원의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

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

2026년 11월 식단

<3-5세 유아 식단>

구립 도토리어린이집
마포구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

날짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	곡물시리얼⑤⑥&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 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 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)
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 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 깻잎나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	백미밥 안매운닭개장⑤⑥⑮ 진미채조림⑤⑥⑰ 참깨브로콜리무침①⑤⑥ 어린이배추김치⑨	볶음우동⑤⑥ 1/2쇠고기주먹밥⑤⑯ 어린이배추김치⑨
오후간식	간장비빔국수⑤⑥	버터감자구이② &우유②	우엉주먹밥⑤⑥	수제비⑥	후레쉬번①②⑥ &우유②	배 &어린이치즈②
열량(kcal)/ 단백질(g)	602/24	633/25	604/24	648/29	605/30	377/14

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 두부구이⑤&양념장⑤⑥ 오이새콤무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ 치즈달걀찜①② 감자채볶음⑤ 어린이배추김치⑨	기장밥 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	621/28	654/25	438/16

날짜	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
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 (달걀제외)북엇국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 세발나물무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	토마토달걀덮밥 ①⑤⑥⑫ 숭늉 어린이깍두기⑨
오후간식	(달걀제외)핫케이크②⑤⑥	찐단호박&우유②	다진유부주먹밥⑤	쌀국수⑥	식빵①②⑥ &우유②	키위&어린이치즈②
열량(kcal)/ 단백질(g)	627/24	627/22	611/26	646/28	658/31	458/18

날짜	30(월)
오전간식	곡물시리얼⑤⑥&우유②
점심	백미밥 쇠고기배춧국⑤⑥⑯ 연두부⑤&양념장⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 어린이깍두기⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥
열량(kcal)/ 단백질(g)	643/24

【식품알레르기 유발 식품 표시】
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣
※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

※ 쇠고기:한우 국내산, 돼지고기: 국내산, 닭고기: 국내산, 계란 ,메추리알: 국내산 ,
돈가스: 돼지고기(국산),빵가루(밀-미국산,캐나다산)치킨가스: 닭고기(가슴살:국산), 밀가루(밀: 미국산,캐나다)오리고기: 국내산, 훈제오리: 국내산, 베이컨 (돼지고기 외국산 스페인 덴마크 아일랜드등), 함박(쇠고기:호주,닭고기:국산,돼지고기:국산,양파:국산밀가루:호주산),동그랑땡 (돼지고기 국내산), 쌀(밥, 죽, 누룽지): 국내산, 잡곡 (기장쌀 찰수수 흑미) 국산 ,콩류(두부, 비지, 콩국수): 국내산, 유부- 외국산(미국, 브라질 파라과이), 야채: 국내산 , 배추김치(배추, 고춧가루):국내산, 삼치: 국내산, 고등어: 국내산 , 잔멸치:국내산, 가다랑어 : 북태평양 원양산, 사각어묵 (어육 – 중국산 베트남산), 쯔유 –일본산, 우동다시(훈연다랑어 엑기스 필리핀산,원양산), 굴소스 : 홍콩, 노추 -중국산 동태: 러시아산, 황태채: 러시아 ,쭈구미: 베트남산 , 오징어:국내산 진미채(찢은오징어),실채 :페루 , 임연수 러시아산 ,가자미:미국 새우 :베트남산 생선(넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 갈치, 꽃게 ,참조기, 아귀, 조피볼락) : 국내산
※ 메뉴는 원의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.