구립희망샘어린이집

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	⭐자른 샤인머스켓	치즈(2)/⭐사과	떠먹는요구르트(2)/⭐당근스틱	곡물시리얼(5,6)/우유(2)	소고기브로콜리죽(5,6,16)
점심	찹쌀밥 시금치맑은국(5,6) 채소달걀말이(1,5) 잔멸치볶음(5,6) (백)깍두기(9)	차조밥 감자양팟국(5,6) 돈육장똑똑이(5,6,10) 브로콜리숙회 (백)배추김치(9)	새우살파인애플볶음밥(5,6,9) 미역된장국(5,6) 오이새콤무침 (백)깍두기(9)	흑미밥 소고기뭇국(5,6,16) 마파두부(5,6,10,18) 치커리유자청무침 (백)배추김치(9)	백미밥 아욱된장국(5,6) 삼치구이(5,6) 팽이버섯나물(5,6) (백)깍두기(9)
오후간식	찐고구마/우유(2)	잔치국수(5,6)	과일샐러드(5,6,12)	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)/⭐방울토마토(12)	당근크림스프(2,5,6,15,16)	⭐감귤	마시는요구르트(2)/⭐파프리카스틱	게살달걀죽(1,5,6,8)
점심	수수밥 느타리버섯맑은국(5,6) 닭볶음탕(5,6,15) 청경채나물(5,6) (백)깍두기(9)	찹쌀밥 청국장국(5) 콩나물돈불고기(5,6,10) 상추겉절이(5,6) (백)배추김치(9)	브로콜리카레라이스(2,5,6,10,12,15,18) 배추맑은국(5,6) 명엽채조림(5,6) (백)깍두기(9)	기장밥 애호박새우젓국(9) 소고기양배추찜(5,6,16) 참나물무침 (백)배추김치(9)	차조밥 두부부추된장국(5,6) 돈찜(5,6,10) 얼갈이나물 (백)깍두기(9)
오후간식	들기름김메밀국수(3,5,6)	⭐찐감자/우유(2)	밤식빵(1,2,5,6)/우유(2)	우엉주먹밥(5,6)/⭐자른샤인머스켓	호빵(1,2,5,6)/우유(2)
열량(Kcal)/단백질(g)	402/15	423/19	392/14	434/16	428/16
일자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목) 광진곡곡	20(금) 서울미래밥상
오전간식	떠먹는요구르트(2)/⭐오이스틱	⭐바나나	치즈(2)/⭐사과	곡물시리얼(5,6)/우유(2)	브로콜리죽(5,6,18)
점심	흑미밥 취나물된장국(5,6) 자른메추리알케첩조림(1,5,6,12) 감자채당근볶음(5) (백)깍두기(9)	찹쌀밥 유부맑은국(5,6) 동그랑땡구이(1,5,6,10) 양상추샐러드(5,6) (백)배추김치(9)	소고기버섯영양밥(5,6,16) 들깨열무맑은국(5,6) 오이크래미무침(1,5,6,8) (백)깍두기(9)	수수밥 우거지된장국(5,6) NEW! 브로콜리돈육볶음(5,6,10) 근대나물(5,6) (백)배추김치(9)	기장밥 황태콩나물국(5) 두부탕수(5,6,12) 파프리카사과무침(5,6) (백)깍두기(9)
오후간식	크림스파게티(2,5,6,15,16,18)	⭐찐고구마/우유(2)	연두부(&참깨소스)(1,5,6)	안매운김치어묵탕(5,6,9)	카스테라(1,2,5,6)/우유(2)
열량(Kcal)/단백질(g)	414/15	439/14	364/13	395/17	437/15
일자	23(월)	24(화)	25(수) ♣생일식단♣	26(목) 광진곡곡	27(금)
오전간식	치즈(2)/⭐감귤	브로콜리스프(2,5,6,15,16)	⭐바나나	⭐사과/우유(2)	느타리버섯죽(5,6)
점심	찹쌀밥 콩가루배춧국(5,6) 닭연근조림(5,6,15) 숙주나물당근무침 (백)깍두기(9)	차조밥 감자된장국(5,6) 돼지찜(5,6,10) 김구이 (백)배추김치(9)	백미밥 북어미역국(5,6) 로제소스찜닭 (2,5,6,12,15,16,18) 콩나물무침(5) (백)깍두기(9)	흑미밥 보리새우된장국(5,6,9) 소고기채소볶음(5,6,16) 브로콜리참깨무침(1,5,6) (백)배추김치(9)	백미밥 순두부달걀국(1,5) 안매운돈육김치찜(5,6,9,10) 시금치나물 (백)깍두기(9)
오후간식	백짬뽕(5,6,17,18)	⭐찐단호박/우유(2)	생일케이크(1,2,5,6)/우유(2)	부추양파전(5,6)	버터롤빵(1,2,5,6)/우유(2)
열량(Kcal)/단백질(g)	391/18	442/17	403/18	437/20	435/20
일자	30(월)	광진구센터 식단 구성		바로 보러가기!	
오전간식	떠먹는요구르트(2)/⭐파프리카스틱	⭐	자연식품		
점심	수수밥 시래기된장국(5,6) 오리불고기(5,6) 양배추숙쌈 (백)깍두기(9)		푸드브릿지: 브로콜리		
		NEW!	그린테이블: 브로콜리돈육볶음		
			원산지 표시 대상 가공품		
			3-5세와 다른 메뉴		
오후간식	핫케이크(1,2,5,6)	광진곡곡	광진곡곡 잡곡데이	푸드브릿지 통신문	그린테이블 통신문 / 그린테이블 조리방법
열량(Kcal)/단백질(g)	396/15				

★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.)

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

수산물		수산 및 식육가공품	
삼치	오징어(백짬뽕)	명엽채	동그랑땡
		실꼬리돔	돼지고기
국내산	국내산	베트남산	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

"원아의 연령발달에 따라 12개월 이상의 원아에게 만1-2세 식단을 제공합니다."

구립희망샘어린이집

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	⭐자른 샤인머스켓	치즈(2)/⭐사과	떠먹는요구르트(2)/⭐당근스틱	곡물시리얼(5,6)/우유(2)	소고기브로콜리죽(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 배추김치(9)	새우살파인애플볶음밥(5,6,9) 미역된장국(5,6) 오이새콤무침 깍두기(9)	흑미밥 소고기뭇국(5,6,16) 마파두부(5,6,10,18) 치커리유자청무침 배추김치(9)	백미밥 아욱된장국(5,6) 삼치구이(5,6) 팽이버섯나물(5,6) 깍두기(9)
오후간식	찐고구마/우유(2)	잔치국수(5,6)	과일샐러드(5,6,12)	탕수육(5,6,10,12)	모닝빵(1,2,5,6)/우유(2)
열량(Kcal)/단백질(g)	634/25	639/25	590/30	636/24	675/26
일자	**9(월)**	**10(화)**	**11(수) 농업인의 날**	**12(목) 광진곡곡**	**13(금)**
오전간식	치즈(2)/⭐방울토마토(12)	당근크림스프(2,5,6,15,16)	⭐감귤	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) 배추김치(9)	브로콜리카레라이스(2,5,6,10,12,15,18) 배추맑은국(5,6) 명엽채조림(5,6) 깍두기(9)	기장밥 애호박새우젓국(9) 소고기양배추찜(5,6,16) 참나물무침 배추김치(9)	차조밥 두부부추된장국(5,6) 돈찜(5,6,10) 얼갈이나물 깍두기(9)
오후간식	들기름김메밀국수(3,5,6)	⭐찐감자/우유(2)	밤식빵(1,2,5,6)/우유(2)	우엉주먹밥(5,6)/⭐자른샤인머스켓	호빵(1,2,5,6)/우유(2)
열량(Kcal)/단백질(g)	619/24	651/30	603/23	667/24	659/26
일자	**16(월)**	**17(화)**	**18(수)**	**19(목) 광진곡곡**	**20(금) 서울미래밥상**
오전간식	떠먹는요구르트(2)/⭐오이스틱	⭐바나나	치즈(2)/⭐사과	곡물시리얼(5,6)/우유(2)	브로콜리죽(5,6,18)
점심	흑미밥 취나물된장국(5,6) 메추리알케첩조림(1,5,6,12) 감자채당근볶음(5) 깍두기(9)	찹쌀밥 유부맑은국(5,6) 동그랑땡구이(1,5,6,10) 양상추샐러드(5,6) 배추김치(9)	소고기버섯영양밥&양념장(5,6,16) 들깨열무맑은국(5,6) 오이크래미무침(1,5,6,8) 깍두기(9)	수수밥 우거지된장국(5,6) NEW! 브로콜리돈육볶음(5,6,10) 근대나물(5,6) 배추김치(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)	카스테라(1,2,5,6)/우유(2)
열량(Kcal)/단백질(g)	638/24	676/22	602/27	608/27	672/24
일자	**23(월)**	**24(화)**	**25(수) ♣생일식단♣**	**26(목) 광진곡곡**	**27(금)**
오전간식	치즈(2)/⭐감귤	브로콜리스프(2,5,6,15,16)	⭐바나나	⭐사과/우유(2)	느타리버섯죽(5,6)
점심	찹쌀밥 콩가루배춧국(5,6) 닭연근조림(5,6,15) 숙주나물당근무침 깍두기(9)	차조밥 감자된장국(5,6) 돼지찜(5,6,10) 김구이 배추김치(9)	백미밥 북어미역국(5,6) 로제소스찜닭(2,5,6,12,15,16,18) 콩나물무침(5) 깍두기(9)	흑미밥 보리새우된장국(5,6,9) 소고기채소볶음(5,6,16) 브로콜리참깨무침(1,5,6) 배추김치(9)	백미밥 순두부달걀국(1,5) 안매운돈육김치찜(5,6,9,10) 시금치나물 깍두기(9)
오후간식	백짬뽕(5,6,17,18)	⭐찐단호박/우유(2)	생일케이크(1,2,5,6)/우유(2)	부추양파전(5,6)	버터롤빵(1,2,5,6)/우유(2)
열량(Kcal)/단백질(g)	602/27	681/26	621/28	672/31	670/31
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: 브로콜리		
		NEW!	그린테이블: 브로콜리돈육볶음		
			원산지 표시 대상 가공품		
오후간식	핫케이크(1,2,5,6)	광진곡곡	광진곡곡 잡곡데이	푸드브릿지 통신문	그린테이블 통신문 / 그린테이블 조리방법
열량(Kcal)/단백질(g)	610/24				

★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	한우	돼지고기	닭고기	오리고기
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

수산물		수산 및 식육가공품	
삼치	오징어(백짬뽕)	명엽채	동그랑땡
		실꼬리돔	돼지고기
국내산	국내산	베트남산	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