2026년 11월 만 1-2세 일반형 식단

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	채소죽⑤⑥	감귤/우유②	돼지고기당근죽⑤⑥⑩	키위 /저당마시는요구르트②
점심	쌀밥 달걀탕① 삼치살부추찜⑤⑥ 숙주나물무침 백김치	쌀밥 북엇국⑤⑥ 저염닭살된장볶음 ⑤⑥⑮ 곤대나물⑤⑥ 백김치	쌀밥 소고기무밥/양념장⑤⑥⑯ 유부맑은국⑤⑥ 감자전⑤⑥ 백김치	기장밥 청경채된장국⑤⑥ 오징어두루치기⑤⑥⑰ 상추사과무침⑤⑥ 백김치	쌀밥 소고기탕국⑤⑥⑯ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 새송이버섯나물⑤⑥ 백김치	마파두부덮밥⑤⑥⑱ 시래기된장국⑤⑥ 김자반⑤ 백김치
오후간식	찐고구마/둥글레차	바나나핫케이크①②⑤⑥/ 옥수수차	포도/치즈②	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)[신메뉴]	11/12(목)	11/13(금)	11/14(토)
오전간식	배/우유②	오이스틱 /저당마시는요구르트②	소고기부추죽⑯	토마토⑫/치즈②	닭살미역죽⑤⑥⑮	두유⑤
점심	쌀밥 콩가루배춧국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 참나물무침⑤⑥ 백김치	쌀밥 미니우동⑤⑥ 새우살브로콜리볶음⑤⑥⑨ 느타리버섯구이⑤ 백김치	두부소보로비빔밥⑤⑥ 얼갈이된장국⑤⑥ 닭살당근들깨무침⑤⑥⑮ 백김치	기장밥 홍합탕⑱ 달걀찜① 가지나물⑤⑥ 백김치	쌀밥 우거지맑은국 돼지고기우엉조림⑤⑥⑩ 어묵볶음⑤⑥ 백김치	저당소고기비빔국수 ⑤⑥⑯ 쌀밥(소) 오이나물⑤⑥ 백김치
오후간식	단호박찜/보리차	과일샐러드①⑤	김가루섞음밥⑤⑥/치즈②	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)	11/21(토)
오전간식	바나나/우유②	브로콜리스틱/두유⑤	달걀깻잎죽①	단감/우유②	고구마찹쌀죽②	포도 /저당떠먹는요구르트②
점심	쌀밥 만둣국⑤⑥⑩ 달걀두부전①⑤⑥ 열무무침⑤⑥ 백김치	쌀밥 양배추된장국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 백김치	돈까스카레덮밥 ①②⑤⑥⑫⑯⑱ 미역국⑤⑥ 청포묵무침/양념장⑤⑥ 백김치	기장밥 버섯전골⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 백김치	쌀밥 콩나물국⑤ 임연수살조림⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 백김치	닭살꼬마김밥⑤⑥⑬⑮ 청국장국⑤ 토마토샐러드⑤⑥⑫ 백김치
오후간식	찐감자/오미자차	황태누룽지탕⑤⑥	잼샌드위치①②⑤⑥/ 우유②	잔치국수⑤⑥	크로와상①②⑤⑥ /우유②	건채소칩/우유②
열량(kcal) /단백질(g)	467/18	377/20	452/15	483/16	509/18	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	새우살시래기죽⑤⑥⑨	배/치즈②	끓인누룽지	두유⑤
점심	쌀밥 표고버섯맑은국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 순두부/양념장⑤⑥ 백김치	쌀밥 곤대된장국⑤⑥ 소고기숙주찜⑤⑥⑯ 우엉채조림⑤⑥ 백김치	닭살연근볶음밥⑤⑥⑮ 미트볼채소구이⑤⑥⑩⑯ 브로콜리깨소스무침①⑤⑥ 백김치	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 두부강정⑤⑥⑫ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치	쌀밥 어묵국⑤⑥ 훈제오리부추볶음⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 백김치	달걀칼국수①⑥ 쌀밥(소) 오복채 백김치
오후간식	삶은달걀①/보리차	한식잡채⑤⑥	감자버터구이②/우유②	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					
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!

원산지 표기	쌀 (밥,죽,누룽지) (찹쌀,현미, 흑미 포함)	김치		소고기	돼지고기	닭고기	콩 (콩비지, 두부)	육가공품			수산물
		배추 (얼갈이, 봄동 포함)	고춧가루	☑ 한우 ☐ 육우 ☐ 젖소				돈까스	훈제	미트볼	오징어
								돼지고기	오리	돼지고기	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산

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(어묵{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 유발물질 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.

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