자양푸르메숲어린이집

2026년 11월 식단표

<1-2세 일반형>

광진구 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일 : 2026년 10월 20일

작성 : 기획영양팀

일자	2(월)	3(화)	4(수) 서울미래반상	5(목) 광진곡곡	6(금)
오전간식	⭐자른씨없는포도	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) 백배추김치(9)	차조밥 감자양팟국(5,6) 돈육장똑뚝이(5,6,10) 브로콜리숙회 깍두기(9)	새우살파인애플볶음밥 (5,6,9) 미역된장국(5,6) 오이새콤무침 백배추김치(9)	흑미밥 소고기뭇국(5,6,16) 마파두부(5,6,10,18) 치커리유자청무침 백배추김치(9)	백미밥 아욱된장국(5,6) 닭소금구이(5,15) 팽이버섯나물(5,6) 백깍두기(9)
오후간식	찐고구마/우유(2)	잔치국수(5,6)	과일샐러드(5,6,12)	탕수육(5,6,10,12)	잼모닝빵(1,2,5,6)/우유(2)
열량(Kcal)/단백질(g)	412/16	415/16	370/19	413/15	421/18
일자	9(월)	10(화)	11(수) ♣생일식단♣	12(목) 광진곡곡	13(금)
오전간식	치즈(2)/⭐토마토(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) 백배추김치(9)	찹쌀밥 청국장국(5) 콩나물돈불고기(5,6,10) 상추겉절이(5,6) 배추김치(9)	백미밥 소고기미역국(5,6,16) 돈육폭찹(5,6,10,12) 양상추샐러드(5,6) 백배추김치(9)	기장밥 애호박새우젓국(9) 소고기양배추찜(5,6,16) 참나물무침 백깍두기(9)	차조밥 두부부추된장국(5,6) 돈사태찜(5,6,10) 얼갈이나물 백깍두기(9)
오후간식	들기름김메밀국수(3,5,6)	⭐찐감자/우유(2)	롤케이크(1,2,5,6)/우유(2)	우엉주먹밥(5,6)/ ⭐샤인머스캣	호빵(1,2,5,6)/우유(2)
열량(Kcal)/단백질(g)	402/15	423/19	392/14	434/16	433/18(428/16)
일자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목) 광진곡곡	20(금) 서울미래반상
오전간식	떠먹는요구르트(2)/ ⭐오이스틱	⭐바나나	스트링치즈(2)/⭐단감	곡물시리얼(5,6)/우유(2)	전복죽(5,6,18)
점심	흑미밥 취나물된장국(5,6) 자른메추리알케첩조림(1,5,6,12) 감자채당근볶음(5) 백깍두기(9)	찹쌀밥 유부맑은국(5,6) 떡갈비구이(5,6,10,16) 양상추샐러드(5,6) 배추김치(9)	소고기버섯영양밥(5,6,16) 들깨열무맑은국(5,6) 오이크래미무침(1,5,6,8) 백배추김치(9)	수수밥 우거지된장국(5,6) NEW! 콜리플라워돈육볶음(5,6,10) 근대나물(5,6) 백깍두기(9)	기장밥 황태콩나물국(5) 두부탕수(5,6,12) 파프리카사과무침(5,6) 백배추김치(9)
오후간식	크림스파게티 (2,5,6,15,16,18)	⭐찐고구마/우유(2)	연두부&참깨소스(1,5,6)	안매운김치어묵탕(5,6,9)	치즈빵(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)	26(목) 광진곡곡	27(금)
오전간식	치즈(2)/⭐감귤	브로콜리스프 (2,5,6,15,16)	떠먹는요구르트(2)/ ⭐당근스틱	⭐사과/우유(2)	느타리버섯죽(5,6)
점심	찹쌀밥 콩가루배추국(5,6) 닭연근조림(5,6,15) 숙주나물당근무침 백깍두기(9)	차조밥 감자된장국(5,6) 돼지갈비찜(5,6,10) 김구이 깍두기(9)	돈육데리야키덮밥(5,6,10) 청경채맑은국(5,6) 치즈달걀찜(1,2) 백배추김치(9)	흑미밥 보리새우된장국(5,6,9) 소고기채소볶음(5,6,16) 콜리플라워참깨무침 (1,5,6) 백배추김치(9)	백미밥 순두부달걀국(1,5) 안매운돈육김치찜(5,6,9,10) 시금치나물 백깍두기(9)
오후간식	백짬뽕(5,6,17,18)	⭐찐단호박/우유(2)	찐만두(1,5,6,10,15,16)	부추양파전(5,6)	붕어빵(1,2,5,6)/우유(2)
열량(Kcal)/단백질(g)	391/18	442/17	425/21	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 백깍두기(9)		푸드브릿지: 콜리플라워		
		NEW!	그린테이블: 콜리플라워돈육볶음		
			원산지 표시 대상 가공품		
오후간식	프렌치토스트(1,2,5,6)		3-5세와 다른 메뉴	푸드브릿지 통신문	그린테이블 통신문
열량(Kcal)/단백질(g)	396/15	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	국내산		돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	한우		국내산	국내산	국내산
	수산물			수산 및 식육가공품					
	전복	오징어(백짬뽕)	탕수육	돈육폭찹		떡갈비			
			돼지고기	돼지고기	소고기	돼지고기	소고기		
	국내산	국내산	국내산	국내산	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

자양푸르메숲어린이집

2026년 11월 식단표

<3-5세 일반형>

광진구 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일 : 2026년 10월 20일

작성 : 기획영양팀

일자	2(월)	3(화)	4(수) 서울미래반상	5(목) 광진곡곡	6(금)
오전간식	⭐씨없는포도	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) 백배추김치(9)	차조밥 감자양팟국(5,6) 돈육장똑뚝이(5,6,10) 브로콜리숙회 깍두기(9)	새우살파인애플볶음밥 (5,6,9) 미역된장국(5,6) 오이새콤무침 백배추김치(9)	흑미밥 소고기뭇국(5,6,16) 마파두부(5,6,10,18) 치커리유자청무침 백배추김치(9)	백미밥 아욱된장국(5,6) 닭소금구이(5,15) 팽이버섯나물(5,6) 백깍두기(9)
오후간식	찐고구마/우유(2)	잔치국수(5,6)	과일샐러드(5,6,12)	탕수육(5,6,10,12)	잼모닝빵(1,2,5,6)/우유(2)
열량(Kcal)/단백질(g)	634/25	639/25	590/30	636/24	648/28
일자	9(월)	10(화)	11(수) ♣생일식단♣	12(목) 광진곡곡	13(금)
오전간식	치즈(2)/⭐토마토(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) 백배추김치(9)	찹쌀밥 청국장국(5) 콩나물돈불고기(5,6,10) 상추겉절이(5,6) 배추김치(9)	백미밥 소고기미역국(5,6,16) 돈육폭찹(5,6,10,12) 양상추샐러드(5,6) 백배추김치(9)	기장밥 애호박새우젓국(9) 소고기양배추찜(5,6,16) 참나물무침 백깍두기(9)	차조밥 두부부추된장국(5,6) 돈사태찜(5,6,10) 얼갈이나물 백깍두기(9)
오후간식	들기름김메밀국수(3,5,6)	⭐찐감자/우유(2)	롤케이크(1,2,5,6)/우유(2)	우엉주먹밥(5,6)/ ⭐샤인머스캣	호빵(1,2,5,6)/우유(2)
열량(Kcal)/단백질(g)	619/24	651/30	624/25	667/24	659/26
일자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목) 광진곡곡	20(금) 서울미래반상
오전간식	떠먹는요구르트(2)/ ⭐오이스틱	⭐바나나	스트링치즈(2)/⭐단감	곡물시리얼(5,6)/우유(2)	전복죽(5,6,18)
점심	흑미밥 취나물된장국(5,6) 메추리알케첩조림(1,5,6,12) 감자채당근볶음(5) 백깍두기(9)	찹쌀밥 유부맑은국(5,6) 떡갈비구이(5,6,10,16) 양상추샐러드(5,6) 배추김치(9)	소고기버섯영양밥 &양념장(5,6,16) 들깨열무맑은국(5,6) 오이크래미무침(1,5,6,8) 백배추김치(9)	수수밥 우거지된장국(5,6) NEW! 콜리플라워돈육볶음(5,6,10) 근대나물(5,6) 백깍두기(9)	기장밥 황태콩나물국(5) 두부탕수(5,6,12) 파프리카사과무침(5,6) 백배추김치(9)
오후간식	크림스파게티 (2,5,6,15,16,18)	⭐찐고구마/우유(2)	연두부&참깨소스(1,5,6)	안매운김치어묵탕(5,6,9)	치즈빵(1,2,5,6)/우유(2)
열량(Kcal)/단백질(g)	638/24	676/22	662/25(602/27)	608/27	672/24
일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목) 광진곡곡	27(금)
오전간식	치즈(2)/⭐감귤	브로콜리스프 (2,5,6,15,16)	떠먹는요구르트(2)/ ⭐당근스틱	⭐사과/우유(2)	느타리버섯죽(5,6)
점심	찹쌀밥 콩가루배추국(5,6) 닭연근조림(5,6,15) 숙주나물당근무침 백깍두기(9)	차조밥 감자된장국(5,6) 돼지갈비찜(5,6,10) 김구이 깍두기(9)	돈육데리야키덮밥(5,6,10) 청경채맑은국(5,6) 치즈달걀찜(1,2) 백배추김치(9)	흑미밥 보리새우된장국(5,6,9) 소고기채소볶음(5,6,16) 콜리플라워참깨무침 (1,5,6) 백배추김치(9)	백미밥 순두부달걀국(1,5) 안매운돈육김치찜(5,6,9,10) 시금치나물 백깍두기(9)
오후간식	백짬뽕(5,6,17,18)	⭐찐단호박/우유(2)	찐만두(1,5,6,10,15,16)	부추양파전(5,6)	붕어빵(1,2,5,6)/우유(2)
열량(Kcal)/단백질(g)	602/27	681/26	676/31(653/33)	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) 백깍두기(9)		푸드브릿지: 콜리플라워		
		NEW!	그린테이블: 콜리플라워돈육볶음		
			원산지 표시 대상 가공품		
오후간식	프렌치토스트(1,2,5,6)			푸드브릿지 통신문	그린테이블 통신문
열량(Kcal)/단백질(g)	610/24	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	국내산		돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	한우		국내산	국내산	국내산
	수산물			수산 및 식육가공품					
	전복	오징어(백짬뽕)	탕수육	돈육폭찹		떡갈비			
			돼지고기	돼지고기	소고기	돼지고기	소고기		
	국내산	국내산	국내산	국내산	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

센터와 기관이 함께 만드는 냠냠 식단을 소개합니다~!



식단 안내사항

※ 식자재 수급이 불가할 경우 시설 사정에 따라 **동일 식품군** 내의 **동일한 조리법**으로 대체할 수 있습니다.
※ 식단표 제공 후 **식단이 변경될 경우**에는 **급간식시행기록(급식일지or운영일지)에 반드시 기재**하고, **보호자에게 변경된 식단을 안내**해 주시기 바랍니다.
※ 수산 및 식육가공품의 경우 원의 사정에 따라 수제 또는 완제품을 선택하여 사용해주시기 바랍니다.
※ 식단에 표기된 알레르기 유발물질의 번호와 원산지 표시란은 **센터 레시피 기준으로 표기**되어 있습니다. 식품 구입 시 식재료 표시사항의 알레르기 유발물질과 원산지 표시대상을 확인하시어 **식단표에 표기되어 있는 내용과 다를 경우 추가로 표기**하여 주시기 바랍니다.

식단 작성기준

※ 광진구 센터 제공 식단의 열량은 1일 에너지 필요추정량 대비 오전간식 8%, 점심 28%, 오후간식 10%입니다.

구분	연령	제공식단 열량(kcal)		단백질(g/일)	끼니 및 간식 구성
유아	3-5세	600~680	1일 1400kcal의 평균 46%	25	오전간식, 점심, 오후간식

식단 구성

구분	내용
⭐ 자연식품	비타민과 무기질이 풍부한 과일과 채소의 영양소 파괴를 최소화한 자연 간식을 주 3회 이상 제공
푸드브릿지	편식 예방을 위해 제철 식재료를 선택하여 매주 1회 푸드브릿지를 활용한 식단 제공 * 식단표 하단 QR코드에 있는 푸드브릿지 통신문을 참고하여 활용해 주세요!
NEW! 그린테이블	친환경 저탄소 식재료를 활용한 신메뉴 매월 1회 제공 * 식단표 QR코드에 있는 그린테이블 통신문과 릴스를 참고해 주세요!
광진곡곡	광진구의 건강한 식생활 실천 사업인 '광진곡곡'과 연계하여 매주 목요일 잡곡밥 제공 * 다양한 곡물을 활용한 식사를 통해 영유아가 잡곡에 친숙해지고, 균형 잡힌 식습관을 형성할 수 있도록 함께 실천해 주세요.
서울미래밥상	서울시가 제시한 건강하고 지속가능한 식생활 실천 지침에 따라 저염·저당, 잡곡, 채소, 과일, 단백질(해산물 및 생선), 유제품 등으로 균형있게 구성한 식단 제공

대체 식단

구분	♣생일식단♣		
오전간식	키위		
점심	백미밥 북어미역국(5,6) 로제소스찜닭(2,5,6,12,15,16,18) 콩나물무침(5) 깍두기(9)	백미밥 소고기미역국(5,6,16) 돈육폭찹(5,6,10,12) 양상추샐러드(5,6) 배추김치(9)	백미밥 새우살미역국(5,6,9) 미트볼케첩조림(1,5,6,10,12,16) 무나물(5,6) 배추김치(9)
오후간식	케이크(1,2,5,6)/우유(2)		
열량(Kcal)/단백질(g)	621/28	624/25	634/21
원산지 표시대상	닭고기	소고기, 돼지고기	미트볼(돼지고기, 소고기)

※ 생일잔치의 경우 원의 사정에 맞게 식단을 선택하여 제공해주시기 바랍니다.
※ 생일 식단을 식단표로 옮겨 사용할 경우 반드시 알레르기 표시 및 원산지 표시도 함께 변경하여 주시기 바랍니다.