군자티움아이

2026년 11월 식단표

<1-2세 오전간식죽형>

광진구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

발행일 : 2026년 10월 20일

작성 : 기획영양팀

일자	2(월)	3(화)	4(수) 서울미래밥상	5(목) 광진곡곡	6(금)	7(토)
오전간식	우거지된장죽(5,6) /⭐사과	닭살우엉죽(5,6,15) /⭐단감	잔멸치죽(5,6)/⭐바나나	들깨배추죽(5,6)	한우,할랄콜리플라워죽 (5,6,16)	두부열무죽(5)
점심	찹쌀밥 시금치맑은국(5,6) 채소달걀말이(1,5) 잔멸치볶음(5,6) (백)배추김치(9)	차조밥 감자양팟국(5,6) 한우,할랄똑똑이(5,6,10) 브로콜리숙회 (백)깍두기(9)	새우살채소볶음밥(5,6,9) 미역된장국(5,6) 오이새콤무침 (백)배추김치(9)	흑미밥 소고기뭇국(5,6,16) 마파두부(5,6,10,18) 치커리유자청무침 (백)배추김치(9)	백미밥 아욱된장국(5,6) 고등어자반구이(5,6) 팽이버섯나물(5,6) (백)깍두기(9)	돈육비빔밥(5,6,10) 얼갈이맑은국(5,6) (백)깍두기(9)
오후간식	군고구마/우유(2)	잔치국수(5,6)/치즈(2)	단감치즈샐러드(2,5,6,12) /우유(2)	부추양파전(5,6,10,12)/ 마시는요구르트(2)	모닝빵(1,2,5,6)/우유(2)	두유(5)
열량(Kcal) /단백질(g)	429/17	438/19	392/17	423/15	439/17(421/18)	312/16
일자	9(월)	10(화)	11(수) 농업인의 날	12(목) 광진곡곡	13(금)	14(토)
오전간식	연근김가루죽(5,6) /⭐단감	양송이버섯죽(5,6)	연두부당근죽(5)	새우죽(18) /⭐샤인머스캣	게살달걀죽(1,5,6,8)	단호박죽
점심	수수밥 느타리버섯맑은국(5,6) 한우, 할랄볶음탕(5,6,15 청경채나물(5,6) (백)배추김치(9)	찹쌀밥 청국장국(5) 콩나물불고기(5,6,10) 상추겉절이(5,6) (백)배추김치(9)	콜리플라워카레라이스 (2,5,6,10,12,15,18) 배추맑은국(5,6) 오징어채(5,6) (백)깍두기(9)	기장밥 애호박새우젓국(9) 소고기양배추찜(5,6,16) 참나물무침 (백)깍두기(9)	차조밥 두부부추된장국(5,6) 생선양념찜(5,6) 얼갈이나물 (백)깍두기(9)	닭살데리야키덮밥(5,6,15) 가지된장국(5,6) (백)배추김치(9)
오후간식	들기름메밀국수(3,5,6) /치즈(2)	⭐찐감자/우유(2)	스틱빵(1,2,5,6)/우유(2)	브로콜리주먹밥(5,6) /마시는요구르트(2)	호빵(1,2,5,6)/우유(2)	두유(5)
열량(Kcal) /단백질(g)	434/17	428/20	427/15	436/16	433/18(428/16)	363/17
일자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목) 광진곡곡	20(금) 서울미래밥상	21(토)
오전간식	새우살양파죽(9)/⭐감귤	브로콜리죽(5,6)	시금치죽(5,6)/⭐바나나	안매운김치치즈죽(2,5,6,9)	새우죽(5,6,18)	청경채된장죽(5,6)
점심	흑미밥 취나물된장국(5,6) 자른메추리알케첩조림 (1,5,6,12) 감자채당근볶음(5) (백)깍두기(9)	찹쌀밥 유부맑은국(5,6) 한우,할랄불고기(5,6,10, 양상추샐러드(5,6) (백)배추김치(9)	한우,할랄버섯영양밥(5,6,16) 들깨열무맑은국(5,6) 오이크래미무침(1,5,6,8) (백)배추김치(9)	수수밥 우거지된장국(5,6) NEW! 콜리플라워고기볶음(5,6,10) 근대나물(5,6) (백)깍두기(9)	기장밥 황태콩나물국(5) 두부탕수(5,6,12) 파프리카사과무침(5,6) (백)배추김치(9)	달걀양배추볶음밥(1,5,6) 바지락맑은국(5,6,18) (백)배추김치(9)
오후간식	떡볶기 (2,5,6,15,16,18)	⭐찐고구마/우유(2)	두부전(5) /마시는요구르트(2)	모듬어묵탕(5,6)	치즈빵(1,2,5,6)/우유(2)	두유(5)
열량(Kcal) /단백질(g)	417/14	438/15	394/12	412/18	437/15	323/14
일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목) 광진곡곡	27(금)	28(토)
오전간식	미역죽(5,6)/⭐단감(12)	한우,할랄참나물죽(5,6,16)	애호박죽(5,6) /⭐자른(씨없는)포도	시래기무죽(5,6)	느타리버섯죽(5,6)	동태살죽
점심	찹쌀밥 콩가루배춧국(5,6) 한우,할랄연근조림(5,6,1 숙주나물당근무침 (백)깍두기(9)	차조밥 감자된장국(5,6) 생선찜(5,6,10) 김구이 (백)배추김치(9)	한우,할랄데리야키덮밥(5,6,10) 청경채맑은국(5,6) 치즈달걀찜(1,2) (백)깍두기(9)	흑미밥 보리새우된장국(5,6,9) 한우,할랄채소볶음(5,6, 콜리플라워참깨무침 (1,5,6) (백)배추김치(9)	백미밥 순두부달걀국(1,5) 안매운고등어김치찜(5,6,7,9) 시금치나물 (백)깍두기(9)	소고기김밥속볶음밥 (1,5,6,8,16) 다시마양팟국(5,6) (백)배추김치(9)
오후간식	백짬뽕(5,6,17,18)/치즈(2)	⭐찐단호박/우유(2)	버섯부침(1,5,6,10,15,16) /마시는요구르트(2)	부추양파전(5,6) /우유(2)	붕어빵(1,2,5,6)/ 우유(2)	두유(5)
열량(Kcal) /단백질(g)	419/18	435/16	440/19	430/16	434/19(435/20)	365/14
일자	30(월)	광진구센터 식단 구성		바로 보러가기!		
오전간식	콩나물당근죽(5)/⭐사과	⭐	자연식품			
점심	수수밥 시래기된장국(5,6) 한우, 할랄불고기(5,6) 양배추숙쌈 (백)깍두기(9)	콜리	푸드브릿지: 콜리플라워			
		NEW!	그린테이블: 콜리플라워돈육볶음			
			원산지 표시 대상 가공품			
			3-5세와 다른 메뉴			
오후간식	프렌치토스트(1,2,5,6)	광진곡곡	광진곡곡 잡곡데이	푸드브릿지 통신문	그린테이블 통신문	그린테이블 조리방법
열량(Kcal) /단백질(g)	394/13					

★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	국내산	외국산	돼지고기	닭고기	오리고기
국내산	국내산	국내산	국내산	한우	호주산	국내산	국내산	국내산

수산물					수산 및 식육가공품				
명태 (코다리)	전복	오징어	고등어	동태	탕수육	명엽채	떡갈비		
					돼지고기	동태·명태	돼지고기	소고기	
원양산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	원양산	국내산	국내산	

*원산지 표시 대상품목 (29종) -> 현미, 찹쌀, 콩, 두부류, 고춧가루, 배추김치, 소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 명태, 전복, 오징어, 고등어, 동태, 조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 낙지, 쭈꾸미, 주꾸미, 북어, 명태(황태, 코다리 등 건조한 것 포함), 참조기, 갈치, 고등어, 삼치, 넙치(광어), 우럭, 조피볼락(볼락), 참돔, 옥돔, 뱀장어, 미꾸라지(무게명기), 굴, 장어, 명태(황태, 코다리 등 건조한 것 제외), 오리, 메밀,