2026년 11월 아이누리 어린이집 식단표 (만 1-2세, 만 3-5세)

발행일: 2026.10.15.

만3-5세 열량(kcal)/단백질(g)/메뉴표기 | 만1-2세 열량(kcal)/단백질(g)/메뉴표기

작성: 동작구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

일 자	11/2(월)		11/3(화)		11/4(수)		11/5(목) 서울미래밥상		11/6(금)		11/7(토)	
오전간식	단감/우유②		파프리카스틱/우유②		포도/치즈②		감귤/우유②		돼지고기당근죽⑤⑥⑩		키위/저당마시는요구르트②	
점심	쌀밥 달걀탕① 삼치살부추찜⑤⑥ 숙주나물무침 배추김치⑨ 백김치		잡곡밥 북엇국⑤⑥ 저염닭살된장구이⑤⑥⑮ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨ 백깍두기		소고기무밥/양념장⑤⑥⑯ 유부맑은국⑤⑥ 감자전⑤⑥ 배추김치⑨ 백김치		잡곡밥 청경채된장국⑤⑥ 오징어두루치기⑤⑥⑰ 상추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨ 백김치		쌀밥 소고기탕국⑤⑥⑯ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 새송이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨ 백깍두기		마파두부덮밥⑤⑥⑱ 시래기된장국⑤⑥ 김자반⑤ 깍두기⑨ 백깍두기	
오후간식	찐고구마/둥글레차		바나나핫케이크①②⑤⑥/옥수수차		증편/유자차		쌀국수⑤⑥		후레쉬번①②⑤⑥/우유②		건채소칩/우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	617/27	424/18	761/34	519/23	721/22	473/16	637/27	424/18	778/34	519/23	560/19	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 깍두기⑨ 백깍두기		잡곡밥 미니우동⑤⑥ 새우살브로콜리볶음⑤⑥⑨ 느타리버섯구이⑤ 깍두기⑨ 백깍두기		두부소보로비빔밥⑤⑥ 얼갈이된장국⑤⑥ 닭살당근들깨무침⑤⑥⑮ 깍두기⑨ 백깍두기		잡곡밥 홍합탕⑱ 달걀말이①⑤ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨ 백김치		쌀밥 우거지맑은국 돼지고기우엉조림⑤⑥⑩ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 백김치		저당소고기비빔국수⑤⑥⑯ 쌀밥(소) 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨ 백김치	
오후간식	단호박 찜/보리차		과일샐러드①⑤		김가루섞음밥⑤⑥		크림파스타②⑤⑥		(잼)모닝빵①②⑤⑥/우유②		건채소칩/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	586/24	432/18
일 자	11/16(월)		11/17(화)		11/18(수)		11/19(목) 서울미래밥상		11/20(금)		11/21(토)	
오전간식	바나나/우유②		브로콜리스틱/우유②		감귤/치즈②		단감/우유②		고구마찹쌀죽②		포도/저당떠먹는요구르트②	
점심	쌀밥 만둣국⑤⑥⑩ 달걀두부전①⑤⑥ 열무무침⑤⑥ 배추김치⑨ 백김치		잡곡밥 양배추된장국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨ 백깍두기		돈까스카레덮밥 ①②⑤⑥⑫⑯⑱ 미역국⑤⑥ 청포묵무침/양념장⑤⑥ 배추김치⑨ 백김치		잡곡밥 버섯전골⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 백김치		쌀밥 콩나물국⑤ 가자미살구이⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨ 백깍두기		닭살꼬마김밥⑤⑥⑬⑮ 청국장국⑤ 토마토샐러드⑤⑥⑫ 배추김치⑨ 백김치	
오후간식	찐감자/오미자차		황태누룽지탕⑤⑥		아기약밥⑤⑥/둥글레차		잔치국수⑤⑥		크로와상①②⑤⑥/우유②		건채소칩/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	619/26	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 배추김치⑨ 백김치		잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 소고기숙주찜⑤⑥⑯ 우엉채조림⑤⑥ 깍두기⑨ 백깍두기		닭살연근볶음밥⑤⑥⑮ (숭늉) 미트볼채소구이⑤⑥⑩⑯ 브로콜리깨소스무침①⑤⑥ 깍두기⑨ 백깍두기		잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 두부강정⑤⑥⑫ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨ 백김치		쌀밥 어묵국⑤⑥ 오리부추볶음⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨ 백깍두기		달걀칼국수①⑥ 쌀밥(소) 오복채 배추김치⑨ 백김치	
오후간식	삶은달걀①/보리차		한식잡채⑤⑥		감자버터구이②		쑥갓우동⑤⑥		핑거스틱빵①②⑤⑥/우유②		건채소칩/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	597/22	439/17
일 자	11/30(월)		♥생일식단♥									
오전간식	감귤/우유②		단감/우유②									
점심	쌀밥 애호박된장국⑤⑥ 대구살엿장조림⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨ 백깍두기		잡곡밥(쌀밥) 소고기미역국⑤⑥⑯ 돼지고기찹스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 콘샐러드①⑤ 배추김치⑨ 백김치									
오후간식	찐만두⑤⑥⑩/옥수수차		케이크①②⑤⑥/저당마시는요구르트②									
열량(kcal)/단백질(g)	640/28	440/18	775/31	536/21								

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.

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 ☐ 젖소					돈까스	미트볼		오징어	다랑어포 (가쓰오부시)	
									돼지고기	소고기	돼지고기		다랑어	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양어선/국내산	

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 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 ※ (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

식 단 알 림 사 항

동작구 식단 기본정보

- 본 센터에서 제공하는 식단은 "2020 한국인영양소섭취기준" 에 준하여 작성되었습니다.
  - ▸ **1일 에너지 필요 추정량**은 오전 간식 8%, 점심 28%, 오후 간식 10%의 이상 비율로 식단을 작성하고 있습니다.
  - ▸ **1일 단백질 권장 섭취량**은 기준을 100% 충족할 수 있도록 식단을 작성하고 있습니다.
  - ▸ **녹색친화 건강식단**으로 오전/오후 간식에 **비타민 · 무기질이 풍부한 과일과 채소를 주 3회 이상** 제공하고 있습니다.

구 분	2020 한국인영양소섭취기준 1일 에너지 필요 추정량		동작구센터 식단 반영 기준 (오전 · 오후간식 및 점심급식)	
	만 1-2세	만 3-5세	만 1-2세	만 3-5세
열량(kcal)	900	1,400	350~550	550~850
단백질(g)	20	25	20	25

- 식단 구성

구분	내용	구분	내용
국없 Day	**일품요리가 제공되는 수요일 중 월 1회는 '국 없는 날' 로 나트륨 섭취 저감화 실천** *** 국 필요 시 숭늉을 제공**	푸드브릿지	채소와 친해지기 위해 푸드브릿지를 활용하여 **월 3회 선호도가 낮은 식재료를 다양한 조리법을 활용하여** 단계별 메뉴 식단에 제공
신메뉴 Day	지역상권 활성화 및 푸드브릿지 채소를 활용하여 어린이들의 미각 발달을 위한 **신메뉴를 월 1회 개발하여 식단에 제공**	당(Sugar) 다운 Day	당 섭취 감소를 위한 월 1회 저당 메뉴 제공
유제품 Every Day	한국인 영양소 섭취기준에 따라 성장기(유아 및 청소년기)에 1일 2컵 이상의 우유 섭취 권장량을 충족시킬 수 있도록 **매일 1회 이상의 유제품군(우유, 치즈, 요구르트 등)을 제공**	나(Na)다운 Day	나트륨 섭취 감소를 위한 월 1회 목요일 저염 메뉴 제공 * 나트륨 섭취 저감화를 위해 어린이들이 밥을 국에 말아서 먹지 않도록 지도 * 국의 염도는 0.40% 이하로 조리 부탁드립니다.
바다 Day	월 4회 방사능 및 중금속 검사를 통과한 노량진 수산도매시장의 안전한 수산물을 이용한 메뉴 제공	남남쑥쑥 Day	환경을 보호하기 위해 매주 수요일 어린이가 선호하는 일품 메뉴를 제공하여 잔반 감소 실천 유도
생일식단 제공	어린이의 생일을 축하하기 위해 미역국과 기호도가 높은 메뉴로 구성해서 매월 제공하며, 오후 간식은 케이크와 유제품으로 제공 ※ 어린이 급식소 생일 행사 일정에 맞게 별도의 식단 감수 없이 일간 변경하여 사용하실 수 있습니다. (단, 식단 메뉴 또는 간식만 변경 시에는 식단 감수를 받으셔야 합니다.)	SMART UP 식단	동작구 어린이의 두뇌 발달을 위해 뇌를 보호하는 영양소가 풍부한 식재료(달걀, 버섯, 채소, 들깨가루 등) 주 3회 이상 제공
		서울미래밥상	건강한 식단을 통해 환경을 지키고 어린이의 건강증진을 도모하고자 서울시에서 제안한 지속가능한 밥상입니다. 온실가스 배출량이 많은 붉은 육류 및 가공식품보다 탄소 배출량이 적은 식품(채소, 콩류, 견과류, 어패류, 우유 등)을 식단에 반영하여 제공합니다.
친환경 식재료 안내	본 센터에서는 어린이들의 미래의 환경 개선을 실천하고자 온실가스 저감화에 기여할 수 있는 친환경 식재료 구입을 권장하고 있습니다. 친환경 식재료 품목 선정은 해마다 식단가를 반영하여 선정 및 확대하고자 하며, **★2026년도 친환경 식재료 권장 품목★**은 **'유기농 쌀', '무항생제 닭고기', '무항생제 돼지고기', '무항생제 달걀', '국내산 두부'** 입니다.		

현장학습 식단(가을)

구분	대체메뉴(1)		대체메뉴(2)		대체메뉴(3)	
오전간식	감자스틱 /저당떠먹는요구르트②(치즈②)		사과(바나나) /우유②(두유⑤)		배(단감) /저당마시는요구르트②	
점심	채소주먹밥⑤ (잔멸치꼬마김밥⑤⑥) 닭강정①⑤⑥⑫⑮ 배추김치⑨(깍두기⑨) 백김치(백깍두기)		버터장조림볶음밥②⑤⑥⑯ 동그랑땡/케첩①⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨(깍두기⑨) 백김치(백깍두기)		미니햄버거①②⑤⑥⑯ (달걀치즈롤샌드위치①②⑤⑥) 왕새우튀김①②⑤⑥⑨ 양상추샐러드⑤⑥	
오후간식	카스테라①②⑤⑥ /배주스(둥글레차)		찐빵(군밤) /포도주스(매실차)		꼬마머핀①②⑤⑥ /감귤주스(오미자차)	
열량(kcal)/단백질(g)	650/22	423/15	748/34	486/22	578/26	376/17

노량진수산물도매시장 바다 Day 11월 이달의 수산물

수산물	내용
대구	대구는 흰살생선으로 수분이 많은 저지방 저칼로리 식품입니다. 대구에는 필수 아미노산이 다양하며, 타우린 함량도 풍부하여 동맥경화 예방, 피로회복 등에 좋고, 대구의 간은 비타민 A, D가 풍부해 간유 원료로 사용됩니다.
홍합	홍합은 타우린, 글리신, 글루탐산, 아르기닌 등의 유리 아미노산과 숙신산, 젖산 등의 유기산이 특유의 맛을 냅니다. 또한, 체내에서 글루타치온의 구성 성분이 되는 셀레늄을 함유하고 있어 비타민 A와 더불어 체내 산화 과정을 억제하는 역할을 하므로 노화 방지와 더불어 항암효과를 기대할 수 있습니다.

[출처: 노량진 수산물도매시장, FLATICON]

식 단 알 림 사 항

알레르기 유발 식품

• **알레르기 유발 식품 표시 :** 식품의약품안전처에서 아래 19가지 식품에 대해 음식(메뉴)명 옆에 번호로 표기합니다.

① 난류	② 우유	③ 메밀	④ 땅콩	⑤ 대두	⑥ 밀	⑦ 고등어	⑧ 게	⑨ 새우	⑩ 돼지고기
⑪ 복숭아	⑫ 토마토	⑬ 아황산류	⑭ 호두	⑮ 닭고기	⑯ 소고기	⑰ 오징어	⑱ 조개류 (굴,전복,홍합,바지락 포함)		⑲ 잣

▸ **아황산류**는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어 필수 기재합니다. (최종제품에 SO_2로 10mg/kg 이상 함유)

▸ 양념류 등(간장, 된장, 콩기름 등), 가공식품의 경우 제조사별로 원재료 및 함량이 다를 수 있으므로 **"원재료명"** 확인

• **알레르기 유발 식품 대체(제거) 안내**

구 분	알레르기 유발 식품별 주의식품 및 대체 식품 안내
난류	・고기, 생선, 콩류의 단백질 음식으로 대체 ・과자, 케이크 등 기호식품에 주로 함유되어 있어 세심한 주의 필요 **주의** 달걀, 제과 제빵류, 마카로니, 파스타, 마요네즈, 마요네즈 들어간 드레싱 **대체** 흰살생선, 소고기, 돼지고기, 두부, 멸치 등
우유류	・우유를 (칼슘강화)두유로 대체하여 제공 ・칼슘 함량이 높은 새우, 멸치, 두부, 해조류 등의 식재료를 적극 활용 **주의** 우유, 버터, 마가린, 치즈, 크림, 유청, 요거트, 요구르트, 제과 제빵류, 카레 **대체** 두유, 두부, 콩, 멸치, 해조류, 달걀 등
견과류	・알레르기 증상이 없는 다른 식품(건포도, 볶은 콩 등)으로 대체하여 조리 ・땅콩의 경우 매우 소량을 섭취해도 증상이 심각해지는 경우가 많음 ・급식 부재료나 과자류 먹지 않도록 주의해야 함 **주의** 땅콩(버터, 오일 포함), 견과류 포함 제과/제빵류(소보로빵, 땅콩 크림빵 등), 미숫가루 **대체** - 옥수수, 콩, 두부, 달걀, 등푸른생선, 보리 등 - 모양이 동일한 식재료 제공(또래와 식사 시 상실감을 주지 않기 위해): 건포도, 볶은 콩 등
대두 (콩)	・중증 대두 알레르기가 아니면 정제한 기름, 간장, 된장 등의 조미료는 섭취할 수 있는 가능성이 높음 **주의** 두부, 두유, 콩나물, 콩기름, 튀긴 과자, 된장, 춘장, 간장, 고추장, 채소 전분 **대체** 치즈, 참치, 고등어, 소고기, 돼지고기 등
곡류 (메밀)	・가공식품 원료를 꼼꼼히 확인 ・메밀국수를 삶은 물에 다른 면을 삶는 것을 피함 **주의** 밀, 밀가루, 빵가루, 제과/제빵류, 마카로니, 메밀, 메밀국수, 메밀묵, 메밀차 **대체** 쌀로 만든 빵, 떡, 당면, 옥수수 제품, 시리얼, 당면, 소면, 등 메밀이 제외된 제품
어류 및 갑각류	・비타민D를 함량이 높은 말린 표고버섯, 목이버섯 보충을 권장 ・갑각류, 연체류, 패류는 생선과 다른 식품 알레르기임 **주의** 생선(고등어, 삼치, 가자미 등), 젓갈류, 액젓(까나리 멸치), 조개, 새우, 홍합, 굴, 오징어 **대체** - 생선의 경우 다른 생선과 교차 반응 있을 수 있으므로 다른 생선이나 해산물로 대체 - 소고기, 돼지고기, 두부, 달걀 등 단백질 군에서 대체
육류	・철분 흡수 저하에 따른 빈혈이 생길 수 있으므로 철분이 많은 생선류로 대체, 해조류를 추가하도록 함 **주의** 소고기, 돼지고기(햄, 소시지, 돈까스), 닭고기 **대체** 철분을 함유한 생선, 철분 보충으로 해조류 추가 권장 등
과채류	・가열처리를 한 것보다 생 과일과 채소 섭취 시 증상이 나타날 확률이 높음 **주의** 복숭아, 키위, 토마토 **대체** 과채류는 교차반응률이 높기 때문에 확인 후 반응이 없는 과일 · 채소로 대체

11월 식단에서 제거식/대체식이 필요한 메뉴

	일자	메뉴명
제거식이 필요한 메뉴	11/3	바나나핫케이크
	11/10	과일샐러드
	11/16	달걀두부전
	11/18	돈까스카레덮밥
	11/25	브로콜리깨소스무침
	생일식단	콘샐러드

	일자	메뉴명
대체식이 필요한 메뉴	11/2	달걀탕
	11/6	토마토달걀볶음
		후레쉬번
	11/12	달걀말이(달걀찜)
	11/13	(잼)모닝빵
	11/18	잼샌드위치
	11/20	크로와상
	11/23	삶은달걀(삶은메추리알)
	11/27	핑거스틱빵
	11/28	달걀칼국수
	생일식단	케이크