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

작성자 : 영양운영팀

2026년 11월 식단표
(0~2세)

이솝어린이집
031-433-0018

일자/(요일)	2 (월)	3 (화) 저당Day	4 (수)	5 (목)	6 (금)	7 (토)
오전간식	쇠고기수프②⑯	대구살죽	얼갈이죽	♥연근죽	가지죽	칼슘두유⑤
점심	백미밥 김치두붓국⑤⑨ 돼지고기피망조림⑤⑥⑩ 김자반⑤ 깍두기⑨	현미찹쌀밥 팽이장국⑤⑥ 저당 닭볶음탕⑤⑥⑮ 참나물무침 배추김치⑨	쇠고기채소덮밥⑤⑥⑯ 근대맑은국 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 순두부백탕⑤ 새우살브로콜리볶음⑤⑨ 청경채나물 배추김치⑨	★기장밥 육개장⑤⑥⑯ 부추달걀찜① 적채샐러드 깍두기⑨	새우살버터볶음밥②⑤⑥⑨ (달걀양팟국①) 브로콜리무침 배추김치⑨
오후간식	●바나나,우유②	★궁중떡볶이⑤⑥⑯,우유②	●샤인머스캣,치즈②	●찐고구마,우유②	소보로빵①②④⑥,우유②	유기농쿠키①②⑤⑥,우유②
열량(kcal)/단백질(g)	616.5/28.1	673.0/29.8	645.4/19.3	629.0/27.2	698.5/24.6	635.7/27.6
일자/(요일)	9 (월)	10 (화) 저염Day	11 (수)	12 (목)	13 (금)	14 (토)
오전간식	✓게살수프①⑤⑥⑧	치즈죽②	달걀죽①	찹쌀당근죽	참깨죽	미숫가루우유②⑤
점심	백미밥 콩나물맑은국⑤⑥ ✓오리주물럭⑤⑥ 시금치나물 배추김치⑨	차조밥 저염 배추된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 우엉채무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 감자양팟국 ★두부조림⑤⑥ 모둠버섯나물 배추김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ ♥쇠고기연근볶음⑤⑥⑯ (사과)치커리무침 배추김치⑨	★수수밥 유부맑은국⑤⑥ 닭다리살간장조림⑤⑥⑮ 열무무침⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기하이라이스⑤⑥⑯ (북엇국) 시래기나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	●단감,우유②	●찐단호박,우유②	●배, 떠먹는요구르트②	찐만두⑤⑥⑩,우유②	우유식빵①②⑥,우유②	유기농쌀과자⑤⑥,옥수수차
열량(kcal)/단백질(g)	615.7/30.5	627.0/24.5	600.5/22.6	688.9/23.2	696.4/25.7	683.6/24.6
일자/(요일)	16 (월)	17 (화) 저당Day	18 (수)	19 (목)	20 (금)	21 (토)
오전간식	채소수프②	브로콜리죽	누룽지죽	들깨열무죽	✓참치죽	칼슘두유⑤
점심	백미밥 쇠고기뭇국⑯ 두부소보로볶음①⑤⑥ 파프리카무침 배추김치⑨	보리밥 미역국⑤⑥ 저당 닭살옛장조림⑤⑥⑮ 근대나물 깍두기⑨	♥연근영양밥(양념장)⑤⑥ 애호박새우젓국⑨ ✓떡갈비조림 ⑤⑥⑩⑯ 배추김치⑨	현미찹쌀밥 청국장국⑤ 돼지고기목살구이⑩ 양배추찜 깍두기⑨	★흑미밥 달걀팟국① 쇠고기가지볶음⑤⑥⑯ 숙주무침 배추김치⑨	감자달걀볶음밥①⑤ (버섯맑은국⑤⑥) 온두부,양념장⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	●(방울)토마토⑫,치즈②	푸실리샐러드⑤⑥⑫,우유②	●샤인머스캣,우유②	●찐감자,우유②	★무지개떡,우유②	현미스낵,우유②
열량(kcal)/단백질(g)	606.0/23.2	625.7/26.0	617.6/20.5	628.6/23.9	698.8/25.1	611.0/25.1
일자/(요일)	23 (월)	24 (화) 저염Day	25 (수)	26 (목)	27 (금)	28 (토)
오전간식	크림수프②	단호박죽	녹두죽	김가루무죽	연두부죽⑤	칼슘두유⑤
점심	백미밥 황탯국 돼지고기파채볶음⑤⑥⑩ 오이배무침 배추김치⑨	기장밥 저염 쑥갓된장국⑤⑥ 쇠고기짜장조림⑤⑥⑯ 얼갈이나물 깍두기⑨	차조밥 표고버섯탕⑤⑥ ✓★오징어두루치기⑤⑥⑰ 브로콜리숙회 배추김치⑨	백미밥 시금치맑은국 돼지고기양파조림⑤⑥⑩ ♣♥연근들깨무침①⑤ 배추김치⑨	★수수밥 실파미소장국⑤⑥ ✓치킨가스,소스 ①⑤⑥⑮ 양상추샐러드 깍두기⑨	돼지고기채소비빔밥⑤⑥⑩ (다시마맑은국) 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	●사과, 떠먹는요구르트②	삶은달걀①,우유②	●배,우유②	●찐고구마,우유②	버터롤빵①②⑥,우유②	유기농시리얼,우유②
열량(kcal)/단백질(g)	606.4/32.6	634.3/23.1	614.4/23.6	695.1/25.0	688.2/28.2	645.1/24.2
일자/(요일)	30 (월)					
오전간식	양배추수프②					
점심	백미밥 아욱국⑤⑥ 쇠고기콩나물볶음⑤⑥⑯ 애호박나물⑤ 배추김치⑨					
오후간식	●배,치즈②					
열량(kcal)/단백질(g)	600.4/23.1					



<기호 표시 안내>

●	신선 간식
★	연령 구분 메뉴
♥	편식개선 푸드브리지 (11월 – 연근)
✓	원산지 표기 주의 메뉴
♣	가정통신문 연계 신메뉴

<김장 행사식단>

백미밥
두부된장국⑤⑥
돼지고기수육⑤⑥⑩
감자채볶음⑤
알배추겉절이⑨

●단감,
떠먹는요구르트②

657.1/28.4

▶ 이 달의 1일 평균 영양기준량 – 열량 : 643.2kcal, 단백질 : 25.2g
▶ 식재료의 수급공급에 따라 메뉴가 변경될 수 있습니다.
▶ [대체메뉴]와 (괄호메뉴)는 급식소의 사정에 따라 선택하여 제공할 수 있습니다.
▶ 식품 알레르기가 있는 유아는 담임교사 또는 급식담당자에게 알려주시기 바랍니다.

식품 알레르기 유발물질 표기

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

(아황산류는 식품의 표백, 보존 및 산화 방지 목적으로 사용되는 식품첨가물로, 일부 식품의 제조·가공 과정에서 사용됩니다.)

쌀 (찹쌀, 현미, 흑미) 밥, 죽, 누룽지	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩 (두부류, 콩국수, 콩비지)	배추김치	
						배추	고춧가루
국내산	호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

수산물	수산가공식품류	식육가공품
고등어(노르웨이산), 오징어(원양산)	게맛살(외국산), 참치(원양산)	떡갈비(국내산), 치킨가스(국내산)

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

작성자 : 영양운영팀

2026년 11월 식단표 (3세)

이솝어린이집
031-433-0018

일자/(요일)	2 (월)	3 (화) 저당Day	4 (수)	5 (목)	6 (금)	7 (토)
오전간식	쇠고기수프②⑯	대구살죽	얼갈이죽	♥연근죽	가지죽	칼슘두유⑤
점심	백미밥 김치두붓국⑤⑨ 돼지고기피망조림⑤⑥⑩ 김자반⑤ 깍두기⑨	현미찹쌀밥 팽이장국⑤⑥ 저당 닭볶음탕⑤⑥⑮ 참나물무침 배추김치⑨	쇠고기채소덮밥⑤⑥⑯ 근대맑은국 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 순두부백탕⑤ 새우살브로콜리볶음⑤⑨ 청경채나물 배추김치⑨	★기장밥 육개장⑤⑥⑯ 부추달걀찜① 적채샐러드 깍두기⑨	새우살버터볶음밥②⑤⑥⑨ (달걀양팟국①) 브로콜리무침 배추김치⑨
오후간식	●바나나,우유②	★궁중떡볶이⑤⑥⑯,우유②	●샤인머스캣,치즈②	●찐고구마,우유②	소보로빵①②④⑥,우유②	유기농쿠키①②⑤⑥,우유②
열량(kcal)/단백질(g)	616.5/28.1	673.0/29.8	645.4/19.3	629.0/27.2	698.5/24.6	635.7/27.6
일자/(요일)	9 (월)	10 (화) 저염Day	11 (수)	12 (목)	13 (금)	14 (토)
오전간식	✓게살수프①⑤⑥⑧	치즈죽②	달걀죽①	찹쌀당근죽	참깨죽	미숫가루우유②⑤
점심	백미밥 콩나물맑은국⑤⑥ ✓오리주물럭⑤⑥ 시금치나물 배추김치⑨	차조밥 저염 배추된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 우엉채무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 감자양팟국 ★두부조림⑤⑥ 모둠버섯나물 배추김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ ♥쇠고기연근볶음⑤⑥⑯ (사과)치커리무침 배추김치⑨	★수수밥 유부맑은국⑤⑥ 닭다리살간장조림⑤⑥⑮ 열무무침⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기하이라이스⑤⑥⑯ (북엇국) 시래기나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	●단감,우유②	●찐단호박,우유②	●배, 떠먹는요구르트②	찐만두⑤⑥⑩,우유②	우유식빵①②⑥,우유②	유기농쌀과자⑤⑥,옥수수차
열량(kcal)/단백질(g)	615.7/30.5	627.0/24.5	600.5/22.6	688.9/23.2	696.4/25.7	683.6/24.6
일자/(요일)	16 (월)	17 (화) 저당Day	18 (수)	19 (목)	20 (금)	21 (토)
오전간식	채소수프②	브로콜리죽	누룽지죽	들깨열무죽	✓참치죽	칼슘두유⑤
점심	백미밥 쇠고기뭇국⑯ 두부소보로볶음①⑤⑥ 파프리카무침 배추김치⑨	보리밥 미역국⑤⑥ 저당 닭살옛장조림⑤⑥⑮ 근대나물 깍두기⑨	♥연근영양밥(양념장)⑤⑥ 애호박새우젓국⑨ ✓떡갈비조림 ⑤⑥⑩⑯ 배추김치⑨	현미찹쌀밥 청국장국⑤ 돼지고기목살구이⑩ 양배추찜 깍두기⑨	★흑미밥 달걀팟국① 쇠고기가지볶음⑤⑥⑯ 숙주무침 배추김치⑨	감자달걀볶음밥①⑤ (버섯맑은국⑤⑥) 온두부,양념장⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	●(방울)토마토⑫,치즈②	푸실리샐러드⑤⑥⑫,우유②	●샤인머스캣,우유②	●찐감자,우유②	★무지개떡,우유②	현미스낵,우유②
열량(kcal)/단백질(g)	606.0/23.2	625.7/26.0	617.6/20.5	628.6/23.9	698.8/25.1	611.0/25.1
일자/(요일)	23 (월)	24 (화) 저염Day	25 (수)	26 (목)	27 (금)	28 (토)
오전간식	크림수프②	단호박죽	녹두죽	김가루무죽	연두부죽⑤	칼슘두유⑤
점심	백미밥 황탯국 돼지고기파채볶음⑤⑥⑩ 오이배무침 배추김치⑨	기장밥 저염 쑥갓된장국⑤⑥ 쇠고기짜장조림⑤⑥⑯ 얼갈이나물 깍두기⑨	차조밥 표고버섯탕⑤⑥ ✓★오징어두루치기⑤⑥⑰ 브로콜리숙회 배추김치⑨	백미밥 시금치맑은국 돼지고기양파조림⑤⑥⑩ ♣♥연근들깨무침①⑤ 배추김치⑨	★수수밥 실파미소장국⑤⑥ ✓치킨가스,소스 ①⑤⑥⑮ 양상추샐러드 깍두기⑨	돼지고기채소비빔밥⑤⑥⑩ (다시마맑은국) 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	●사과, 떠먹는요구르트②	삶은달걀①,우유②	●배,우유②	●찐고구마,우유②	버터롤빵①②⑥,우유②	유기농시리얼,우유②
열량(kcal)/단백질(g)	606.4/32.6	634.3/23.1	614.4/23.6	695.1/25.0	688.2/28.2	645.1/24.2
일자/(요일)	30 (월)					
오전간식	양배추수프②					
점심	백미밥 아욱국⑤⑥ 쇠고기콩나물볶음⑤⑥⑯ 애호박나물⑤ 배추김치⑨					
오후간식	●배,치즈②					
열량(kcal)/단백질(g)	600.4/23.1					



<기호 표시 안내>

●	신선 간식
★	연령 구분 메뉴
♥	편식개선 푸드브리지 (11월 – 연근)
✓	원산지 표기 주의 메뉴
♣	가정통신문 연계 신메뉴

<김장 행사식단>

미역죽

백미밥
두부된장국⑤⑥
돼지고기수육⑤⑥⑩
감자채볶음⑤
알배추겉절이⑨

●단감,
떠먹는요구르트②

657.1/28.4

▶ 이 달의 1일 평균 영양기준량 – 열량 : 643.2kcal, 단백질 : 25.2g
▶ 식재료의 수급공급에 따라 메뉴가 변경될 수 있습니다.
▶ [대체메뉴]와 (괄호메뉴)는 급식소의 사정에 따라 선택하여 제공할 수 있습니다.
▶ 식품 알레르기가 있는 유아는 담임교사 또는 급식담당자에게 알려주시기 바랍니다.

식품 알레르기 유발물질 표기

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

(아황산류는 식품의 표백, 보존 및 산화 방지 목적으로 사용되는 식품첨가물로, 일부 식품의 제조·가공 과정에서 사용됩니다.)

쌀 (찹쌀, 현미, 흑미) 밥, 죽, 누룽지	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩 (두부류, 콩국수, 콩비지)	배추김치	
						배추	고춧가루
국내산	호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

수산물	수산가공식품류	식육가공품
고등어(노르웨이산), 오징어(원양산)	게맛살(외국산), 참치(원양산)	떡갈비(국내산), 치킨가스(국내산)