상도어린이집 11월 식단표

발행일: 2026.10.15.
작성: 김태영 영양사

일 자	11/2(월)	11/3(화)	11/4(수)	11/5(목) 서울미래혁신	11/6(금) 생일식단	11/7(토)
오전간식	단감/우유②	파프리카스틱 /우유②	포도/치즈②	감귤/우유②	단감/우유②	키위 /마시는요구르트②
점심	잡곡밥 달걀탕① 삼치살부추찜⑤⑥ 숙주나물무침 배추김치(백김치)⑨	쌀밥 북엇국⑤⑥ 저염닭살된장구이 ⑤⑥⑮ 근대나물⑤⑥ 깍두기(백김치)⑨	소고기무밥/양념장⑤⑥⑯ 유부맑은국⑤⑥ 감자전⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	쌀밥 청경채된장국⑤⑥ 오징어두루치기⑤⑥⑰ 상추사과무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	잡곡밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 돼지고기찹스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 콘샐러드①⑤ 배추김치(백김치)⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑱ 시래기된장국⑤⑥ 김자반⑤ 깍두기(백김치)⑨
오후간식 (0~2세)	찐고구마/둥글레차	바나나핫케이크①②⑤⑥/ 옥수수차	무지개설기/유자차 (채소죽⑤⑥)	쌀국수⑤⑥	케이크①②⑤⑥ /마시는요구르트②	건채소칩/우유②
열량(kcal) /단백질(g)	617/27	761/34	721/22	637/27	775/31	560/19
일 자	11/9(월)	11/10(화)	11/11(수)[신메뉴]	11/12(목) ♥특식의 날♥	11/13(금)	11/14(토)
오전간식	배/우유②	오이스틱 /마시는요구르트②	사과/우유②	토마토⑫/치즈②	닭살미역죽⑤⑥⑮	두유⑤
점심	잡곡밥 콩가루배춧국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 참나물무침⑤⑥ 깍두기(백김치)⑨	쌀밥 미니우동⑤⑥ 새우살브로콜리볶음⑤⑥⑨ 느타리버섯구이⑤ 깍두기(백김치)⑨	두부소보로비빔밥⑤⑥ 얼갈이된장국⑤⑥ 닭살당근들깨무침⑤⑥⑮ 깍두기(백김치)⑨	참치마요덮밥①⑤⑥⑫ 스크램블에그①⑤ 오이무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	잡곡밥 우거지맑은국 돼지고기우엉조림⑤⑥⑩ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	저당소고기비빔국수 ⑤⑥⑯ 쌀밥 오이나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨
오후간식 (0~2세)	단호박찜/보리차	과일샐러드①⑤	가래떡/우엉차 (김가루섞음밥⑤⑥)	크림파스타②⑤⑥	잼모닝빵①②⑤⑥ /우유②	건채소칩/우유②
열량(kcal) /단백질(g)	555/28	558/19	669/29	661/28	825/36	586/24
일 자	11/16(월)	11/17(화)	11/18(수)	11/19(목) 서울미래혁신	11/20(금)	11/21(토)
오전간식	바나나/우유②	브로콜리스틱 /두유⑤	감귤/치즈②	단감/우유②	고구마찹쌀죽②	포도 /떠먹는요구르트②
점심	잡곡밥 만둣국⑤⑥⑩ 달걀두부전①⑤⑥ 열무무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	쌀밥 양배추된장국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 깍두기(백김치)⑨	돈까스카레덮밥 ①②⑤⑥⑫⑯⑱ 미역국⑤⑥ 청포묵무침/양념장⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	잡곡밥 버섯전골⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	잡곡밥 콩나물국⑤ 가자미살구이⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 깍두기(백김치)⑨	닭살꼬마김밥⑤⑥⑬⑮ 청국장국⑤ 토마토샐러드⑤⑥⑫ 배추김치(백김치)⑨
오후간식 (0~2세)	찐감자/오미자차	황태누룽지탕⑤⑥	아기약밥⑤⑥/둥글레차 (잼샌드위치①②⑤⑥)	잔치국수⑤⑥	크로와상①②⑤⑥ /우유②	건채소칩/우유②
열량(kcal) /단백질(g)	684/26	561/29	741/22	729/25	763/27	619/26
일 자	11/23(월)	11/24(화)	11/25(수)[국 없 Day]	11/26(목)	11/27(금)	11/28(토)
오전간식	사과/우유②	당근스틱 /비요뜨②⑤⑥(만4-5세) 시리얼&요거트②⑤(만1-3세)	토마토⑫/우유②	배/치즈②	끓인누룽지	두유⑤
점심	잡곡밥 표고버섯맑은국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 순두부/양념장⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 소고기숙주찜⑤⑥⑯ 우엉채조림⑤⑥ 깍두기(백김치)⑨	닭살연근볶음밥⑤⑥⑮ 미트볼채소구이⑤⑥⑩⑯ 브로콜리깨소스무침①⑤⑥ 깍두기(백김치)⑨	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 두부강정⑤⑥⑫ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	잡곡밥 어묵국⑤⑥ 오리부추볶음⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기(백김치)⑨	달걀칼국수①⑥ 쌀밥 오복채 배추김치(백김치)⑨
오후간식 (0~2세)	삶은달걀①/보리차	한식잡채⑤⑥	절편/매실차 (감자버터구이②)	쑥갓우동⑤⑥	핑거스틱빵①②⑤⑥ /우유②	건채소칩/우유②
열량(kcal) /단백질(g)	621/35	611/21	731/28	627/22	725/28	597/22
일 자	11/30(월)					
오전간식	감귤/우유②					
점심	잡곡밥 애호박된장국⑤⑥ 대구살엿장조림⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 깍두기(백김치)⑨					
오후간식 (0~2세)	찐만두⑤⑥⑩/옥수수차					
열량(kcal) /단백질(g)	640/28					

11월 푸드브릿지

<당근>

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

품질인증

「어린이기호식품 품질인증」 이란?

♥QR을 찍어보세요!

* ( ) 메뉴는 선택형 메뉴입니다. ( ) 메뉴를 제공하지 않으실 경우 삭제해 주세요.

* 잡곡밥 사용 시 사용하시는 잡곡의 종류를 명시하여 주세요.

원산지 표기	쌀 (밥,죽,누룽지) (찹쌀,현미, 흑미 포함)	김치		소고기	돼지고기	닭고기 ,오리고기	콩 (콩비지, 두부)	육가공품			수산물	수산물가공품	
		배추 (얼갈이, 봄동 포함)	고춧가루	☑ 한우 ☐ 육우 ☐ 젖소				만두	돈까스	미트볼	오징어	참치	다랑어포 (가쓰오부시)
								돼지고기	돼지고기	돼지고기		다랑어	다랑어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	원양산	인도네시아산

1. 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추(얼갈이, 봄동 포함), 고춧가루), 육류(**소고기(국내산의 경우 원산지와 식육의 종류(한우, 육우, 젖소)를 함께 표시)**, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기(유산양 포함)), **육가공품(사골추출물, 너비아니 등)**
콩(두부류, 콩비지, 콩국수만 표시), **수산물가공품({원재료명에 수산물 원산지 표기 대상품목 중 광어, 명태, 오징어, 참조기 등이 포함되어 있을 경우, 해당 수산물에 대한 원산지를 표기해야 함}, 다랑어포 등) ※ 어묵에 수산물 원산지 표기 대상 품목이 함유된 경우 칸을 추가하여 작성**
2. 수산물 20종 : 광어, 우럭, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(생태, 동태), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 멍게, 방어, 전복, 부세
3. **농·축·수산물에 대한 원산지 의무표시로 반드시 원산지를 표시해야 함**

알레르기 유발식품 표시

①난류(가금류에 한함) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토
⑬아황산류(최종제품에 SO2로 10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합, 바지락 포함) ⑲잣
※ (밑수기재)아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

상도어린이집 11월 석식식단

발행일: 2026.10.15.
작성: 김태영 영양사

일 자	11/2(월)	11/3(화)	11/4(수)	11/5(목)	11/6(금)	11/7(토)
저녁	잡곡밥 크림스프②⑤⑥⑮⑯ 두부스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 연근깨소스무침①⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 부추맑은국⑤⑥ 삼치살엿장조림⑤⑥ 달걀스크램블①⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 닭살폭찹⑤⑥⑫⑮ 파프리카샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 시금치맑은국⑤⑥ 소고기감자찜⑤⑥⑯ 김자반⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 유부쑥갓국⑤⑥ 오징어채소볶음⑤⑥⑰ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨	
열량(kcal)/단백질(g)	499/17	434/26	407/21	358/15	406/20	
일 자	11/9(월)	11/10(화)	11/11(수)	11/12(목)	11/13(금)	11/14(토)
저녁	쌀밥 달걀팟국① 버섯소불고기⑤⑥⑯ 무생채 배추김치⑨	쌀밥 감자된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 배추볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 느타리버섯맑은국⑤⑥ 새우살양파찜⑤⑥⑨ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 들기름두부구이⑤ 양배추김무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 양송이버섯된장국⑤⑥ 치즈프리타타①②⑤ 토마토샐러드⑤⑥⑫ 깍두기⑨	
열량(kcal)/단백질(g)	391/21	404/22	403/24	352/18	337/15	
일 자	11/16(월)	11/17(화)	11/18(수)	11/19(목)	11/20(금)	11/21(토)
저녁	잡곡밥 어묵탕⑤⑥ 돼지고기된장구이⑤⑥⑩ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 열무맑은국⑤⑥ 물만두/양념장⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 소고기양배추찜⑤⑥⑯ 브로콜리나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 온청포묵국⑤⑥⑨ 떡갈비채소볶음⑤⑥⑩⑯ 미역초무침 깍두기⑨	잡곡밥 애호박맑은국⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑨⑰⑱ 모듬버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	
열량(kcal)/단백질(g)	351/21	406/16	408/24	354/14	405/15	
일 자	11/23(월)	11/24(화)	11/25(수)	11/26(목)	11/27(금)	11/28(토)
저녁	잡곡밥 청경채된장국⑤⑥ 가자미살양념찜⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 순두부백탕⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 표고버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 부추된장국⑤⑥ 소고기우엉조림⑤⑥⑯ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 감자양팟국⑤⑥ 닭살스테이크⑤⑥⑮⑱ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 쑥갓된장국⑤⑥ 마파두부⑤⑥ 들깨아욱볶음⑤⑥ 배추김치⑨	
열량(kcal)/단백질(g)	329/21	407/25	326/17	402/16	409/23	
일 자	11/30(월)					
저녁	잡곡밥 양배추맑은국⑤⑥ 오리고기숙주찜⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨					
열량(kcal)/단백질(g)	405/18					

「어린이기호식품품질인증」이란?

♥QR을 찍어보세요!

11월의 제철 식재료 안내
♠ 농산물 : 고구마, 느타리버섯, 연근 등
♠ 수산물 : 꽃게, 고등어, 갈치 등
♠ 과 일 : 배, 귤, 사과 등

[출처 : 2025년 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침]

원산지 표기	쌀 (밥,누룽지,죽) (찹쌀, 흑미, 현미 포함)	김치		소고기	돼지고기	닭고기 ,오리고기	콩 (콩비지, 두부)	육가공품		수산물	수산물가공품	
		배추 (얼갈이, 봄동 포함)	고춧가루	☑ 한우 ☐ 육우 ☐ 젖소				물만두	떡갈비	오징어	해물완자	다랑어포 (가쓰오부시)
								돼지고기	돼지고기		오징어	다랑어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	페루산,칠레산	인도네시아산

1. 쌀(밥, 죽, 누룽지), 백김치(배추(얼갈이, 봄동 포함), 고춧가루), 육류(**소고기(국내산의 경우 원산지와 식육의 종류(한우, 육우, 젖소)를 함께 표시)**, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)), **육가공품(돈까스, 춘권, 미트볼 등)**, 콩(두부류, 콩비지, 콩국수만 표시), **수산물가공품(어묵(원재료명에 수산물 원산지 표기 대상품목 중 광어, 명태, 오징어, 참조기 등이 포함되어 있을 경우, 해당 수산물에 대한 원산지를 표기해야 함), 가쓰오부시, 통조림 참치, 맛살 등)**
2. 수산물 20종 : 광어, 우럭, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(생태, 동태), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 멍게, 방어, 전복, 부세
3. **농·축·수산물에 대한 원산지 의무표시로 반드시 원산지를 표시해야 함**

알레르기 유발식품 표시	①난류(가금류에 한함) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(최종제품에 SO2로 10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합, 바지락 포함) ⑲잣 ※ (필수기재)아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.