2026년 11월 식단표

발행일: 2026.10.15.
작성: 동작구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

일 자	11/2(월)	11/3(화)	11/4(수)	11/5(목)	11/6(금)	11/7(토)
오전간식	단감/우유②	파프리카스틱/두유⑤	포도/치즈②	감귤/우유②	돼지고기당근죽⑤⑥⑩	키위 /저당마시는요구르트②
점심	쌀밥 달걀탕① 삼치살부추찜⑤⑥ 숙주나물무침 백김치(영아)/김치(유아)⑨	잡곡밥 북엇국⑤⑥ 저염닭살된장구이⑤⑥⑮ 근대나물⑤⑥ 백김치(영아)/김치(유아)⑨	소고기무밥/양념장⑤⑥⑯ 유부맑은국⑤⑥ 감자전⑤⑥ 백김치(영아)/김치(유아)⑨	잡곡밥 청경채된장국⑤⑥ 오징어두루치기⑤⑥⑰ 상추사과무침⑤⑥ 백김치(영아)/김치(유아)⑨	쌀밥 소고기탕국⑤⑥⑯ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 새송이버섯나물⑤⑥ 백김치(영아)/김치(유아)⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑱ 시래기된장국⑤⑥ 김자반⑤ 백김치(영아)/김치(유아)⑨
오후간식	찐고구마/둥글레차	바나나핫케이크①②⑤⑥/옥수수차	채소죽⑤⑥	쌀국수⑤⑥	후레쉬번①②⑤⑥ /우유②	건채소칩/우유②
열량(kcal) /단백질(g)	424/18	519/23	473/16	424/18	519/23	399/14
일 자	11/9(월)	11/10(화)	11/11(수)	11/12(목)	11/13(금)	11/14(토)
오전간식	배/우유②	오이스틱 /저당마시는요구르트②	사과/우유②	토마토⑫/치즈②	닭살미역죽⑤⑥⑮	두유⑤
점심	쌀밥 콩가루배춧국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 참나물무침⑤⑥ 백김치(영아)/김치(유아)⑨	잡곡밥 미니우동⑤⑥ 새우살브로콜리볶음⑤⑥⑨ 느타리버섯구이⑤ 백김치(영아)/김치(유아)⑨	두부소보로비빔밥⑤⑥ 얼갈이된장국⑤⑥ 닭살당근들깨무침⑤⑥⑮ 백김치(영아)/김치(유아)⑨	잡곡밥 홍합탕⑱ 달걀말이①⑤(달걀찜①) 가지나물⑤⑥ 백김치(영아)/김치(유아)⑨	쌀밥 우거지맑은국 돼지고기우엉조림⑤⑥⑩ 어묵볶음⑤⑥ 백김치(영아)/김치(유아)⑨	저당소고기비빔국수⑤⑥⑯ 쌀밥(소) 오이나물⑤⑥ 백김치(영아)/김치(유아)⑨
오후간식	단호박(꿀)찜/보리차	과일샐러드①⑤	김가루섞음밥⑤⑥	크림파스타②⑤⑥	(잼)모닝빵①②⑤⑥ /우유②	건채소칩/우유②
열량(kcal) /단백질(g)	382/20	385/13	527/23	446/19	546/24	432/18
일 자	11/16(월)	11/17(화)	11/18(수)	11/19(목)	11/20(금)♥생일식단♥	11/21(토)
오전간식	바나나/우유②	브로콜리스틱/두유⑤	감귤/치즈②	단감/우유②	고구마찹쌀죽②	포도 /저당떠먹는요구르트②
점심	쌀밥 만둣국⑤⑥⑩ 달걀두부전①⑤⑥ 열무무침⑤⑥ 백김치(영아)/김치(유아)⑨	잡곡밥 양배추된장국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 백김치(영아)/김치(유아)⑨	돈까스카레덮밥 ①②⑤⑥⑫⑯⑱ 미역국⑤⑥ 청포묵무침/양념장⑤⑥ 백김치(영아)/김치(유아)⑨	잡곡밥 버섯전골⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 백김치(영아)/김치(유아)⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 돼지고기찹스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 콘샐러드①⑤ 백김치(영아)/김치(유아)⑨	닭살꼬마김밥⑤⑥⑬⑮ 청국장국⑤ 토마토샐러드⑤⑥⑫ 백김치(영아)/김치(유아)⑨
오후간식	찐감자/오미자차	황태누룽지탕⑤⑥	잼샌드위치①②⑤⑥	잔치국수⑤⑥	케이크①②⑤⑥ /저당마시는요구르트②	건채소칩/우유②
열량(kcal) /단백질(g)	467/18	377/20	452/15	483/16	536/21	443/19
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 /저당떠먹는요구르트②	토마토⑫/우유②	배/치즈②	끓인누룽지	두유⑤
점심	쌀밥 표고버섯맑은국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 순두부/양념장⑤⑥ 백김치(영아)/김치(유아)⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 소고기숙주찜⑤⑥⑯ 우엉채조림⑤⑥ 백김치(영아)/김치(유아)⑨	닭살연근볶음밥⑤⑥⑮ 미트볼채소구이⑤⑥⑩⑯ 브로콜리깨소스무침①⑤⑥ 백김치(영아)/김치(유아)⑨	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 두부강정⑤⑥⑫ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치(영아)/김치(유아)⑨	쌀밥 어묵국⑤⑥ 오리부추볶음⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 백김치(영아)/김치(유아)⑨	달걀칼국수①⑥ 쌀밥(소) 오복채 백김치(영아)/김치(유아)⑨
오후간식	삶은달걀①/보리차	한식잡채⑤⑥	감자버터구이②	쑥갓우동⑤⑥	핑거스틱빵①②⑤⑥ /우유②	건채소칩/우유②
열량(kcal) /단백질(g)	422/24	428/15	421/17	423/16	484/19	439/17
일 자	11/30(월)					
오전간식	감귤/우유②					
점심	쌀밥 애호박된장국⑤⑥ 대구살엿장조림⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 백김치(영아)/김치(유아)⑨					
오후간식	찐만두⑤⑥⑩/옥수수차					
열량(kcal) /단백질(g)	440/18					

★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

「어린이기호식품 품질인증」이란?

♥QR을 찍어보세요!

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

* 잡곡밥 사용 시 사용하시는 잡곡의 종류를 명시하여 주세요.

	쌀 (밥,죽,누룽지) (찹쌀, 현미, 흑미 포함)	김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	육가공품	콩	수산물	수산물 가공품
		배추	고춧가루							
원산지 표기	유기농 쌀밥 (쌀:국내산) 잡곡밥 (쌀,현미,흑미,찹쌀:국내산) 소고기무밥 (쌀:국내산) 두부소보로비빔밥 (쌀:국내산) 돈까스카레덮밥 (쌀:국내산) 닭살연근볶음밥 (쌀:국내산)	백김치, 김치, (배추: 국내산)	김치 (고춧가루: 국내산)	소고기무밥 (소고기:호주산) 소고기탕국 (소고기:호주산) 소고기장조림 (소고기:호주산) 소고기미역국 (소고기:호주산) 소고기숙주찜 (소고기:호주산)	돼지고기백김치볶음밥 (돼지고기:국내산) 돼지고기당근죽 (돼지고기:국내산) 돼지고기우엉조림 (돼지고기:국내산) 돼지고기 찹스테이크 (돼지고기:국내산) 제육볶음 (돼지고기:국내산) 닭살연근볶음밥 (돼지고기:국내산)	저염닭살된장구이 (닭고기:국내산) 순살닭갈비 (닭고기:국내산) 닭살당근들깨무침 (닭고기:국내산) 닭살미역죽 (닭고기:국내산)	만둣국 (돼지고기:국내산) 돈까스카레덮밥 (돼지고기:국내산) 동그랑땡 (돼지고기:국내산) 미트볼채소구이 (미트볼(소고기):호주산) 오리부추볶음 (오리고기:국내산)	두부양념조림 (대두:수입산) 두부소보로 비빔밥 (대두:수입산) 달걀두부전 (대두:수입산) 두부양념조림 (대두:수입산) 순두부 (대두:수입산) 두부강정 (대두:수입산)	삼치살부추찜 (삼치살:국내산) 오징어두루치기 (오징어:칠레산) 홍합탕 (홍합:칠레산) 새우살브로콜리볶음 (새우살:외국산) 대구살엿장조림 (대구살:태국산)	북엇국 :외국산 어묵볶음 (어육) :외국산 잔멸치조림 :국내산 어묵국(어육) :외국산

동작구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

2026년 11월 석식 식단표

발행일: 2026.10.15.
작성: 동작구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

일 자	11/2(월)	11/3(화)	11/4(수)	11/5(목)	11/6(금)	11/7(토)
저녁	쌀밥 크림스프②⑤⑥⑮⑯ 두부스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 연근깨소스무침①⑤⑥ 백김치(영아)/ 김치(유아)⑨	잡곡밥 부추맑은국⑤⑥ 삼치살엿장조림⑤⑥ 달걀스크램블①⑤ 백김치(영아)/ 김치(유아)⑨	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 닭살폭찹⑤⑥⑫⑮ 파프리카샐러드⑤⑥ 백김치(영아)/ 김치(유아)⑨	잡곡밥 시금치맑은국⑤⑥ 소고기감자찜⑤⑥⑯ 김자반⑤ 백김치(영아)/ 김치(유아)⑨	쌀밥 유부쑥갓국⑤⑥ 오징어채소볶음⑤⑥⑰ 청경채무침⑤⑥ 백김치(영아)/ 김치(유아)⑨	온메밀국수③⑤⑥ 쌀밥(소) 새우튀김①⑤⑥⑨ 백김치(영아)/ 김치(유아)⑨
저녁간식	치즈②	우유②	두유⑤	포도	찐고구마/우엉차	
열량(kcal)/단백질(g)	369/12	344/17	348/15	262/9	314/13	251/11
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 백김치(영아)/ 김치(유아)⑨	잡곡밥 감자된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 배추볶음⑤⑥ 백김치(영아)/ 김치(유아)⑨	쌀밥 느타리버섯맑은국⑤⑥ 새우살양파찜⑤⑥⑨ 오이나물⑤⑥ 백김치(영아)/ 김치(유아)⑨	잡곡밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 들기름두부구이⑤ 양배추김무침⑤⑥ 백김치(영아)/ 김치(유아)⑨	쌀밥 양송이버섯된장국⑤⑥ 치즈프리타타①②⑤ 토마토샐러드⑤⑥⑫ 백김치(영아)/ 김치(유아)⑨	오징어볶음밥⑤⑥⑰ 우동장국⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 백김치(영아)/ 김치(유아)⑨
저녁간식	치즈②	우유②	저당떠먹는요구르트②	사과	단호박(꿀)찜/옥수수차	
열량(kcal)/단백질(g)	269/15	327/15	298/16	261/12	227/9	208/8
일 자	11/16(월)	11/17(화)	11/18(수)	11/19(목)	11/20(금)	11/21(토)
저녁	쌀밥 어묵탕⑤⑥ 돼지고기된장구이⑤⑥⑩ 부추나물⑤⑥ 백김치(영아)/ 김치(유아)⑨	잡곡밥 열무맑은국⑤⑥ 물만두/양념장⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 백김치(영아)/ 김치(유아)⑨	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 소고기양배추찜⑤⑥⑯ 브로콜리나물⑤⑥ 백김치(영아)/ 김치(유아)⑨	잡곡밥 온청포묵국⑤⑥ 떡갈비채소볶음⑤⑥⑩⑯ 미역초무침 백김치(영아)/ 김치(유아)⑨	쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑨⑰⑱ 모듬버섯나물⑤⑥ 백김치(영아)/ 김치(유아)⑨	짜장면②⑤⑥⑩⑮⑯ 쌀밥(소) 계란후라이①⑤ 백김치(영아)/ 김치(유아)⑨
저녁간식	치즈②	우유②	두유⑤	감귤	찐감자/매실차	
열량(kcal)/단백질(g)	277/15	325/11	339/17	247/9	287/10	248/11
일 자	11/23(월)	11/24(화)	11/25(수)	11/26(목)	11/27(금)	11/28(토)
저녁	쌀밥 청경채된장국⑤⑥ 가자미살양념찜⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 백김치(영아)/ 김치(유아)⑨	잡곡밥 순두부백탕⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 표고버섯볶음⑤⑥ 백김치(영아)/ 김치(유아)⑨	쌀밥 부추된장국⑤⑥ 소고기우엉조림⑤⑥⑯ 근대나물⑤⑥ 백김치(영아)/ 김치(유아)⑨	잡곡밥 감자양팟국⑤⑥ 닭살스테이크⑤⑥⑮⑱ 연근조림⑤⑥ 백김치(영아)/ 김치(유아)⑨	쌀밥 쑥갓된장국⑤⑥ 마파두부⑤⑥ 들깨아욱볶음⑤⑥ 백김치(영아)/ 김치(유아)⑨	소고기채소덮밥⑤⑥⑯ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 오이지무침 백김치(영아)/ 김치(유아)⑨
저녁간식	치즈②	우유②	저당마시는요구르트②	토마토⑫	삶은달걀①(삶은메추리알①) /둥글레차	
열량(kcal)/단백질(g)	256/15	329/17	277/12	261/10	315/15	221/11
일 자	11/30(월)					
저녁	쌀밥 양배추맑은국⑤⑥ 오리고기숙주찜⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 백김치(영아)/ 김치(유아)⑨					
저녁간식	치즈②					
열량(kcal)/단백질(g)	305/13					

「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,죽,누룽지) (찹쌀, 현미, 흑미 포함)	김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	육가공품	콩	수산물	수산물 가공품
		배추	고춧가루							
	유기농 쌀밥 (쌀:국내산) 잡곡밥 (쌀,현미,흑미 찹쌀:국내산)	백김치,김치 (배추: 국내산)	김치 (고춧가루: 국내산)	소고기감자찜 (소고기:호주산) 버섯소불고기 (소고기:호주산) 소고기양배추찜 (소고기:호주산) 소고기우엉조림 (소고기:호주산)	돼지고기참스테이크 (돼지고기:국내산) 돼지고기된장구이 (돼지고기:국내산) 돼지고기두루치기 (돼지고기:국내산)	닭살폭찹 (닭고기:국내산) 순살찜닭 (닭고기:국내산) 닭살미역국 (닭고기:국내산) 닭살스테이크 (닭고기:국내산)	물만두 (돼지고기:국내산) 떡갈비채소볶음 (돼지고기:국내산) 오리고기숙주찜 (오리고기:국내산)	두부스테이크 (대두:수입산) 들기름 두부구이 (대두:수입산) 순두부백탕 (대두:수입산) 마파두부 (대두:수입산)	삼치살엿장조림 (삼치살:국내산) 오징어채소볶음 (오징어:칠레산) 새우살양파찜 (새우살:외국산) 가자미살양념찜 (가자미:외국산)	어묵탕 (어육): 외국산 해물완자전 :외국산 어묵조림 (어육): 외국산