으뜸어린이집

2026년 11월 식단표

<이유식 완료기(12개월이후)>

광진구 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일: 2026년 10월 20일

작성자 : 기획영양팀

일자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	다진 (씨없는)포도	아기치즈(2)/배	떠먹는요구르트(2)/ 다진당근	곡물시리얼(5,6)/ 우유(2)	소고기콜리플라워죽 (16)
점심	달걀노른자시금치 진밥(1)	감자브로콜리진밥	미역오이진밥	소고기무진밥(16)	임연수아욱진밥
오후간식	군고구마/우유(2)	자른 잔치국수(5,6)	과일샐러드(5,6,12)	자른 탕수육(5,6,10,12)	모닝빵(1,2,5,6)/우유(2)
열량(Kcal)/단백질(g)	336/10	292/9	206/6	311/13	331/13(313/14)
일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
오전간식	아기치즈(2)/토마토(12)	양송이버섯죽(5,6)	감귤	떠먹는요구르트(2)/ 다진파프리카	달걀노른자죽(1,16)
점심	닭살청경채진밥 (15)	두부콩나물진밥(5)	콜리플라워배추진밥	소고기양배추진밥(16)	두부얼갈이진밥(5)
오후간식	자른 들기름 김메밀국수(3,5,6)	찐감자/우유(2)	식빵(1,2,5,6)/우유(2)	우엉주먹밥(5,6)/ 다진 샤인머스캣	호빵(1,2,5,6)/우유(2)
열량(Kcal)/단백질(g)	285/12	268/10	267/9	363/11	317/12
일자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
오전간식	떠먹는요구르트(2)/ 다진오이	브로콜리죽(5,6)	아기치즈(2)/단감	바나나/우유(2)	전복죽(18)
점심	흑미감자진밥	양상추무진밥	소고기표고버섯진밥 (16)	수수콜리플라워진밥	황태콩나물진밥(5)
오후간식	자른 크림스파게티 (2,5,6,15,16,18)	찐고구마/우유(2)	연두부(5)	안매운김치어묵탕(5,6,9)	찰보리빵(1,2,5,6)/우유(2)
열량(Kcal)/단백질(g)	306/8	290/7	259/11	233/9	310/15
일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	아기치즈(2)/감귤	소고기참나물죽(5,6,16)	떠먹는요구르트(2)/ 다진당근	사과/우유(2)	느타리버섯죽(5,6)
점심	닭살배추진밥(15)	차조감자진밥	달걀노른자청경채 진밥(1)	소고기콜리플라워 진밥(16)	순두부시금치진밥(5)
오후간식	자른 백짬뽕(5,6,17,18)	찐단호박/우유(2)	찐만두 (1,5,6,10,15,16)	부추양파전(5,6)	프렌치토스트(1,2,5,6)/ 우유(2)
열량(Kcal)/단백질(g)	302/15	286/9	286/10	304/9	291/10

일자	30(월)
오전간식	떠먹는요구르트(2)/ 다진파프리카
점심	수수양배추진밥
오후간식	자른칼국수(5,6)
열량(Kcal)/단백질(g)	291/9

※ **이유식 완료기**의 경우
원아의 개별 성장발달과 섭식상태에 따라 식단(이유식 식단 or 만1-2세 식단)을 선택하여 적정량을 제공해 주세요.

※ 제공되는 모든 간식(과일, 채소, 빵, 떡 등)은 원아가 먹기 쉽도록 잘게 잘라 제공해 주세요.

※ : 원산지 표시 대상 가공품

알레르기 유발식품

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴.전복.홍합 포함) ⑲잣 (아황산류는 표백제,보존료,산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.)

원산지표시	쌀 (흑미, 찹쌀포함)	콩 (두부, 순두부 포함)	김치		소고기	축산물	수산물		수산 및 식육가공품
			배추	고춧가루	외국산	닭고기	전복	오징어	탕수육 돼지고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	호주산	국내산	국내산	칠레산	국내산

<원산지표시항목>

쌀(밥,죽,누룽지), 콩(두부류,콩국수,콩비지), 배추김치(배추,고춧가루), 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양(염소)고기, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(건제품 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어, 부세

※ 식단에 제공되는 식육가공품 및 수산물가공품도 원산지 표시 대상입니다. (ex. 어묵「오징어」: 외국산)

으뜸어린이집

2026년 11월 식단표

<1-2세 일반형>

광진구 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일 : 2026년 10월 20일

작성 : 기획영양팀

일자	2(월)	3(화)	4(수) 서울미래밥상	5(목) 광진곡곡	6(금)
오전간식	⭐(씨없는)포도	치즈(2)/⭐배	떠먹는요구르트(2)/⭐당근스틱	곡물시리얼(5,6)/우유(2)	소고기콜리플라워죽(5,6,16)
점심	찹쌀밥 시금치맑은국(5,6) 채소달걀말이(1,5) 잔멸치볶음(5,6) 깍두기(9)	차조밥 감자양팟국(5,6) 돈육장똑똑이(5,6,10) 브로콜리숙회 깍두기(9)	새우살파인애플볶음밥(5,6,9) 미역된장국(5,6) 오이새콤무침 깍두기(9)	흑미밥 소고기뭇국(5,6,16) 마파두부(5,6,10,18) 치커리유자청무침 깍두기(9)	백미밥 아욱된장국(5,6) 임연수구이(5,6) 팽이버섯나물(5,6) 깍두기(9)
오후간식	군고구마/우유(2)	잔치국수(5,6)	절편/보리차	탕수육(5,6,10,12)	모닝빵(1,2,5,6)/우유(2)
열량(Kcal)/단백질(g)	412/16	415/16	370/19	413/15	439/17
일자	9(월)	10(화)	11(수) 농업인의 날	12(목) 광진곡곡	13(금)
오전간식	치즈(2)/⭐토마토(12)	양송이버섯죽(5,6)	⭐감귤/우유(2)	마시는요구르트(2)/⭐파프리카스틱	게살달걀죽(1,5,6,8)
점심	수수밥 느타리버섯맑은국(5,6) 닭볶음탕(5,6,15) 청경채나물(5,6) 깍두기(9)	찹쌀밥 청국장국(5) 콩나물돈불고기(5,6,10) 상추겉절이(5,6) 깍두기(9)	콜리플라워카레라이스(2,5,6,10,12,15,18) 배추맑은국(5,6) 명엽채조림(5,6) 깍두기(9)	기장밥 애호박새우젓국(9) 소고기양배추찜(5,6,16) 참나물무침 깍두기(9)	차조밥 두부부추된장국(5,6) 코다리양념찜(5,6) 얼갈이나물 깍두기(9)
오후간식	들기름김메밀국수(3,5,6)	⭐찐감자/우유(2)	가래떡구이&조청(5)/옥수수차	우엉주먹밥(5,6)/⭐자른샤인머스캣	호빵(1,2,5,6)/우유(2)
열량(Kcal)/단백질(g)	402/15	428/20	392/14	434/16	433/18
일자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목) 광진곡곡	20(금) 서울미래밥상
오전간식	떠먹는요구르트(2)/⭐오이스틱	브로콜리죽(5,6)	치즈(2)/⭐단감	⭐바나나/우유(2)	전복죽(5,6,18)
점심	흑미밥 취나물된장국(5,6) 메추리알케첩조림(1,5,6,12) 감자채당근볶음(5) 깍두기(9)	찹쌀밥 유부맑은국(5,6) 떡갈비구이(5,6,10,16) 양상추샐러드(5,6) 깍두기(9)	소고기버섯영양밥 &양념장(5,6,16) 들깨열무맑은국(5,6) 오이크래미무침(1,5,6,8) 깍두기(9)	수수밥 우거지된장국(5,6) NEW! 콜리플라워돈육볶음(5,6,10) 근대나물(5,6) 깍두기(9)	기장밥 황태콩나물국(5) 두부탕수(5,6,12) 파프리카사과무침(5,6) 깍두기(9)
오후간식	크림스파게티(2,5,6,15,16,18)	⭐찐고구마/우유(2)	연두부&참깨소스(1,5,6)	안매운김치어묵탕(5,6,9)	찰보리빵(1,2,5,6)/우유(2)
열량(Kcal)/단백질(g)	414/15	438/15	364/13	395/17	437/15
일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목) 광진곡곡	27(금)
오전간식	치즈(2)/⭐감귤	소고기참나물죽(5,6,16)	떠먹는요구르트(2)/⭐당근스틱	⭐사과/우유(2)	느타리버섯죽(5,6)
점심	찹쌀밥 콩가루배춧국(5,6) 닭연근조림(5,6,15) 숙주나물당근무침 깍두기(9)	차조밥 감자된장국(5,6) 돼지갈비찜(5,6,10) 김구이 깍두기(9)	돈육데리야키덮밥(5,6,10) 청경채맑은국(5,6) 치즈달걀찜(1,2) 깍두기(9)	흑미밥 보리새우된장국(5,6,9) 소고기채소볶음(5,6,16) 콜리플라워참깨무침(1,5,6) 깍두기(9)	백미밥 순두부달걀국(1,5) 안매운고등어김치찜(5,6,7,9) 시금치나물 깍두기(9)
오후간식	백짬뽕(5,6,17,18)	⭐찐단호박/우유(2)	찐만두(1,5,6,10,15,16)	부추양파전(5,6)	프렌치토스트(1,2,5,6)/우유(2)
열량(Kcal)/단백질(g)	391/18	435/16	425/21	437/20	434/19
일자	30(월)	광진구센터 식단 구성		바로 보러가기!	
오전간식	떠먹는요구르트(2)/⭐파프리카스틱	⭐	자연식품		
점심	수수밥 시래기된장국(5,6) 오리불고기(5,6) 양배추숙쌈&쌈장(1,5,6) 깍두기(9)		푸드브릿지: 콜리플라워		
오후간식	칼국수(5,6)	NEW!	그린테이블: 콜리플라워돈육볶음		
열량(Kcal)/단백질(g)	396/15		원산지 표시 대상 가공품	푸드브릿지 통신문	그린테이블 통신문
		광진곡곡	광진곡곡 잡곡데이		그린테이블 조리방법

★식재료는 수급 상황에 따라 동일식품군·동일조리법 내에서 변경이 가능합니다. (ex. 콜리플라워돈육볶음 → 브로콜리돈육볶음)★

알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴.전복.홍합 포함) ⑲잣 (아황산류는 표백제,보존료,산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.)

원산지 표시

쌀 및 죽 (흑미,찹쌀포함)	콩 (두부, 순두부포함)	김치		소고기	축산물		
		배추	고춧가루	외국산	돼지고기	닭고기	오리고기
국내산	국내산	국내산	국내산	호주산	국내산	국내산	국내산

수산물				수산 및 식육가공품			
명태(코다리)	고등어	전복	오징어(백짬뽕)	탕수육	명엽채	떡갈비	
				돼지고기	동태·명태	돼지고기	닭고기
러시아산	국내산	국내산	칠레산	국내산	러시아산	국내산	국내산

*원산지 표시 대상품목 (29종) -> 배추김치(원료 중 고춧가루 포함), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지), 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함), 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세

으뜸어린이집

2026년 11월 식단표

<3-5세 일반형>

광진구 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일 : 2026년 10월 20일

작성 : 기획영양팀

일자	2(월)	3(화)	4(수) 서울미래밥상	5(목) 광진곡곡	6(금)
오전간식	⭐(씨없는)포도	치즈(2)/⭐배	떠먹는요구르트(2)/⭐당근스틱	곡물시리얼(5,6)/우유(2)	소고기콜리플라워죽(5,6,16)
점심	찹쌀밥 시금치맑은국(5,6) 채소달걀말이(1,5) 잔멸치볶음(5,6) 깍두기(9)	차조밥 감자양팟국(5,6) 돈육장똑똑이(5,6,10) 브로콜리숙회 깍두기(9)	새우살파인애플볶음밥(5,6,9) 미역된장국(5,6) 오이새콤무침 깍두기(9)	흑미밥 소고기뭇국(5,6,16) 마파두부(5,6,10,18) 치커리유자청무침 깍두기(9)	백미밥 아욱된장국(5,6) 임연수구이(5,6) 팽이버섯나물(5,6) 깍두기(9)
오후간식	군고구마/우유(2)	잔치국수(5,6)	절편/보리차	탕수육(5,6,10,12)	모닝빵(1,2,5,6)/우유(2)
열량(Kcal)/단백질(g)	634/25	639/25	622/27(590/30)	636/24	675/26
일자	9(월)	10(화)	11(수) 농업인의 날	12(목) 현장학습	13(금)
오전간식	치즈(2)/⭐토마토(12)	양송이버섯죽(5,6)	⭐감귤/우유(2)	현장학습 (용인 한국민속촌)	게살달걀죽(1,5,6,8)
점심	수수밥 느타리버섯맑은국(5,6) 닭볶음탕(5,6,15) 청경채나물(5,6) 깍두기(9)	찹쌀밥 청국장국(5) 콩나물돈불고기(5,6,10) 상추겉절이(5,6) 깍두기(9)	콜리플라워카레라이스 (2,5,6,10,12,15,18) 배추맑은국(5,6) 명엽채조림(5,6) 깍두기(9)		차조밥 두부부추된장국(5,6) 코다리양념찜(5,6) 얼갈이나물 깍두기(9)
오후간식	들기름김메밀국수(3,5,6)	⭐찐감자/우유(2)	가래떡구이&조청(5)/옥수수차		호빵(1,2,5,6)/우유(2)
열량(Kcal)/단백질(g)	619/24	658/31	610/21(603/23)		667/29
일자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목) 광진곡곡	20(금) 서울미래밥상
오전간식	떠먹는요구르트(2)/⭐오이스틱	브로콜리죽(5,6)	치즈(2)/⭐단감	⭐바나나/우유(2)	전복죽(5,6,18)
점심	흑미밥 취나물된장국(5,6) 메추리알케첩조림(1,5,6,12) 감자채당근볶음(5) 깍두기(9)	찹쌀밥 유부맑은국(5,6) 떡갈비구이(5,6,10,16) 양상추샐러드(5,6) 깍두기(9)	소고기버섯영양밥 &양념장(5,6,16) 들깨열무맑은국(5,6) 오이크래미무침(1,5,6,8) 깍두기(9)	수수밥 우거지된장국(5,6) NEW! 콜리플라워돈육볶음(5,6,10) 근대나물(5,6) 깍두기(9)	기장밥 황태콩나물국(5) 두부탕수(5,6,12) 파프리카사과무침(5,6) 깍두기(9)
오후간식	크림스파게티 (2,5,6,15,16,18)	⭐찐고구마/우유(2)	연두부&참깨소스(1,5,6)	안매운김치어묵탕(5,6,9)	찰보리빵(1,2,5,6)/우유(2)
열량(Kcal)/단백질(g)	638/24	674/24	662/25(602/27)	608/27	672/24
일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목) 광진곡곡	27(금)
오전간식	치즈(2)/⭐감귤	소고기참나물죽(5,6,16)	떠먹는요구르트(2)/⭐당근스틱	⭐사과/우유(2)	느타리버섯죽(5,6)
점심	찹쌀밥 콩가루배춧국(5,6) 닭연근조림(5,6,15) 숙주나물당근무침 깍두기(9)	차조밥 감자된장국(5,6) 돼지갈비찜(5,6,10) 김구이 깍두기(9)	돈육데리야키덮밥(5,6,10) 청경채맑은국(5,6) 치즈달걀찜(1,2) 깍두기(9)	흑미밥 보리새우된장국(5,6,9) 소고기채소볶음(5,6,16) 콜리플라워참깨무침(1,5,6) 깍두기(9)	백미밥 순두부달걀국(1,5) 안매운고등어김치찜(5,6,7,9) 시금치나물 깍두기(9)
오후간식	백짬뽕(5,6,17,18)	⭐찐단호박/우유(2)	찐만두(1,5,6,10,15,16)	부추양파전(5,6)	프렌치토스트(1,2,5,6)/우유(2)
열량(Kcal)/단백질(g)	602/27	669/25	653/33	672/31	668/30
일자	30(월)	광진구센터 식단 구성		바로 보러가기!	
오전간식	떠먹는요구르트(2)/⭐파프리카스틱	⭐	자연식품		
점심	수수밥 시래기된장국(5,6) 오리불고기(5,6) 양배추숙쌈&쌈장(1,5,6) 깍두기(9)		푸드브릿지: 콜리플라워		
오후간식	칼국수(5,6)	NEW!	그린테이블: 콜리플라워돈육볶음	푸드브릿지 통신문	그린테이블 통신문
열량(Kcal)/단백질(g)	610/24		원산지 표시 대상 가공품		그린테이블 조리방법
		광진곡곡	광진곡곡 잡곡데이		

★식재료는 수급 상황에 따라 동일식품군·동일조리법 내에서 변경이 가능합니다. (ex. 콜리플라워돈육볶음 → 브로콜리돈육볶음)★

알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣 (아황산류는 표백제,보존료,산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.)

원산지 표시

쌀 및 죽 (흑미,찹쌀포함)	콩 (두부, 순두부포함)	김치		소고기	축산물		
		배추	고춧가루	외국산	돼지고기	닭고기	오리고기
국내산	국내산	국내산	국내산	호주산	국내산	국내산	국내산

수산물				수산 및 식육가공품			
명태(코다리)	고등어	전복	오징어(백짬뽕)	탕수육	명엽채	떡갈비	
				돼지고기	동태·명태	돼지고기	닭고기
러시아산	국내산	국내산	칠레산	국내산	러시아산	국내산	국내산

*원산지 표시 대상품목 (29종) -> 배추김치(원료 중 고춧가루 포함), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지), 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함), 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세

으뜸어린이집

2026년 11월 식단표

<1-2세 야간연장형>

광진구 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일 : 2026년 10월 20일

작성 : 기획영양팀

일자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
저녁	백미밥 순두부팟국(5,6) 너비아니구이(5,6,10,16) 얼갈이나물 깍두기(9)	백미밥 무챗국(5,6) 닭굴소스볶음(5,6,15,18) 시금치나물 깍두기(9)	백미밥 숙주맑은국(5,6) 돈육감자조림(5,6,10) 상추무침(5,6) 깍두기(9)	백미밥 새우살미역국(5,6,9) 달걀피망볶음(1,5) 참나물무침(5,6) 깍두기(9)	백미밥 열무맑은국(5,6) 두부카레부침 (1,2,5,6,10,12,15,18) 가지양념찜(5,6) 깍두기(9)
열량(Kcal) /단백질(g)	244/9	258/10	251/11	252/10	252/10
일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
저녁	백미밥 시래기된장국(5,6) 채소달걀말이(1,5) 연근조림(5,6) 깍두기(9)	백미밥 청경채맑은국(5,6) 간장닭갈비(5,6,15) 느타리버섯나물 깍두기(9)	백미밥 소고기대파국(5,6,16) 들기름두부구이(5) 오이탕탕이 깍두기(9)	백미밥 유부맑은국(5,6) 돈육데리야키조림 (5,6,10) 콜리플라워무침 깍두기(9)	백미밥 양배추들깻국(5,6) 소불고기(5,6,16) 파프리카새콤무침 깍두기(9)
열량(Kcal) /단백질(g)	249/9	247/9	246/8	257/12	256/10
일자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
저녁	백미밥 건새우뭇국(5,6,9) 순살찜닭(5,6,15) 미역줄기볶음(5) 깍두기(9)	백미밥 감자양팟국(5,6) 백김치제육볶음(5,6,9,10) 취나물무침 깍두기(9)	백미밥 애호박된장국(5,6) 토마토달걀볶음 (1,5,6,12,18) 잔멸치조림(5,6) 깍두기(9)	백미밥 표고버섯맑은국(5,6) 소고기무조림(5,6,16) 들깨열무나물 깍두기(9)	백미밥 근대된장국(5,6) 돈육우거지조림(5,6,10) 어묵볶음(5,6) 깍두기(9)
열량(Kcal) /단백질(g)	255/11	243/11	246/10	246/10	251/10
일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
저녁	백미밥 북엇국(5,6) 달걀장조림(1,5,6) 오이나물 깍두기(9)	백미밥 두부맑은국(5,6) 오징어양배추볶음(5,6,17) 연근유자청무침 깍두기(9)	백미밥 들깨배춧국(5,6) 닭볶음탕(5,6,15) 브로콜리흑임자무침(1,5,6) 깍두기(9)	백미밥 달걀팟국(1) 돈사태찜(5,6,10) 청경채나물 깍두기(9)	백미밥 보리새우뭇국(5,6,9) 소고기부추볶음(5,6,16) 숙주나물무침 깍두기(9)
열량(Kcal) /단백질(g)	248/12	252/9	252/10	255/12	250/8
일자	30(월)				
저녁	백미밥 콩나물국(5) 돈육우엉조림(5,6,10) 애호박나물(5,9) 깍두기(9)				
열량(Kcal) /단백질(g)	249/9				



※ 위 식단은 식자재 수급이 불가할 경우 시설 사정에 따라 동일 조리법, 식품군내에 다른 식품으로 변경할 수 있고, 변경될 경우에는 급간식시행기록(급식운영일지)에 반드시 기재하도록 합니다.

※ 저녁 열량은 370-400kcal을 기준으로 작성합니다.

※ 영유아의 저녁 제공 후 다음 식사까지 공복시간이 길어 주찬 제공 시, 주찬의 양을 늘려 배식해주시기 바랍니다.

※ 원산지표시 대상인 수산 및 식육가공품으로 내용물의 원산지를 꼭 기입해주시기 바라며, 가공품의 경우 제품 뒷면의 알레르기 유발 물질을 확인하여 식단표에 추가 기재바랍니다.

※ 전날 사용했던 식재료를 ▢ 으로 표시하였습니다. 식재료 구입 시 참고해주시기 바랍니다.

알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴.전복.홍합 포함) ⑲잣 (아황산류는 표백제,보존료,산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.)

원산지표시								
쌀 및 죽 (흑미,찹쌀포함)	콩 (두부, 순두부포함)	김치		소고기	축산물			
		배추	고춧가루	외국산	돼지고기	닭고기		
국내산	국내산	국내산	국내산	호주산	국내산	국내산		
수산물				수산 및 식육가공품				
오징어		고등어		너비아니				
				닭고기		닭고기		
칠레산		국내산		국내산		국내산		

*원산지 표시 대상품목 (29종) -> 배추김치(원료 중 고춧가루 포함), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지), 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함), 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세

으뜸어린이집

2026년 11월 식단표

<3-5세 야간연장형>

광진구 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일 : 2026년 10월 20일

작성 : 기획영양팀

일자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
저녁	백미밥 순두부팟국(5,6) 너비아니구이(5,6,10,16) 얼갈이나물 깍두기(9)	백미밥 무챗국(5,6) 닭굴소스볶음(5,6,15,18) 시금치나물 배추김치(9)	백미밥 숙주맑은국(5,6) 돈육감자조림(5,6,10) 상추무침(5,6) 깍두기(9)	백미밥 새우살미역국(5,6,9) 달걀피망볶음(1,5) 참나물무침(5,6) 깍두기(9)	백미밥 열무맑은국(5,6) 두부카레부침 (1,2,5,6,10,12,15,18) 가지양념찜(5,6) 배추김치(9)
열량(Kcal) /단백질(g)	375/14	397/15	387/18	388/16	388/16
일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
저녁	백미밥 시래기된장국(5,6) 채소달걀말이(1,5) 연근조림(5,6) 깍두기(9)	백미밥 청경채맑은국(5,6) 간장닭갈비(5,6,15) 느타리버섯나물 배추김치(9)	백미밥 소고기대파국(5,6,16) 들기름두부구이(5) 오이탕탕이 깍두기(9)	백미밥 유부맑은국(5,6) 돈육데리야키조림 (5,6,10) 콜리플라워무침 깍두기(9)	백미밥 양배추들깻국(5,6) 소불고기(5,6,16) 파프리카새콤무침 배추김치(9)
열량(Kcal) /단백질(g)	383/15	380/14	378/12	396/19	394/16
일자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
저녁	백미밥 건새우뭇국(5,6,9) 순살찜닭(5,6,15) 미역줄기볶음(5) 배추김치(9)	백미밥 감자양팟국(5,6) 백김치제육볶음(5,6,9,10) 취나물무침 깍두기(9)	백미밥 애호박된장국(5,6) 토마토달걀볶음 (1,5,6,12,18) 잔멸치조림(5,6) 배추김치(9)	백미밥 표고버섯맑은국(5,6) 소고기무조림(5,6,16) 들깨열무나물 배추김치(9)	백미밥 근대된장국(5,6) 돈육우거지조림(5,6,10) 어묵볶음(5,6) 깍두기(9)
열량(Kcal) /단백질(g)	393/16	374/17	379/16	378/16	386/15
일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
저녁	백미밥 북엇국(5,6) 달걀장조림(1,5,6) 오이나물 배추김치(9)	백미밥 두부맑은국(5,6) 오징어양배추볶음(5,6,17) 연근유자청무침 배추김치(9)	백미밥 들깨배춧국(5,6) 닭볶음탕(5,6,15) 브로콜리흑임자무침 (1,5,6) 깍두기(9)	백미밥 달걀팟국(1) 돈사태찜(5,6,10) 청경채나물 깍두기(9)	백미밥 보리새우뭇국(5,6,9) 소고기부추볶음(5,6,16) 숙주나물무침 배추김치(9)
열량(Kcal) /단백질(g)	381/19	387/14	388/15	393/18	385/13
일자	30(월)				
저녁	백미밥 콩나물국(5) 돈육우엉조림(5,6,10) 애호박나물(5,9) 배추김치(9)				
열량(Kcal) /단백질(g)	384/14				



※ 위 식단은 식자재 수급이 불가할 경우 시설 사정에 따라 동일 조리법, 식품군내에 다른 식품으로 변경할 수 있고, 변경될 경우에는 급간식시행기록(급식운영일지)에 반드시 기재하도록 합니다.

※ 저녁 열량은 370-400kcal을 기준으로 작성합니다.

※ 영유아의 저녁 제공 후 다음 식사까지 공복시간이 길어 주찬 제공 시, 주찬의 양을 늘려 배식해주시기 바랍니다.

※ 원산지표시 대상인 수산 및 식육가공품으로 내용물의 원산지를 꼭 기입해주시기 바라며, 가공품의 경우 제품 뒷면의 알레르기 유발 물질을 확인하여 식단표에 추가 기재바랍니다.

※ 전날 사용했던 식재료를 ▢ 으로 표시하였습니다. 식재료 구입 시 참고해주시기 바랍니다.

알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴.전복.홍합 포함) ⑲잣 (아황산류는 표백제,보존료,산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.)

원산지표시								
쌀 및 죽 (흑미,찹쌀포함)	콩 (두부, 순두부포함)	김치		소고기	축산물			
		배추	고춧가루	외국산	돼지고기	닭고기		
국내산	국내산	국내산	국내산	호주산	국내산	국내산		
수산물				수산 및 식육가공품				
오징어		고등어		너비아니				
				닭고기		닭고기		
칠레산		국내산		국내산		국내산		

*원산지 표시 대상품목 (29종) -> 배추김치(원료 중 고춧가루 포함), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지), 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함), 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세