더크는킨더 11월 식단

▶만 3-5세, 만 1-2세 ▶작성: 동작구 어린이급식관리지원센터 영양팀 ▶최종수정일: 2026-10-16

일 자	11/2(월)		11/3(화)		11/4(수)		11/5(목)[생일식단]		11/6(금)	
오전간식	단감/우유②		파프리카스틱/우유②		포도/치즈②		단감/우유②		돼지고기당근죽⑤⑥⑩	
점심	잡곡밥(쌀밥) 달걀탕① 삼치살부추찜⑤⑥ 숙주나물무침 김치(배추김치⑨/백김치)		잡곡밥(쌀밥) 북엇국⑤⑥ 저염닭살된장구이⑤⑥⑮ 근대나물⑤⑥ 김치(깍두기⑨/백깍두기)		소고기무밥/양념장⑤⑥⑯ 유부맑은국⑤⑥ 감자전⑤⑥ 김치(배추김치⑨/백김치)		잡곡밥(쌀밥) 소고기미역국⑤⑥⑯ 돼지고기찹스테이크⑤⑥⑩⑫⑱⑲ 콘샐러드①⑤ 김치(배추김치⑨/백김치)		잡곡밥(쌀밥) 소고기탕국⑤⑥⑯ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 새송이버섯나물⑤⑥ 김치(깍두기⑨/백깍두기)	
오후간식	찐고구마/둥글레차		바나나핫케이크①②⑤⑥/옥수수차		무지개설기/유자차 채소죽⑤⑥		케이크①②⑤⑥ /저당마시는요구르트②		후레쉬번①②⑤⑥/우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	617/27	424/18	761/34	519/23	721/22	473/16	775/31	536/21	778/34	519/23
일 자	11/9(월)		11/10(화)		11/11(수)[신메뉴]		11/12(목)		11/13(금)	
오전간식	배/우유②		오이스틱 /저당마시는요구르트②		사과/우유②		토마토⑫/치즈②		닭살미역죽⑤⑥⑮	
점심	잡곡밥(쌀밥) 콩가루배춧국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑯ 참나물무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨/백깍두기)		잡곡밥(쌀밥) 미니우동⑤⑥ 새우살브로콜리볶음⑤⑥⑨ 느타리버섯구이⑤ 김치(깍두기⑨/백깍두기)		두부소보로비빔밥⑤⑥ 얼갈이된장국⑤⑥ 닭살당근들깨무침⑤⑥⑮ 김치(깍두기⑨/백깍두기)		잡곡밥(쌀밥) 홍합탕⑱ 달걀말이①⑤(달걀찜①) 가지나물⑤⑥ 김치(배추김치⑨/백김치)		잡곡밥(쌀밥) 우거지맑은국 돼지고기우엉조림⑤⑥⑩ 어묵볶음⑤⑥ 김치(배추김치⑨/백김치)	
오후간식	단호박(꿀)찜/보리차		과일샐러드①⑤		가래떡/우엉차 김가루섞음밥⑤⑥		크림파스타②⑤⑥		(잼)모닝빵①②⑤⑥/우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	555/28	382/20	558/19	385/13	669/29	527/23	661/28	446/19	825/36	546/24
일 자	11/16(월)		11/17(화)		11/18(수)		11/19(목) 서울희망밥상		11/20(금)	
오전간식	바나나/우유②		브로콜리스틱/우유②		감귤/치즈②		단감/우유②		고구마찹쌀죽②	
점심	잡곡밥(쌀밥) 만둣국⑤⑥⑩ 달걀두부전①⑤⑥ 열무무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨/백김치)		잡곡밥(쌀밥) 양배추된장국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 김치(깍두기⑨/백깍두기)		돈까스카레덮밥①②⑤⑥⑫⑯⑱ 미역국⑤⑥ 청포묵무침/양념장⑤⑥ 김치(배추김치⑨/백김치)		잡곡밥 버섯전골⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 김치(배추김치⑨/백김치)		잡곡밥(쌀밥) 콩나물국⑤ 가자미살구이⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨/백깍두기)	
오후간식	찐감자/오미자차		황태누룽지탕⑤⑥		아기약밥⑤⑥/둥글레차 잼샌드위치①②⑤⑥		잔치국수⑤⑥		크로와상①②⑤⑥/우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	684/26	467/18	561/29	377/20	741/22	452/15	729/25	483/16	763/27	509/18
일 자	11/23(월)		11/24(화)		11/25(수)[국 없 Day]		11/26(목)		11/27(금)	
오전간식	사과/우유②		당근스틱/저당떠먹는요구르트②		토마토⑫/우유②		배/치즈②		끓인누룽지	
점심	잡곡밥(쌀밥) 표고버섯맑은국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 순두부/양념장⑤⑥ 김치(배추김치⑨/백김치)		잡곡밥(쌀밥) 근대된장국⑤⑥ 소고기숙주찜⑤⑥⑯ 우엉채조림⑤⑥ 김치(깍두기⑨/백깍두기)		닭살연근볶음밥⑤⑥⑮ (숭늉) 미트볼채소구이⑤⑥⑩⑯ 브로콜리깨소스무침①⑤⑥ 김치(깍두기⑨/백깍두기)		잡곡밥(쌀밥) 아욱된장국⑤⑥ 두부강정⑤⑥⑫ 잔멸치조림⑤⑥ 김치(배추김치⑨/백김치)		잡곡밥(쌀밥) 어묵국⑤⑥ 오리부추볶음⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 김치(깍두기⑨/백깍두기)	
오후간식	삶은달걀①/보리차		한식잡채⑤⑥		절편/매실차 감자버터구이②		쑥갓우동⑤⑥		핑거스틱빵①②⑤⑥/우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	621/35	422/24	611/21	428/15	731/28	421/17	627/22	423/16	725/28	484/19
일 자	11/30(월)									
오전간식	감귤/우유②									
점심	잡곡밥(쌀밥) 애호박된장국⑤⑥ 대구살연장조림⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨/백깍두기)									
오후간식	찐만두⑤⑥⑩/옥수수차									
열량(kcal)/단백질(g)	640/28	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



원산지표기	쌀 (밥, 누룽지, 죽)	김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	콩 (콩비지, 두부)	육가공품			수산물		수산물 가공품
		배추 (얼갈이, 봄동)	고춧가루					돈까스	미트볼				
	국내산	국내산	국내산	한우/호주산/미국산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산				

※ **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

※ **열량(kcal)/단백질(g):** 하루 권장 열량/단백질 권장 섭취량은 만1~2세(하늘색 바탕)는 900kcal/20g이고, 만 3~5세(핑크색 바탕)는 1,400kcal/25g입니다.

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

※ 식재 수급이 불가할 경우 동일한 식품군 내의 같은 조리법을 가진 다른 식품으로 변경될 수 있습니다.

※ 채소스틱, 신선과일, 빵류, 떡류, 김치류, 주스, 차 등은 원의 사정에 따라 감수 없이 같은 식품군으로 대체하여 제공될 수도 있습니다.