# 2026년 11월 0-2세 일반형 식단

작성: 동작구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

| 일 자 | 11/2(월) | 11/3(화) | 11/4(수) | 11/5(목) | 11/6(금) |
|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 단감<br>우유② | 파프리카스틱<br>우유② | 포도<br>치즈② | 감귤<br>우유② | 돼지고기당근죽⑤⑥⑩ |
| 점심 | 쌀밥<br>달걀탕①<br>삼치살부추찜⑤⑥<br>숙주나물무침<br>백김치 | 차조밥<br>북엇국⑤⑥<br>저염닭살된장구이⑤⑥⑮<br>근대나물⑤⑥<br>백깍두기 | 소고기무밥/양념장⑤⑥⑯<br>유부맑은국⑤⑥<br>감자전⑤⑥<br>백김치 | 수수밥<br>청경채된장국⑤⑥<br>오징어두루치기⑤⑥⑰<br>상추사과무침⑤⑥<br>백김치 | 쌀밥<br>소고기탕국⑤⑥⑯<br>토마토달걀볶음①⑤⑫<br>새송이버섯나물⑤⑥<br>백깍두기 |
| 오후간식 | 찐고구마<br>둥글레차 | 바나나핫케이크①②⑤⑥<br>옥수수차 | 채소죽⑤⑥ | 쌀국수⑤⑥ | 후레쉬번①②⑤⑥<br>우유② |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 424/18 | 519/23 | 473/16 | 424/18 | 519/23 |
| 일 자 | 11/9(월) | 11/10(화) | 11/11(수)♥생일식단♥ | 11/12(목) | 11/13(금) |
| 오전간식 | 배<br>우유② | 오이스틱<br>저당마시는요구르트② | 단감<br>치즈② | 토마토⑫<br>치즈② | 닭살미역죽⑤⑥⑮ |
| 점심 | 쌀밥<br>콩가루배춧국⑤⑥<br>순살닭갈비⑤⑥⑮<br>참나물무침⑤⑥<br>백깍두기 | 쌀밥<br>미니우동⑤⑥<br>새우살브로콜리볶음⑤⑥⑨<br>느타리버섯구이⑤<br>백깍두기 | 쌀밥<br>소고기미역국⑤⑥⑯<br>돼지고기찹스테이크<br>⑤⑥⑩⑫⑯⑱<br>콘샐러드①⑤<br>백김치 | 흑미밥<br>홍합탕⑱<br>달걀말이①⑤<br>가지나물⑤⑥<br>백김치 | 쌀밥<br>우거지맑은국<br>돼지고기우엉조림⑤⑥⑩<br>어묵볶음⑤⑥<br>백김치 |
| 오후간식 | 단호박찜<br>보리차 | 과일샐러드①⑤ | 0세:식빵<br>1세: 우유쉬폰케이크①②⑤⑥<br>2세: 케이크①②⑤⑥<br>우유② | 크림파스타②⑤⑥ | 모닝빵①②⑤⑥<br>우유② |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 382/20 | 385/13 | 536/21 | 446/19 | 546/24 |
| 일 자 | 11/16(월) | 11/17(화) | 11/18(수) | 11/19(목) | 11/20(금) |
| 오전간식 | 바나나<br>우유② | 브로콜리스틱<br>두유⑤ | 감귤<br>치즈② | 단감<br>우유② | 고구마찹쌀죽② |
| 점심 | 쌀밥<br>만둣국⑤⑥⑩<br>달걀두부전①⑤⑥<br>열무무침⑤⑥<br>백김치 | 차조밥<br>양배추된장국⑤⑥<br>소고기장조림⑤⑥⑯<br>시금치나물⑤⑥<br>백깍두기 | 돈까스카레덮밥<br>①②⑤⑥⑫⑯⑱<br>미역국⑤⑥<br>청포묵무침/양념장⑤⑥<br>백김치 | 수수밥<br>버섯전골⑤⑥<br>두부양념조림⑤⑥<br>애호박볶음⑤⑥<br>백김치 | 쌀밥<br>콩나물국⑤<br>가자미살구이⑤⑥<br>청경채무침⑤⑥<br>백깍두기 |
| 오후간식 | 찐감자<br>오미자차 | 황태누룽지탕⑤⑥ | 잼샌드위치①②⑤⑥ | 잔치국수⑤⑥ | 크로와상①②⑤⑥<br>우유② |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 467/18 | 377/20 | 452/15 | 483/16 | 509/18 |
| 일 자 | 11/23(월) | 11/24(화) | 11/25(수)[국 없 Day] | 11/26(목) | 11/27(금) |
| 오전간식 | 사과<br>우유② | 당근스틱<br>저당떠먹는요구르트② | 토마토⑫<br>우유② | 배<br>치즈② | 끓인누룽지 |
| 점심 | 쌀밥<br>표고버섯맑은국⑤⑥<br>제육볶음⑤⑥⑩<br>순두부/양념장⑤⑥<br>백김치 | 기장밥<br>근대된장국⑤⑥<br>소고기숙주찜⑤⑥⑯<br>우엉채조림⑤⑥<br>백깍두기 | 닭살연근볶음밥⑤⑥⑮<br>숭늉<br>미트볼채소구이⑤⑥⑩⑯<br>브로콜리깨소스무침⑤⑥<br>깍두기 | 흑미밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>두부강정⑤⑥⑫<br>잔멸치조림⑤⑥<br>백김치 | 쌀밥<br>어묵국⑤⑥<br>오리부추볶음⑤⑥<br>양배추나물⑤⑥<br>백깍두기 |
| 오후간식 | 삶은달걀①<br>보리차 | 한식잡채⑤⑥ | 감자버터구이② | 쑥갓우동⑤⑥ | 핑거스틱빵①②⑤⑥<br>우유② |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 422/24 | 428/15 | 421/17 | 423/16 | 484/19 |
| 일 자 | 11/30(월) | | | | |
| 오전간식 | 감귤<br>우유② | | | | |
| 점심 | 쌀밥<br>애호박된장국⑤⑥<br>대구살엿장조림⑤⑥<br>오이무침⑤⑥<br>백깍두기 | | | | |
| 오후간식 | 찐만두⑤⑥⑩<br>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 (밥죽누룽지) (찹쌀, 현미, 흑미 포함) | 김치 | | 소고기 | 돼지고기 | 닭고기 | 콩 (콩비지, 두부) | 오리고기 | 육가공품 | | | | 수산물 | 수산물가공품 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 배추 (얼갈이, 봄동 포함) | 고춧가루 | ☑ 한우<br>☐ 육우<br>☐ 젖소 | | | | | 돈까스 | 미트볼 | | 만두 | 오징어 | 다랑어포 (가쓰오부시) | 어묵 |
| | | | | | | | | | 돼지고기 | 소고기 | 돼지고기 | 돼지고기 | | 다랑어 | 연육 |
| | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 호주산 | 국내산 | 국내산 | 원양산 | 원양산 | 베트남산 |

| 알레르기 유발 식품 표시 | ①난류(가금류에 한함) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토<br>⑬아황산류(최종제품에 SO2로 10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합, 바지락 포함) ⑲잣<br>※ (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

# 2026년 11월 3-5세 일반형 식단

작성: 동작구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

| 일 자 | 11/2(월) | 11/3(화) | 11/4(수) | 11/5(목) 서울 미래밥상 | 11/6(금) |
|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 단감<br>우유② | 파프리카스틱<br>우유② | 포도<br>치즈② | 감귤<br>우유② | 돼지고기당근죽⑤⑥⑩ |
| 점심 | 쌀밥<br>달걀탕①<br>삼치살부추찜⑤⑥<br>숙주나물무침<br>배추김치⑨ | 차조밥<br>북엇국⑤⑥<br>Na다운 저염닭살된장구이⑤⑥⑮<br>곤대나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 소고기무밥/양념장⑤⑥⑯<br>유부맑은국⑤⑥<br>감자전⑤⑥<br>배추김치⑨ | 수수밥<br>청경채된장국⑤⑥<br>오징어두루치기⑤⑥⑰<br>상추사과무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 쌀밥<br>소고기탕국⑤⑥⑯<br>토마토달걀볶음①⑤⑫<br>새송이버섯나물⑤⑥<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 찐고구마<br>둥글레차 | 바나나핫케이크①②⑤⑥<br>옥수수차 | 채소죽⑤⑥ | 쌀국수⑤⑥ | 후레쉬번①②⑤⑥<br>우유② |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 617/27 | 761/34 | 721/22 | 637/27 | 778/34 |
| 일 자 | 11/9(월) | 11/10(화) | 11/11(수)♥생일식단♥ | 11/12(목) | 11/13(금) |
| 오전간식 | 배<br>우유② | 오이스틱<br>저당마시는요구르트② | 단감<br>치즈② | 토마토⑫<br>치즈② | 닭살미역죽⑤⑥⑮ |
| 점심 | 쌀밥<br>콩가루배춧국⑤⑥<br>순살닭갈비⑤⑥⑮<br>참나물무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 기장밥<br>미니우동⑤⑥<br>새우살브로콜리볶음⑤⑥⑨<br>느타리버섯구이⑤<br>깍두기⑨ | 쌀밥<br>소고기미역국⑤⑥⑯<br>돼지고기참스테이크<br>⑤⑥⑩⑫⑯⑱<br>콘샐러드①⑤<br>배추김치⑨ | 흑미밥<br>홍합탕⑱<br>달걀말이①⑤<br>가지나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 쌀밥<br>우거지맑은국<br>돼지고기우엉조림⑤⑥⑩<br>어묵볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 단호박찜<br>보리차 | 과일샐러드①⑤ | 케이크①②⑤⑥<br>우유② | 크림파스타②⑤⑥ | 모닝빵①②⑤⑥<br>우유② |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 555/28 | 558/19 | 775/31 | 661/28 | 825/36 |
| 일 자 | 11/16(월) | 11/17(화) | 11/18(수) | 11/19(목) 서울 미래밥상 | 11/20(금) |
| 오전간식 | 바나나<br>우유② | 브로콜리스틱<br>두유⑤ | 감귤<br>치즈② | 단감<br>우유② | 고구마찹쌀죽② |
| 점심 | 쌀밥<br>만둣국⑤⑥⑩<br>달걀두부전①⑤⑥<br>열무무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 차조밥<br>양배추된장국⑤⑥<br>소고기장조림⑤⑥⑯<br>시금치나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 돈까스카레덮밥<br>①②⑤⑥⑫⑯⑱<br>미역국⑤⑥<br>청포묵무침/양념장⑤⑥<br>배추김치⑨ | 수수밥<br>버섯전골⑤⑥<br>두부양념조림⑤⑥<br>애호박볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | 쌀밥<br>콩나물국⑤<br>가자미살구이⑤⑥<br>청경채무침⑤⑥<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 찐감자<br>오미자차 | 황태누룽지탕⑤⑥ | 잼샌드위치①②⑤⑥ | 잔치국수⑤⑥ | 크로와상①②⑤⑥<br>우유② |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 684/26 | 561/29 | 741/22 | 729/25 | 763/27 |
| 일 자 | 11/23(월) | 11/24(화) | 11/25(수)[국 없 Day] | 11/26(목) | 11/27(금) |
| 오전간식 | 사과<br>우유② | 당근스틱<br>저당떠먹는요구르트② | 토마토⑫<br>우유② | 배<br>치즈② | 꿀인누룽지 |
| 점심 | 쌀밥<br>표고버섯맑은국⑤⑥<br>제육볶음⑤⑥⑩<br>순두부/양념장⑤⑥<br>배추김치⑨ | 기장밥<br>근대된장국⑤⑥<br>소고기숙주찜⑤⑥⑯<br>우엉채조림⑤⑥<br>깍두기⑨ | 닭살연근볶음밥⑤⑥⑮<br>숭늉<br>미트볼채소구이⑤⑥⑩⑯<br>브로콜리깨소스무침①⑤⑥<br>깍두기⑨ | 흑미밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>두부강정⑤⑥⑫<br>잔멸치조림⑤⑥<br>배추김치⑨ | 쌀밥<br>어묵국⑤⑥<br>오리부추볶음⑤⑥<br>양배추나물⑤⑥<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 삶은달걀①<br>보리차 | 한식잡채⑤⑥ | 감자버터구이② | 쑥갓우동⑤⑥ | 핑거스틱빵①②⑤⑥<br>우유② |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 621/35 | 611/21 | 731/28 | 627/22 | 725/28 |
| 일 자 | 11/30(월) | | | | |
| 오전간식 | 감귤<br>우유② | | | | |
| 점심 | 쌀밥<br>애호박된장국⑤⑥<br>대구살엿장조림⑤⑥<br>오이무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | | | | |
| 오후간식 | 찐만두⑤⑥⑩<br>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

「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 | 수산물가공품 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 배추 (얼갈이, 봄동 포함) | 고춧가루 | ☑ 한우 ☐ 육우 ☐ 젓소 | | | | | 돈까스 | 미트볼 | | 만두 | 오징어 | 다랑어포 (가쓰오부시) | 어묵 |
| | | | | | | | | | 돼지고기 | 소고기 | 돼지고기 | 돼지고기 | | 다랑어 | 연육 |
| | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 호주산 | 국내산 | 국내산 | 원양산 | 원양산 | 베트남산 |

| 알레르기 유발 식품 표시 | ①난류(가금류에 한함) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토<br>⑬아황산류(최종제품에 SO2로 10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합, 바지락 포함) ⑲잣<br>※ (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