구립자양이스트폴어린이집

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)	7(토) 유아차걷기대회
오전간식	⭐(씨없는)포도	치즈(2)/⭐배	떠먹는요구르트(2)/⭐당근스틱	곡물시리얼(5,6)/우유(2)	소고기콜리플라워죽(5,6,16)	(씨없는)포도
점심	찹쌀밥 시금치맑은국(5,6) 채소달걀말이(1,5) 잔멸치볶음(5,6) (백)배추김치(9)	차조밥 감자양팟국(5,6) 돈육장똑똑이(5,6,10) 브로콜리숙회 깍두기(9)	새우살파인애플볶음밥(5,6,9) 미역된장국(5,6) 오이새콤무침 (백)배추김치(9)	흑미밥 소고기뭇국(5,6,16) 마파두부(5,6,10,18) 치커리유자청무침 깍두기(9)	(백)미밥 아욱된장국(5,6) 임연수구이(5,6) 팽이버섯나물(5,6) (백)배추김치(9)	돈육비빔밥&양념장(5,6,10) 얼갈이맑은국(5,6) 깍두기(9)
오후간식	찐고구마/우유(2)	잔치국수(5,6)	절편/과채주스	탕수육(5,6,10,12)	모닝빵(1,2,5,6)/우유(2)	두유(5)
열량(Kcal)/단(백)질(g)	412/16	415/16	622/27	413/15	439/17(421/18)	272/14
일자	**9(월)**	**10(화)** 아동생일잔치	**11(수) 농업인의 날**	**12(목)** 광진곡곡	**13(금)**	**14(토)**
오전간식	치즈(2)/⭐사과	⭐단감	⭐바나나	마시는요구르트(2)/⭐파프리카스틱	게살달걀죽(1,5,6,8)	토마토(12))
점심	수수밥 느타리버섯맑은국(5,6) 닭볶음탕(5,6,15) 청경채나물(5,6) (백)배추김치(9)	(백)미밥 새우살미역국(5,6,9) 미트볼케첩조림(1,5,6,10,12,16) 무나물(5,6) 깍두기(9)	콜리플라워카레라이스(2,5,6,10,12,15,18) 배추맑은국(5,6) 명엽채조림(5,6) (백)배추김치(9)	기장밥 애호박새우젓국(9) 소고기양배추찜(5,6,16) 참나물무침 깍두기(9)	차조밥 두부부추된장국(5,6) 코다리양념찜(5,6) 얼갈이나물 (백)배추김치(9)	닭살데리야키덮밥(5,6,15) 가지된장국(5,6) 배추김치(9)
오후간식	들기름김메밀국수(3,5,6)	케이크(1,2,5,6)/우유(2)	가래떡구이&조청(5)/우유(2)	우엉주먹밥(5,6)/⭐자른 샤인머스캣	호빵(1,2,5,6)/우유(2)	두유(5)
열량(Kcal)/단(백)질(g)	402/15	423/19	392/14	434/16	433/18(428/16)	488/26
일자	**16(월)**	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)** 광진곡곡	**20(금)** 서울미래밥상	**21(토)**
오전간식	떠먹는요구르트(2)/⭐오이스틱	⭐바나나	치즈(2)/⭐단감	곡물시리얼(5,6)/우유(2)	전복죽(5,6,18)	바나나
점심	흑미밥 취나물된장국(5,6) 자른메추리알케첩조림(1,5,6,12) 감자채당근볶음(5) 깍두기(9)	찹쌀밥 유부맑은국(5,6) 떡갈비구이(5,6,10,16) 양상추샐러드(5,6) (백)배추김치(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) (백)배추김치(9)	기장밥 황태콩나물국(5) 두부탕수(5,6,12) 파프리카사과무침(5,6) 깍두기(9)	달걀양배추볶음밥(1,5,6) 바지락맑은국(5,6,18) 배추김치(9)
오후간식	크림스파게티(2,5,6,15,16,18)	⭐찐감자/우유(2)	바람떡/유자차	안매운김치어묵탕(5,6,9)	치즈빵(1,2,5,6)/우유(2)	두유(5)
열량(Kcal)/단(백)질(g)	414/15	439/14	364/13	395/17	437/15	447/20
일자	**23(월)**	**24(화)**	**25(수)**	**26(목)** 광진곡곡	**27(금)** 김장	**28(토)**
오전간식	치즈(2)/⭐감귤	브로콜리스프(2,5,6,15,16)	떠먹는요구르트(2)/⭐당근스틱	⭐토마토(12)/우유(2)	느타리버섯죽(5,6)	감귤(사과)
점심	찹쌀밥 콩가루배춧국(5,6) 닭연근조림(5,6,15) 숙주나물당근무침 깍두기(9)	차조밥 감자된장국(5,6) 돼지갈비찜(5,6,10) 김구이 (백)배추김치(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) (백)배추김치(9)	(백)미밥 순두부달걀국(1,5) 안매운고등어김치찜(5,6,7,9) 시금치나물 깍두기(9)	소고기김밥속볶음밥(1,5,6,8,16) 다시마양팟국(5,6) 배추김치(9)
오후간식	(백)짬뽕(5,6,17,18)	⭐찐단호박/우유(2)	(백)설기/옥수수차	부추양파전(5,6)	팥빵(1,2,5,6)/우유(2)	두유(5)
열량(Kcal)/단(백)질(g)	391/18	442/17	425/21	437/20	434/19	515/19

일자	30(월)
오전간식	떠먹는요구르트(2)/⭐파프리카스틱
점심	수수밥 시래기된장국(5,6) 오리불고기(5,6) 양배추숙쌈 깍두기(9)
오후간식	프렌치토스트(1,2,5,6)
열량(Kcal)/단(백)질(g)	396/15

광진구센터 식단 구성

⭐	자연식품
🌈	푸드브릿지: 콜리플라워
NEW!	그린테이블: 콜리플라워돈육볶음
	원산지 표시 대상 가공품
광진곡곡	광진곡곡 잡곡데이

바로 보러가기!

푸드브릿지 통신문	그린테이블 통신문	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 표(백)제,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
국산	국산	국산	국산	한우	산	국산	국산	국산

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

구립자양이스트폴어린이집

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)	7(토) 유아차걷기대회
오전간식	⭐(씨없는)포도	치즈(2)/⭐배	떠먹는요구르트(2)/⭐당근스틱	곡물시리얼(5,6)/우유(2)	소고기콜리플라워죽(5,6,16)	(씨없는)포도
점심	찹쌀밥 시금치맑은국(5,6) 채소달걀말이(1,5) 잔멸치볶음(5,6) (백)배추김치(9)	차조밥 감자양팟국(5,6) 돈육장똑똑이(5,6,10) 브로콜리숙회 깍두기(9)	새우살파인애플볶음밥(5,6,9) 미역된장국(5,6) 오이새콤무침 (백)배추김치(9)	흑미밥 소고기뭇국(5,6,16) 마파두부(5,6,10,18) 치커리유자청무침 깍두기(9)	(백)미밥 아욱된장국(5,6) 임연수구이(5,6) 팽이버섯나물(5,6) (백)배추김치(9)	돈육비빔밥&양념장(5,6,10) 얼갈이맑은국(5,6) 깍두기(9)
오후간식	찐고구마/우유(2)	잔치국수(5,6)	절편/과채주스	탕수육(5,6,10,12)	모닝빵(1,2,5,6)/우유(2)	두유(5)
열량(Kcal)/단(백)질(g)	634/25	639/25	622/27	636/24	675/26	419/22
일자	9(월)	10(화) 아동생일잔치	11(수) 농업인의 날	12(목) 광진곡곡	13(금)	14(토)
오전간식	치즈(2)/⭐사과	⭐단감	⭐바나나	마시는요구르트(2)/⭐파프리카스틱	게살달걀죽(1,5,6,8)	토마토(12))
점심	수수밥 느타리버섯맑은국(5,6) 닭볶음탕(5,6,15) 청경채나물(5,6) (백)배추김치(9)	(백)미밥 새우살미역국(5,6,9) 미트볼케첩조림(1,5,6,10,12,16) 무나물(5,6) 깍두기(9)	콜리플라워카레라이스(2,5,6,10,12,15,18) 배추맑은국(5,6) 명엽채조림(5,6) (백)배추김치(9)	기장밥 애호박새우젓국(9) 소고기양배추찜(5,6,16) 참나물무침 깍두기(9)	차조밥 두부부추된장국(5,6) 코다리양념찜(5,6) 얼갈이나물 (백)배추김치(9)	닭살데리야키덮밥(5,6,15) 가지된장국(5,6) 배추김치(9)
오후간식	들기름김메밀국수(3,5,6)	케이크(1,2,5,6)/우유(2)	가래떡구이&조청(5)/우유(2)	우엉주먹밥(5,6)/⭐자른 샤인머스캣	호빵(1,2,5,6)/우유(2)	두유(5)
열량(Kcal)/단(백)질(g)	619/24	634/21	610/21	667/24	667/29(659/26)	488/26
일자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목) 광진곡곡	20(금) 서울미래밥상	21(토)
오전간식	떠먹는요구르트(2)/⭐오이스틱	⭐바나나	치즈(2)/⭐단감	곡물시리얼(5,6)/우유(2)	전복죽(5,6,18)	바나나
점심	흑미밥 취나물된장국(5,6) 자른메추리알케첩조림(1,5,6,12) 감자채당근볶음(5) 깍두기(9)	찹쌀밥 유부맑은국(5,6) 떡갈비구이(5,6,10,16) 양상추샐러드(5,6) (백)배추김치(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) (백)배추김치(9)	기장밥 황태콩나물국(5) 두부탕수(5,6,12) 파프리카사과무침(5,6) 깍두기(9)	달걀양배추볶음밥(1,5,6) 바지락맑은국(5,6,18) 배추김치(9)
오후간식	크림스파게티(2,5,6,15,16,18)	⭐찐감자/우유(2)	바람떡/유자차	안매운김치어묵탕(5,6,9)	치즈빵(1,2,5,6)/우유(2)	두유(5)
열량(Kcal)/단(백)질(g)	638/24	676/22	662/25	608/27	672/24	447/20
일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목) 광진곡곡	27(금) 김장	28(토)
오전간식	치즈(2)/⭐감귤	브로콜리스프(2,5,6,15,16)	떠먹는요구르트(2)/⭐당근스틱	⭐토마토(12)/우유(2)	느타리버섯죽(5,6)	감귤(사과)
점심	찹쌀밥 콩가루배춧국(5,6) 닭연근조림(5,6,15) 숙주나물당근무침 깍두기(9)	차조밥 감자된장국(5,6) 돼지갈비찜(5,6,10) 김구이 (백)배추김치(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) (백)배추김치(9)	(백)미밥 순두부달걀국(1,5) 안매운고등어김치찜(5,6,7,9) 시금치나물 깍두기(9)	소고기김밥속볶음밥(1,5,6,8,16) 다시마양팟국(5,6) 배추김치(9)
오후간식	(백)짬뽕(5,6,17,18)	⭐찐단호박/우유(2)	(백)설기/옥수수차	부추양파전(5,6)	팥빵(1,2,5,6)/우유(2)	두유(5)
열량(Kcal)/단(백)질(g)	602/27	681/26	676/31	672/31	668/30	515/19
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			
		NEW!	그린테이블: 콜리플라워돈육볶음			
오후간식	프렌치토스트(1,2,5,6)		원산지 표시 대상 가공품			
열량(Kcal)/단(백)질(g)	610/24	광진곡곡	광진곡곡 잡곡데이	푸드브릿지 통신문	그린테이블 통신문	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 표(백)제,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
국산	국산	국산	국산	한우	산	국산	국산	국산

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