e-다솔어린이집

2026 년 11 월 월간 식단표

출처:동작구 어린이급식관리센타
작성자:운영영양팀

주	요 일		월	화	수	목	금	토
1주	일 자		2일	3일	4일	5일	6일	7 일
	오전간식		단감/우유	파프리카스틱/우유	포도/치즈	감귤/우유	돼지고기당근죽	키위/요구르트
	점 심		잡곡밥(쌀밥) 달걀탕 삼치살부추찜 숙주나물무침 김치(백김치)	잡곡밥(쌀밥) 북엇국 저염닭살된장구이 근대나물 김치(백깍두기)	소고기무밥/양념장 유부맑은국 백김치	잡곡밥 청경채된장국 오징어두루치기 상추사과무침 김치(백김치)	잡곡밥(쌀밥) 소고기탕국 토마토달걀볶음 새송이버섯나물 김치(백깍두기)	마파두부덮밥 시래기된장국 김자반 김치(백깍두기)
	오후간식		찐고구마/둥글레차	핫케이크/옥수수차	채소죽	쌀국수	후레쉬번/우유	건채소칩/우유
	열량/단백질		424/18	519/23	473/16	424/18	519/23	399/14
	이유식	오 전	단감	파프리카핑거스틱	포도	감귤	당근죽	아기플레인요구르트
		점 심	노른자부추무른밥	닭살근대무른밥	소고기무무른밥	갈은황태무른밥	소고기버섯무른밥	두부시래기무른밥
		오 후	으깬고구마	아기핫(쌀)케이크	채소죽	아기쌀국수	후레쉬번	
		열량(Kcal)	200	178	191	177	236	127
		단백질(g)	4	8	6	11	8	4
2주	일 자		9 일	10 일	11 일	12 일	13 일	14 일
	오전간식		배/우유	오이스틱/요구르트	사과/우유	토마토/치즈	닭살미역죽	두유
	점 심		잡곡밥(쌀밥) 콩가루배춧국 순살닭갈비 참나물무침 김치(백깍두기)	잡곡밥(쌀밥) 미니우동 새우살브로콜리볶음 느타리버섯구이 김치(백깍두기)	두부소보로비빔밥 얼갈이된장국 닭살당근들깨무침 김치(백깍두기)	잡곡밥(쌀밥) 홍합탕 달걀말이 가지나물 김치(백김치)	잡곡밥(쌀밥) 우거지맑은국 돼지고기우엉조림 어묵볶음 김치(백김치)	저당소고기비빔국수 쌀밥(소) 오이나물 김치(백김치)
	오후간식		단호박찜/보리차	과일샐러드	김가루섞음밥	크림파스타	모닝빵/우유	건채소칩/우유
	열량/단백질		382/20	385/13	527/23	446/19	546/24	432/18
	이유식	오 전	배	오이핑거스틱	사과	아기치즈	닭살미역죽	아기두유
		점 심	닭살배추무른밥	잔멸치무른밥	닭살얼갈이무른밥	노른자가지무른밥	갈은황태무른밥	소고기오이무른밥
		오 후	으깬단호박	과일샐러드	김가루섞음밥	아기파스타	모닝빵	
		열량(Kcal)	137	140	171	323	285	153
		단백질(g)	5	9	6	11	14	7
3주	일 자		16 일	17 일	18 일	19 일	20 일	21 일
	오전간식		바나나/우유	브로콜리스틱/우유	감귤/치즈	단감/우유	고구마스프	포도/요플레
	점 심		잡곡밥(쌀밥) 만둣국 달걀두부전 열무무침 김치(백김치)	잡곡밥(쌀밥) 양배추된장국 소고기장조림 시금치나물 김치(백깍두기)	돈까스카레덮밥 미역국 청포묵무침/양념장 김치(백김치)	잡곡밥 버섯전골 두부양념조림 애호박볶음 김치(백김치)	잡곡밥(쌀밥) 콩나물국 가자미살구이 청경채무침 김치(백깍두기)	닭살꼬마김밥 청국장국 토마토샐러드 김치(백김치)
	오후간식		찐감자/오미자차	황태누룽지탕	잼샌드위치	잔치국수	크로와상/우유	건채소칩/우유②
	열량/단백질		467/18	377/20	452/15	483/16	509/18	443/19
	이유식	오 전	바나나	브로콜리핑거스틱	감귤	단감	고구마스프	아기플레인요구르트
		점 심	노른자시금치무른밥	소고기양배추무른밥	노른자미역무른밥	두부버섯무른밥	가자미살무른밥	닭살당근무른밥
		오 후	으깬감자	갈은황태누룽지죽	식빵	아기잔치국수	크로와상	
		열량(Kcal)	189	191	204	186	238	134
		단백질(g)	5	9	6	7	9	5

e-다솔어린이집

2026 년 11 월 월간 식단표

출처:동작구 어린이급식관리센타
작성자:운영영양팀

주	요 일		월	화	수	목	금	토
4주	일 자		23 일	24 일	25 일	26 일	27 일	28 일
	오전간식		사과/우유	당근스틱/요플레	토마토/우유	배/치즈	꿇인누룽지	두유
	점 심		잡곡밥(쌀밥) 표고버섯맑은국 제육볶음 순두부/양념장 김치(백김치)	잡곡밥(쌀밥) 근대된장국 소고기숙주찜 우엉채조림 김치(백깍두기)	닭살연근볶음밥 (숭늉) 미트볼채소구이 브로콜리깨소스무침 김치(백깍두기)	잡곡밥(쌀밥) 아욱된장국 두부강정 잔멸치조림 김치(백김치)	잡곡밥(쌀밥) 어묵국 오리부추볶음 양배추나물 김치(백깍두기)	달걀칼국수 쌀밥(소) 오복채 김치(백김치)
	오후간식		삶은달걀/보리차	한식잡채	감자버터구이	아기우동	핑거스틱빵/우유	건채소칩/우유
	열량/단백질		422/24	428/15	421/17	423/16	484/19	439/17
	이유식	오 전	사과	당근핑거스틱	아기치즈	배	누룽지죽	아기두유
		점 심	순두부표고버섯무른밥	소고기근대무른밥	닭살연근무른밥	두부아욱무른밥	멸치양배추무른밥	노른자양파무른밥
		오 후	삶은달걀	아기잡채	감자버터구이	아기우동	핑거스틱빵	
		열량(Kcal)	173	194	192	166	249	172
		단백질(g)	6	5	9	5	11	6
5주	일 자		30 일	♥생일식단♥	11월 푸드브릿지 <당근>		품질인증	11월 제철 식재료 안내
	오전간식		감귤/우유	단감/우유				
	점 심		잡곡밥(쌀밥) 애호박된장국 대구살엿장조림 오이무침 김치(백깍두기)	잡곡밥(쌀밥) 소고기미역국 돼지고기찹스테이크 콘샐러드 김치(백김치)				♠농산물:배추,무,브로콜리 등 ♠수산물:대하,꽃게,홍합 등 ♠과일:사과,감,배 등
	오후간식		찐만두/옥수수차	케이크/요구르트			「어린이기호식품 품질인증」 이란?	
	열량/단백질		440/18	536/21				
	이유식	오 전	감귤	단감				
		점 심	참치살애호박무른밥	소고기미역무른밥				
		오 후	찐만두	빵(카스테라)			♥QR을 찍어보세요	
		열량(Kcal)	128	191				
		단백질(g)	6	7				



당근은 비타민A와 비타민C가 함유되어 있어 면역력 관리에 도움을 주며, 식이섬유와 칼륨이 풍부하게 들어있어 콜레스테롤 배출과 혈관 건강 관리에 도움을 줍니다.

[글 출처: 농촌진흥청 농식품종합정보시스템]

★ 주황색으로 표기함

[출처 : 2025년 어린이급식관리지원센터 식단 운영 · 관리 지침]

원산지	쌀 (밥.누룽지.죽)	김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	육가공품	콩 (두부.콩비지)	수산물	
		배추	고춧가루							(오징어)	(고등어)
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

표 기

1. 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치, 콩(두부류, 콩비지, 콩국수만 표시), 육류(소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기) 및 육가공품(베이컨, 햄, 어묵 등)
2. 수산물 12종 : 광어, 우럭, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(생태, 동태), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기
3. 20가지 표시는 2017년 1월 1일부터는 20가지 의무표시로 법적 처벌 대상이므로 반드시 원산지 표시해야함.

♠ 위 식단은 식재수급이 불가할 경우 어린이집 사정에 따라 동일한 식품군내의 같은 조리법을 가진 다른 식품으로 변경할 수 있고 변경될 시에는 급/간식 시행기록(운영일지)에 기재해 주시기 바랍니다.

♠ 알레르기체질의 경우 18 가지 식품을 유의하여 제공해주시기 바랍니다.
(난류,우유,메밀,땅콩,대두,밀,고등어,게,새우,돼지고기, 복숭아,토마토,아황산류,호두,닭고기,쇠고기,오징어, 조개류(굴,전복, 홍합 포함))

♠ 만 1~2 세 하루 권장 열량 1,000kcal, 단백질 권장 섭취량 15g/ 만 3~5 세 유아 하루 권장 열량 1,400kcal, 단백질 권장 섭취량 20g

♠ 어린이집에서의 총 섭취열량과 단백질은 유아의 경우 650~700kcal, 10g/영아의 경우 450~500kcal, 7.5g 로 하루의 50%를 차지하도록 작성

e-다솔 어린이집