2026년 11월 만 1-2세 일반형 식단(알레르기)

발행일 : 2026.10.15.

작성 : 동작구 어린이 · 사회복지급식관리지원센터 영양팀

일 자	11/2(월)	11/3(화)	11/4(수)	11/5(목) ♥생일식단♥	11/6(금)	11/7(토)
오전간식	단감/우유②	파프리카스틱 /두유⑤	포도/치즈②	단감/우유②	돼지고기당근죽⑤⑥⑩	키위 /저당마시는요구르트②
점심	쌀밥 달걀탕①(대체:연두부) 삼치살부추찜⑤⑥ 숙주나물무침 백김치	수수밥 북엇국⑤⑥ 저염닭살된장구이 ⑤⑥⑮ 근대나물⑤⑥ 백깍두기	소고기무밥/양념장⑤⑥⑬ 유부맑은국⑤⑥ 감자전⑤⑥ 백김치	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 돼지고기찹스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 콘샐러드①⑤ 백김치	차조밥 소고기탕국⑤⑥⑬ 토마토달걀볶음①⑤⑫ (대체:제거식) 새송이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 시래기된장국⑤⑥ 김자반⑤ 백깍두기
오후간식	찐고구마/둥글레차	바나나핫케이크①②⑤⑥/ 옥수수차	채소죽⑤⑥	케이크①②⑤⑥ (대체:찐고구마) /저당마시는요구르트②	후레쉬번①②⑤⑥ (대체:찐고구마) /우유②	건채소칩/우유②
열량(kcal) /단백질(g)	424/18	519/23	473/16	536/21	536/21	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	사과/우유②	토마토⑫/치즈②	닭살미역죽⑤⑥⑮	두유⑤
점심	쌀밥 콩가루배춧국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 참나물무침⑤⑥ 백깍두기	수수밥 미니우동⑤⑥ 새우살브로콜리볶음⑤⑥⑨ 느타리버섯구이⑤ 백깍두기	두부소보로비빔밥⑤⑥ 얼갈이된장국⑤⑥ ☆닭살당근들깨무침⑤⑥⑮ 백깍두기	흑미밥 홍합탕⑬ 달걀말이①⑥(대체:두부) 가지나물⑤⑥ 백김치	차조밥 우거지맑은국 돼지고기우엉조림⑤⑥⑩ 어묵볶음⑤⑥ 백김치	저당소고기비빔국수 ⑤⑥⑬ 쌀밥(소) 오이나물⑤⑥ 백김치
오후간식	단호박찜/보리차	과일샐러드①⑤	김가루섞음밥⑤⑥	크림파스타②⑤⑥	잼모닝빵①②⑤⑥ (대체:찐고구마)/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/우유②	감귤/치즈②	단감/우유②	고구마찹쌀죽②	포도 /저당떠먹는요구르트②
점심	쌀밥 만둣국⑤⑥⑩ 달걀두부전①⑤⑥(대체:계란) 열무무침⑤⑥ 백김치	수수밥 양배추된장국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 백깍두기	돈까스카레덮밥 ①②⑤⑥⑫⑬⑭ 미역국⑤⑥ 청포묵무침/양념장⑤⑥ 백김치	흑미밥 버섯전골⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 백김치	차조밥 콩나물국⑤ 가자미살구이⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 백깍두기	닭살꼬마김밥⑤⑥⑬⑮ 청국장국⑤ 토마토샐러드⑤⑥⑫ 백김치
오후간식	찐감자/오미자차	황태누룽지탕⑤⑥	잼샌드위치①②⑤⑥	잔치국수⑤⑥	크로와상①②⑤⑥ (대체:찐고구마)/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	토마토⑫/우유②	배/치즈②	꿀인누룽지	두유⑤
점심	쌀밥 표고버섯닭은국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 순두부/양념장⑤⑥ 백김치	수수밥 근대된장국⑤⑥ 소고기숙주찜⑤⑥⑬ 우엉채조림⑤⑥ 백깍두기	닭살연근볶음밥⑤⑥⑮ 미트볼채소구이⑤⑥⑩⑬ 브로콜리깨소스무침①⑤⑥ 백깍두기	흑미밥 아욱된장국⑤⑥ 두부강정⑤⑥⑫ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치	차조밥 어묵국⑤⑥ 오리부추볶음⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 백깍두기	달걀칼국수①⑥ 쌀밥(소) 오복채 백김치
오후간식	삶은달걀①(대체:두부)/보리차	한식잡채⑤⑥	감자버터구이②	쑥갓우동⑤⑥	핑거스틱빵①②⑤⑥ (대체:찐고구마)/우유②	건채소칩/우유②
열량(kcal) /단백질(g)	422/24	428/15	421/17	423/16	484/19	439/17
일 자	11/30(월)	☆11월 푸드브릿지 <당근>			「어린이기호식품 품질인증」 이란?	
오전간식	감귤/우유②					
점심	쌀밥 애호박된장국⑤⑥ 대구살엿장조림⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 백깍두기	당근은 비타민A와 비타민C가 함유되어 있어 면역력 관리에 도움을 주며, 식이섬유와 칼륨이 풍부하게 들어있어 콜레스테롤 배출과 혈관 건강 관리에 도움을 줍니다.				
오후간식	찐만두⑤⑥⑩/옥수수차	[글 출처 : 농촌진흥청 농식품종합정보시스템]				
열량(kcal) /단백질(g)	440/18	* 주황색으로 표기함			♥QR을 찍어보세요!	

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

알레기 유발 식품 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

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

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

2026년 11월 만 3-5세 일반형 식단(알레르기)

발행일 : 2026.10.15.

작성 : 동작구 어린이 · 사회복지급식관리지원센터 영양팀

일 자	11/2(월)	11/3(화)	11/4(수)	11/5(목) ♥생일식단♥	11/6(금)	11/7(토)
오전간식	단감/우유② (대체 :두유)	파프리카스틱/두유⑤	포도/치즈②	단감/우유② (대체 :두유)	돼지고기당근죽⑤⑥⑩	키위 /저당마시는요구르트②
점심	쌀밥 달걀탕① (대체 :제거식) 삼치살부추찜⑤⑥ 숙주나물무침 배추김치⑨	수수밥 북엇국⑤⑥ 저염닭살된장구이 ⑤⑥⑮ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	소고기무밥/양념장⑤⑥⑮ 유부맑은국⑤⑥ 감자전⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑮ 돼지고기찹스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 콘샐러드①⑤ 배추김치⑨	차조밥 소고기탕국⑤⑥⑮ 토마토달걀볶음①⑤⑫ (대체 :제거식) 새송이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑮ 시래기된장국⑤⑥ 김자반⑤ 깍두기⑨
오후간식	찐고구마/둥글레차	바나나핫케이크①②⑤⑥/ 옥수수차	무지개설기/유자차	케이크①②⑤⑥ /저당마시는요구르트②	후레쉬번①②⑤⑥ /우유②(대체 :두유)	견채소칩/우유②(대체:두유)
열량(kcal) /단백질(g)	617/27	761/34	721/22	775/31	778/34	560/19
일 자	11/9(월)	11/10(화)	11/11(수)[☆신메뉴]	11/12(목)	11/13(금)	11/14(토)
오전간식	배/우유②(대체 :두유)	오이스틱 /저당마시는요구르트②	사과/우유② (대체 :두유)	토마토⑫/치즈②	닭살미역죽⑤⑥⑮	두유⑤
점심	쌀밥 콩가루배춧국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 미니우동⑤⑥ 새우살브로콜리볶음⑤⑥⑨ 느타리버섯구이⑤ 깍두기⑨	두부소보로비빔밥⑤⑥ 얼갈이된장국⑤⑥ ☆닭살당근들깨무침⑤⑥⑮ 깍두기⑨	흑미밥 홍합탕⑮ 달걀말이①⑤ (대체 :두부) 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 우거지맑은국 돼지고기우엉조림⑤⑥⑩ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	저당소고기비빔국수 ⑤⑥⑮ 쌀밥(소) 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	단호박찜/보리차	과일샐러드①⑤	가래떡/우엉차	크림파스타②⑤⑥	잼모닝빵①②⑤⑥ /우유②(대체 :두유)	견채소칩/우유②(대체:두유)
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 (대체 :두유)	브로콜리스틱 /우유②(대체 :두유)	감귤/치즈②	단감/우유② (대체 :두유)	고구마찹쌀죽②	포도 /저당떠먹는요구르트②
점심	쌀밥 만둣국⑤⑥⑩ 달걀두부전①⑤⑥ (대체 :제거식) 열무무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 양배추된장국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	돈까스카레덮밥 ①②⑤⑥⑫⑬⑮ 미역국⑤⑥ 청포묵무침/양념장⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 버섯전골⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 콩나물국⑤ 가자미살구이⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨	닭살꼬마김밥⑤⑥⑬⑮ 청국장국⑤ 토마토샐러드⑤⑥⑫ 배추김치⑨
오후간식	찐감자/오미자차	황태누룽지탕⑤⑥	아기약밥⑤⑥/둥글레차	잔치국수⑤⑥	크로와상①②⑤⑥ /우유②(대체 :두유)	견채소칩/우유②(대체:두유)
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 (대체 :두유)	당근스틱 /저당떠먹는요구르트②	토마토⑫/우유②	배/치즈②	꿇인누룽지	두유⑤
점심	쌀밥 표고버섯맑은국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 순두부/양념장⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 근대된장국⑤⑥ 소고기숙주찜⑤⑥⑮ 우엉채조림⑤⑥ 깍두기⑨	닭살연근볶음밥⑤⑥⑮ 미트볼채소구이⑤⑥⑩⑮ 브로콜리깨소스무침①⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 아욱된장국⑤⑥ 두부강정⑤⑥⑫ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 어묵국⑤⑥ 오리부추볶음⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	달걀칼국수①⑥ (대체 :제거식) 쌀밥(소) 오복채 배추김치⑨
오후간식	삶은달걀①/보리차	한식잡채⑤⑥	감자버터구이②	쑥갓우동⑤⑥	핑거스틱빵①②⑤⑥ /우유②(대체 :두유)	견채소칩/우유②(대체:두유)
열량(kcal) /단백질(g)	621/35	611/21	731/28	627/22	725/28	597/22
일 자	11/30(월)					
오전간식	감귤/우유② (대체 :두유)					
점심	쌀밥 애호박된장국⑤⑥ 대구살엿장조림⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨					
오후간식	찐만두⑤⑥⑩/옥수수차					
열량(kcal) /단백질(g)	640/28					

☆11월 푸드브랜지

<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)	오리고기	육가공품			수산물
		배추 (얼갈이, 물김치 포함)	고춧가루	☑ 한우 ☐ 육우 ☐ 젖소					돈까스	미트볼		오징어
									돼지고기	소고기	돼지고기	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산

1. 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(백추(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, 더비어닌 등) 콩(두부류, 콩비지, 콩국수만 표시), 수산물가공품(원재료명에 수산물 원산지 표기 대상품목 중 참어, 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 : 참어, 우럭, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(생태, 동태), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 명게, 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 포함) ⑲잣 ※ (별수기재)아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

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