은평구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

2026년 11월 1-2세 식단

구립 DMC 물치어린이집

발행일: 2026.10.15/영양팀

	월	화	수	목	금	토
	2 저염국	3	4 잔반없는날	5 저당조리	6 푸드브릿지	7 (입동)
오전간식	파프리카스틱/ 플레인요구르트②	귤/우유②	시리얼⑥/우유②	배/치즈②	★무죽⑤⑥	당근스틱/ 플레인요구르트②
점심식단	쌀밥 순두부국0.3%⑤ 달걀당면부침①⑤ 어묵양파조림①⑤⑥ 백배추김치,김치⑨	현미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 닭살바비큐소스볶음 ⑤⑥⑫⑮ 양배추나물⑤⑥ 백깍두기⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 숙주맑은국⑤⑥ 물만두①⑤⑥⑩ 바나나 백배추김치,김치⑨	수수밥 두부된장국⑤⑥ 소고기당근찜⑤⑥⑯ 배추나물⑤⑥ 백깍두기⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 백배추김치,김치⑨	제육비빔밥⑤⑥⑩ 안매운김칫국⑤⑥⑨ 깻잎나물⑤⑥ 백깍두기⑨
오후간식	고구마조림⑤⑥	잔치국수①⑤⑥	찐단호박/옥수수차	밥새우주먹밥⑤⑥⑨	핫케이크①②⑥/우유②	우유미숫가루②⑤
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	420/16	422/18	402/14	421/18	394/15	417/18
	9	10	11 저염국	12 서울미래밥상	13 푸드브릿지	14
오전간식	오이스틱/ 플레인요구르트②	사과/우유②	연두부⑤/ 오리엔탈드레싱⑤⑥	귤/우유②	양송이스프①②⑥	시리얼⑥/우유②
점심식단	쌀밥 두부전골⑤⑥ 닭고기청경채찜⑤⑥⑮ 느타리버섯볶음⑤⑥ 백배추김치,김치⑨	차조밥 아욱된장국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑯ 감자채볶음⑤ 백깍두기⑨	훈제오리굴소스볶음밥 ⑤⑥⑱ 채소짬뽕국0.3%⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 플레인요구르트② 백배추김치,김치⑨	기장밥 애호박된장국⑤⑥ 순살동태양념조림⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 백깍두기⑨	쌀밥 ★소고기뭇국⑤⑥⑱ 돈육너비아니⑤⑥⑩ 연근깨소스무침①⑤⑥ 백배추김치,김치⑨	두부소보로주먹밥⑤⑥ 온메밀국수③⑤⑥ 키위 백깍두기⑨
오후간식	자른메추리알맛살샐러드 ①⑤⑥⑧	토마토리조또②⑩⑫	찐고구마/둥굴레차	파프리카잡채⑤⑥	찐빵①②⑥/우유②	두유⑤
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	398/21	405/15	435/15	391(403)/16(23)	444/15	438/13
	16	17 저염국	18	19	20 푸드브릿지	21
오전간식	당근스틱/ 플레인요구르트②	배/치즈②	시리얼⑥/우유②	바나나/우유②	애호박죽⑤⑥	고구마스틱/ 플레인요구르트②
점심식단	쌀밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 두부양념찜⑤⑥ 김자반⑤⑥ 백배추김치,김치⑨	흑미밥 감잣국0.3%⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 배추된장무침⑤⑥ 백깍두기⑨	소불고기비빔밥⑤⑥⑯ 두부다시마챗국⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 백배추김치⑨	현미밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 백깍두기⑨	쌀밥 황탯국⑤⑥ ★닭살무조림⑤⑥⑮ 오이무침⑤⑥ 백배추김치,김치⑨	오므라이스①⑤⑫ 크림스프①②⑥ 양상추샐러드 백깍두기⑨
오후간식	장칼국수⑤⑥	참치마요주먹밥①⑤	찐달걀①/보리차	새우살양배추전①⑤⑥⑨	핫도그①②⑥⑩/우유②	우유미숫가루②⑤
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	436/20	424/21	415/22	432/19	435/20	423/14
	23	24 서울미래밥상	25 세계음식 : 프랑스	26 저염국	27 푸드브릿지	28
오전간식	오이스틱/ 플레인요구르트②	단감/우유②	연두부⑤/양념장⑤⑥	사과/우유②	단호박스프①②⑥	시리얼⑥/우유②
점심식단	쌀밥 어묵국①⑤⑥ 소고기육전①⑤⑥⑯ 근대나물⑤⑥ 백배추김치,김치⑨	수수밥 된장찌개⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 얼갈이무침⑤⑥ 백깍두기⑨	코코뱅⑫⑮ 닭고기버섯토마토소스덮밥 달걀국① 애호박나물⑤⑥ 플레인요구르트② 백배추김치,김치⑨	차조밥 콩나물국(0.3%)⑤⑥ 돈육백김치찜⑤⑥⑨⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 백깍두기⑨	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 훈제오리주물럭⑤⑥ ★무나물⑤⑥ 백배추김치,김치⑨	돈육장조림버터비빔밥 ②⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 자른포도 백깍두기⑨
오후간식	찐만두①⑤⑥⑩	들기름메밀비빔국수③⑤⑥	찐감자/유자차	김가루볶음밥⑤⑥	밤식빵①②⑥/우유②	두유⑤
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	414/17	408(397)/16(14)	395/24	445/18	405/13	427/17
	30					
오전간식	파프리카스틱/ 플레인요구르트②					
점심식단	쌀밥 양배추된장국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑮ 청경채무침⑤⑥ 백배추김치,김치⑨					
오후간식	볶음우동⑤⑥					
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	415/22					

♥ 11월 세계음식 : 프랑스 "코코뱅" ♥

- 코코뱅은 닭고기와 버섯을 양파, 당근과 함께 부드럽게 조리하는 프랑스 대표 요리입니다. 풍부한 재료의 담백하면서도 깊은 맛을 느낄 수 있는 프랑스 가정식의 매력을 담은 세계 음식입니다.

♥ 11월 제철음식 ♥

- 과일: 배, 귤, 사과, 단감
- 채소: 배추, 무, 늙은호박
- 해산물: 고등어, 꽁치, 삼치

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지) (백미, 현미, 흑미 등)	김치		소고기 국내산	돼지고기	닭고기	콩류 (두부류, 콩비지)	고등어	새우살	다랑어	동태
	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	미국,캐나다,중국산	국내산	베트남산	-	러시아산

식육가공품					수산가공품				
훈제오리	너비아니	베이컨	돈가스		참치캔	어묵	쯔유(우동소스)	맛살	
오리고기	돼지고기	돼지고기	돼지고기		다랑어	-	다랑어	게	
국내산	국내산	미국.스페인.캐나다산	-		태평양산	베트남산	인도산	미국.베트남산	

식품알레르기 유발식품표시: 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 형태임

은평구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

2026년 11월 1-2세 저녁 식단

구립 DMC 물치어린이집

발행일: 2026.10.15/영양팀

	월	화	수	목	금
	2	3	4	5	6
저녁식단	기장밥 양배추된장국⑤⑥ 소고기팽이버섯찜⑤⑥⑯ 오이무침 백깍두기⑨	쌀밥 어묵국①⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 백배추김치,김치⑨	흑미밥 배추된장국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 건파래볶음⑤⑥ 백깍두기⑨	돈육불고기덮밥⑤⑥⑩ 콩나물국⑤⑥ 상추무침⑤⑥ 백배추김치,김치⑨	쌀밥 미소장국⑤⑥ 소고기깻잎볶음⑤⑥⑯ 잔멸치조림⑤⑥ 백깍두기⑨
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	250/10	257/11	238/13	236/12	242/15
	9	10	11	12	13
저녁식단	수수밥 감자된장국⑤⑥ 돈육주물럭⑤⑥⑩ 토마토무침⑤⑥⑫ 백깍두기⑨	쌀밥 브로콜리크림스프①②⑥ 치킨가스/소스①②⑤⑥⑫⑮ 양상추샐러드⑤⑥ 백배추김치,김치⑨	현미밥 달걀국① 소고기파프리카찜⑤⑥⑯ 애호박볶음⑤⑥ 백깍두기⑨	훈제오리채소비빔밥⑤⑥ 버섯전골⑤⑥ 들깨무나물⑤⑥ 백배추김치,김치⑨	쌀밥 순살동태탕⑤⑥ 두부부침/양념장⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 백깍두기⑨
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	252/10	253/10	235/13	235/13	253(253)/10(11)
	16	17	18	19	20
저녁식단	차조밥 콩가루배추맑은국⑤⑥ 자른메추리알장조림①⑤⑥ 감자채볶음⑤ 백깍두기⑨	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 닭고기당근찜⑤⑥⑮ 양배추나물⑤⑥ 백배추김치,김치⑨	기장밥 미역국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 시래기지짐⑤⑥ 백깍두기⑨	소고기오이볶음밥⑤⑥⑯ 무챗국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ 백배추김치,김치⑨	쌀밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 새우살청경채볶음⑤⑥⑨ 구이김 백깍두기⑨
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	240/10	237/16	242/11	262/8	236/11
	23	24	25	26	27
저녁식단	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 느타리버섯나물⑤⑥ 백깍두기⑨	쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 소고기찹스테이크⑤⑥⑫⑯ 매쉬드포테이토② 백배추김치,김치⑨	현미밥 안매운김칫국⑤⑥⑨ 순살고등어무조림⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤⑥ 백깍두기⑨	닭고기카레라이스⑤⑥⑮ 미니우동⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 백배추김치,김치⑨	쌀밥 채소육개장⑤⑥ 돈육탕수육/소스①⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 백깍두기⑨
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	239/14	254/10	243(233)/12(8)	247/12	267/8
	30				
저녁식단	수수밥 순두부백탕⑤⑥ 미트볼토마토소스조림 ①②⑤⑥⑩⑫ 브로콜리나물⑤⑥ 백깍두기⑨				
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	241/13				

원산지 표시

쌀 (밥,죽,누룽지) (백미, 현미, 흑미 등)	김치		소고기 국내산	돼지고기	닭고기	콩류 (두부류, 콩비지)	고등어	새우살	다랑어	동태
	배추	고춧가루								
국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	미국.캐나다.중국산	국내산	베트남산	-	러시아산

식육가공품	훈제오리	치킨가스	미트볼	탕수육	수산가공품	참치캔	어묵	쯔유(우동소스)		
	오리고기	닭고기	돼지고기	돼지고기		다랑어	-	다랑어		
	국내산	국내산	국내산	국내산		-	베트남산	인도산		

★ 은평구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 저녁 식단은 **1~2세 기준 영양섭취량 900kcal 기준**으로 작성되었으며, **저녁식단은 240~260kcal**로 작성되었습니다

◎ 식단은 어린이집 사정에 따라 동일조리법 내 동일 식품군의 다른 식품으로 대체하여 사용하실 수 있습니다

◎ 다음의 식품은 **알레르기**가 나타날 수 있으므로 주의해주세요 (알레르기 유발 식품은 유아들의 개별 특성을 고려하여 제공해주세요)

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

■ 국은 최대한 화학조미료의 사용을 자제해주시고 천연육수(멸치, 다시마)사용을 권장합니다

■ 생채소를 사용할 때에는 반드시 세척과 소독을 함께 실시하여 주시고, 세제와 소독제를 완전히 제거해 주시기 바랍니다

은평구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

2026년 11월 초·중·후기 이유식 식단

구립 DMC 물치어린이집

발행일: 2026.10.15/영양팀

		월	화	수	목	금	토
		2	3	4	5	6	7 (입동)
초기		감자미음	감자미음	감자미음	배미음	배미음	배미음
중기	오전간식	미역죽	팽이버섯죽	감자죽	참깨죽	무죽	유기농과자/결명자차
중기	점심	달걀노른자파프리카죽①	닭고기양배추죽⑮	두부숙주죽⑤	소고기배추죽⑯	닭고기콩나물죽⑮	달걀노른자깻잎죽①
후기	오전간식	미역죽	팽이버섯죽	감자죽	참깨죽	무죽	유기농과자/결명자차
후기	점심	달걀노른자파프리카무른밥①	닭고기양배추무른밥⑮	두부숙주무른밥⑤	소고기배추무른밥⑯	닭고기콩나물무른밥⑮	달걀노른자깻잎무른밥①
후기	오후간식	고구마범벅②	귤/플레인요구르트②	찐단호박/옥수수차	배/영아용치즈②	영아용빵①②⑥ /플레인요구르트②	플레인요구르트②
		9	10	11	12	13	14
초기		브로콜리미음	브로콜리미음	브로콜리미음	애호박미음	애호박미음	애호박미음
중기	오전간식	청경채죽	아욱죽	숙주죽	당근죽	양송이죽	유기농과자/현미차
중기	점심	닭고기느타리버섯죽⑮	소고기피망죽⑯	달걀노른자브로콜리죽①	순살동태양파죽	소고기연근죽⑯	두부팽이버섯죽⑤
후기	오전간식	청경채죽	아욱죽	숙주죽	당근죽	양송이죽	유기농과자/현미차
후기	점심	닭고기느타리버섯무른밥⑮	소고기피망무른밥⑯	달걀노른자브로콜리무른밥①	순살동태양파무른밥	소고기연근무른밥⑯	두부팽이버섯무른밥⑤
후기	오후간식	과일요거트샐러드②	사과/플레인요구르트②	찐고구마/둥굴레차	귤/영아용치즈②	영아용빵①②⑥ /플레인요구르트②	플레인요구르트②
		16	17	18	19	20	21
초기		무미음	무미음	무미음	양배추미음	양배추미음	양배추미음
중기	오전간식	채소김죽	배추죽	시금치죽	시래기죽	애호박죽	유기농과자/옥수수차
중기	점심	닭고기당근죽⑮	달걀노른자감자죽①	소고기대파죽⑯	두부무죽⑤	닭고기오이죽⑮	달걀노른자고구마죽①
후기	오전간식	채소김죽	배추죽	시금치죽	시래기죽	애호박죽	유기농과자/옥수수차
후기	점심	닭고기당근무른밥⑮	달걀노른자감자무른밥①	소고기대파무른밥⑯	두부무무른밥⑤	닭고기오이무른밥⑮	달걀노른자고구마무른밥①
후기	오후간식	잔치쌀국수	배/플레인요구르트②	찐단호박/보리차	바나나/영아용치즈②	영아용빵①②⑥ /플레인요구르트②	플레인요구르트②
		23	24	25	26	27	28
초기		오이미음	오이미음	오이미음	사과미음	사과미음	사과미음
중기	오전간식	오이죽	브로콜리죽	버섯죽	콩나물죽	단호박죽	유기농과자/현미차
중기	점심	소고기근대죽⑯	두부얼갈이죽⑤	닭고기애호박죽⑮	두부잔멸치죽⑤	달걀노른자시금치죽①	소고기아욱죽⑯
후기	오전간식	오이죽	브로콜리죽	버섯죽	콩나물죽	단호박죽	유기농과자/현미차
후기	점심	소고기근대무른밥⑯	두부얼갈이무른밥⑤	닭고기애호박무른밥⑮	두부잔멸치무른밥⑤	달걀노른자시금치무른밥①	소고기아욱무른밥⑯
후기	오후간식	연두부찜⑤	귤/플레인요구르트②	찐감자/유자차	사과/영아용치즈②	영아용빵①②⑥ /플레인요구르트②	플레인요구르트②
		30					
초기		청경채미음					
중기	오전간식	양배추죽					
중기	점심	닭고기청경채죽⑮					
후기	오전간식	양배추죽					
후기	점심	닭고기청경채무른밥⑮					
후기	오후간식	김가루주먹밥					

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지) (백미, 현미, 흑미 등)	김치		소고기 국내산	돼지고기	닭고기	콩류 (두부류, 콩비지)	고등어	오징어	다랑어	동태
		배추	고춧가루								
	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	미국.캐나다.중국산	-	-	-	러시아산
식품알레르기 유발식품표시	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 형태임										

은평구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

2026년 11월 완료기 이유식 식단

구립 DMC 물치어린이집

발행일: 2026.10.15/영양팀

	월	화	수	목	금	토
	2	3	4	5	6	7 (입동)
오전간식	미역죽	팽이버섯죽	감자죽	참깨죽	무죽	유기농과자/결명자차
점심식단	달걀파프리카진밥①	닭고기양배추진밥⑮	두부숙주진밥⑤	소고기배추진밥⑯	닭고기콩나물진밥⑮	달걀깻잎진밥①
오후간식	고구마조림⑤⑥	잔치국수①⑤⑥	찐단호박/옥수수차	밥새우주먹밥⑤⑥⑨	핫케이크①②⑥/우유②	우유미숫가루②⑤
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	286/7	270/11	249/7	306/12	338/14	259/8
	9	10	11	12	13	14
오전간식	청경채죽	아욱죽	숙주죽	당근죽	양송이죽	유기농과자/현미차
점심식단	닭고기느타리버섯진밥⑮	소고기피망진밥⑯	달걀브로콜리진밥①	순살동태양파진밥	소고기연근진밥⑯	두부팽이버섯진밥⑤
오후간식	자른메추리알맛살샐러드 ①⑤⑥⑧	토마토리조또②⑩⑫	찐고구마/둥굴레차	파프리카잡채⑤⑥	찐빵①②⑥/우유②	두유⑤
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	277/13	351/12	271/7	266(270)/7(8)	319/12	248/7
	16	17	18	19	20	21
오전간식	채소김죽	배추죽	시금치죽	시래기죽	애호박죽	유기농과자/옥수수차
점심식단	닭고기당근진밥⑮	달걀감자진밥①	소고기대파진밥⑯	두부무진밥⑤	닭고기오이진밥⑮	달걀고구마진밥①
오후간식	장칼국수⑤⑥	참치마요주먹밥①⑤	찐달걀①/보리차	새우살양배추전①⑤⑥⑨	핫도그①②⑥⑩/우유②	우유미숫가루②⑤
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	300/15	365/11	261/11	267/10	374/15	279/7
	23	24	25	26	27	28
오전간식	오이죽	브로콜리죽	버섯죽	콩나물죽	단호박죽	유기농과자/현미차
점심식단	소고기근대진밥⑯	두부얼갈이진밥⑤	닭고기애호박진밥⑮	두부잔멸치진밥⑤	달걀시금치진밥①	소고기아욱진밥⑯
오후간식	찐만두①⑤⑥⑩	(들기름)메밀비빔국수③⑤⑥	찐감자/유자차	김가루볶음밥⑤⑥	밤식빵①②⑥/우유②	두유⑤
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	306/12	285/7	281/10	426/16	313/11	208/7
	30					
오전간식	양배추죽					
점심식단	닭고기청경채진밥⑮					
오후간식	볶음우동⑤⑥					
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	282/10					

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지) (백미, 현미, 흑미 등)	김치		소고기 국내산	돼지고기	닭고기	콩류 (두부류, 콩비지)	고등어	새우살	다랑어	동태
		배추	고춧가루								
	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	미국.캐나다.중국산	-	베트남산	-	-
식육가공품						수산가공품	쯔유(우동소스)	참치캔	맛살		
							다랑어	다랑어	게		
							인도산	태평양산	미국.베트남산		

식품알레르기 유발식품표시	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 형태임

은평구 어린이·사회복지급식관리지원센터 Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

2026년 11월 1-2세 알레르기 식단

구립 DMC 물치어린이집

발행일: 2026.10.15/영양팀

	월	화	수	목	금	토
	2 저염국	3	4	5 저당조리	6 푸드브릿지	7 (입동)
오전간식	파프리카스틱/수제두유⑤	귤/수제두유⑤	연두부⑤/양념장⑤⑥	배/수제두유⑤	★무죽⑤⑥	당근스틱/수제두유⑤
점심식단	쌀밥 순두부국0.3%⑤ 돈육동그랑땡 밀,달걀제외⑤⑩ 오이생채⑤⑥ 백배추김치,김치⑨	현미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 닭고기데리야끼볶음⑤⑥⑮ 양배추나물⑤⑥ 백깍두기⑨	돈육감자덮밥⑤⑥⑩ 숙주맑은국⑤⑥ 굴림만두밀,달걀제외⑤⑩ 바나나 백배추김치,김치⑨	수수밥 두부된장국⑤⑥ 소고기당근찜⑤⑥⑯ 배추나물⑤⑥ 백깍두기⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 백배추김치,김치⑨	제육비빔밥⑤⑥⑩ 안매운김칫국⑤⑥⑨ 깻잎나물⑤⑥ 백깍두기⑨
오후간식	고구마조림⑤⑥	잔치쌀국수⑤⑥	찐단호박/옥수수차	잔멸치주먹밥⑤⑥	찹쌀유과⑤/수제두유⑤	미숫가루 우유제외⑤
열량 (kcal)/단백질 (g)	385/17	413/21	384/19	434/17	395/14	351/15
	9	10	11 저염국	12	13 푸드브릿지	14
오전간식	오이스틱/수제두유⑤	사과/수제두유⑤	연두부⑤/ 오리엔탈드레싱⑤⑥	귤/수제두유⑤	양송이죽⑤⑥	과일칩/수제두유⑤
점심식단	쌀밥 두부전골⑤⑥ 닭고기청경채찜⑤⑥⑮ 느타리버섯볶음⑤⑥ 백배추김치,김치⑨	차조밥 아욱된장국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑯ 감자채볶음⑤ 백깍두기⑨	훈제오리당근볶음밥⑤⑥ 채소짬뽕국 0,3%⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 생과일포도주스 백배추김치,김치⑨	기장밥 애호박된장국⑤⑥ 순살동태양념조림⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 백깍두기⑨	쌀밥 ★소고기뭇국⑤⑥⑯ 돈육너비아니⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 백배추김치,김치⑨	두부소보로주먹밥⑤⑥ 온메밀국수③⑤⑥ 키위 백깍두기⑨
오후간식	과일샐러드/발사믹드레싱	브로콜리죽⑤⑥	찐고구마/둥굴레차	파프리카잡채⑤⑥	채소칩/수제두유⑤	생과일바나나주스⑤
열량 (kcal)/단백질 (g)	371/18	414/14	411/14	389(418)/16(19)	420/13	401/11
	16	17 저염국	18	19	20 푸드브릿지	21
오전간식	당근스틱/수제두유⑤	배/수제두유⑤	쌀시리얼/수제두유⑤	바나나/수제두유⑤	애호박죽⑤⑥	고구마스틱/수제두유⑤
점심식단	쌀밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 두부양념찜⑤⑥ 김자반⑤⑥ 백배추김치,김치⑨	흑미밥 감잣국 0,3%⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 배추된장무침⑤⑥ 백깍두기⑨	소불고기비빔밥⑤⑥⑯ 두부다시마챗국⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 백배추김치,김치⑨	현미밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 백깍두기⑨	쌀밥 황탯국⑤⑥ ★닭살무조림⑤⑥⑮ 오이무침⑤⑥ 백배추김치,김치⑨	돼지고기백김치볶음밥 ⑤⑥⑨⑩ 소고기대파국⑤⑥⑯ 양상추샐러드 백깍두기⑨
오후간식	된장쌀국수⑤⑥	참치채소주먹밥⑤⑥	찐단호박/보리차	베이컨양배추전 (밀,달걀제외)⑤⑥⑩	찹쌀유과⑤/수제두유⑤	미숫가루(우유제외)⑤
열량 (kcal)/단백질 (g)	421/19	424/20	390/17	437/18	409/17	379/14
	23	24	25	26 저염국	27 푸드브릿지	28
오전간식	오이스틱/수제두유⑤	단감/수제두유⑤	연두부⑤/양념장⑤⑥	사과/수제두유⑤	단호박죽	과일칩/수제두유⑤
점심식단	쌀밥 돈육콩비지국⑤⑩ 소고기육전 밀,달걀제외)⑤⑯ 근대나물⑤⑥ 백배추김치,김치⑨	수수밥 된장찌개⑤⑥ 순살삼치구이(밀제외)⑤ 얼갈이무침⑤⑥ 백깍두기⑨	닭고기버섯덮밥⑤⑥⑮ 북엇국⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 생과일오렌지주스 백배추김치,김치⑨	차조밥 콩나물국 0,3%⑤⑥ 돈육백김치찜⑤⑥⑨⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 백깍두기⑨	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 훈제오리주물럭⑤⑥ ★무나물⑤⑥ 백배추김치,김치⑨	돈육장조림비빔밥⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 자른포도 백깍두기⑨
오후간식	굴림만두(밀,달걀제외)⑤⑩	(들기름)메밀비빔국수③⑤⑥	찐감자/유자차	김가루볶음밥⑤⑥	채소칩/수제두유⑤	생과일배주스
열량 (kcal)/단백질 (g)	405/20	400(395)/18(14)	395/24	443/18	389/13	376/12
	30					
오전간식	파프리카스틱/수제두유⑤					
점심식단	쌀밥 양배추된장국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑮ 청경채무침⑤⑥ 백배추김치,김치⑨	♥ 11월 제철음식 ♥ - 과일: 배, 귤, 사과, 단감 - 채소: 배추, 무, 늙은호박 - 해산물: 고등어, 꽁치, 삼치				
오후간식	알리오올리오쌀파스타					
열량 (kcal)/단백질 (g)	380/19					

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지) (백미, 현미, 흑미 등)	김치		소고기 국내산	돼지고기	닭고기	콩류 (두부류, 콩비지)	삼치	오징어	다랑어	동태
		배추	고춧가루								
	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	-	국내산	-	-	러시아산
식육가공품	훈제오리	베이컨		너비아니	돈가스	돈육동그랑땡	수산가공품	참치캔		쯔유(우동소스)	
	오리고기	돼지고기		돼지고기	돼지고기	돼지고기		다랑어		다랑어	
	국내산	미국.캐나다.스페인산		국내산	국내산	국내산		태평양산		인도산	

식품알레르기 유발식품표시	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 형태임 ※ 본 식단은 가장 비슷하게 알레르기 증상을 유발하는 식품 단류, 우유 ,땅콩, 밀, 고등어, 게, 새우, 복숭아, 토마토, 호두, 오징어, 조개류를 대체함 (메밀, 대두, 돼지고기, 닭고기, 쇠고기, 잣은 제외)

2026년 서울공동개발 가정통신문

11월 뇌를 깨우는 SMART UP 식재료

기억력을 살리는 뿌리 식품, 연근

제 소개를 할게요!



- 저는 연의 줄기인 연근이에요. 진흙 속에서 자라는 땅속 줄기로, 길이는 1.8m 이상 자라기도 해요.
- 연꽃이 지고 찬 바람이 불기 시작하는 9월 말부터 제철을 맞아 맛있게 먹을 수 있고, 둥근 구멍이 여러 개 있으며 조직이 단단하지만 탄력이 적어 힘을 주면 쉽게 부러지는 특징이 있어요.
- 저를 고를 때는 길고 굵으며 단단한 것을 선택하는 것이 좋고, 잘랐을 때 구멍의 크기가 고르며 안쪽이 깨끗한 것이 신선해요. 구멍 안쪽에 검은 줄무늬가 있는 것은 신선도가 떨어질 수 있으니 피하는 것이 좋아요.
- 저를 조리할 때는 흐르는 물에 깨끗이 씻어 껍질을 벗긴 뒤, 쓴맛을 제거하고 갈변을 방지하기 위해 식초를 약간 넣은 끓는 물에 살짝 데쳐 주세요. 그다음 식초를 약간 탄 찬물에 식혀 사용하면 더욱 좋아요.
- 보관할 때는 흙이 묻은 상태라면 종이에 싸서 서늘한 곳에 두고, 자른 경우는 랩으로 감싸 냉장 보관해 주세요. 얇게 썬 경우는 식촛물에 담가 냉장 보관하면 갈변을 막는 데 도움이 돼요. 저를 올바르게 손질하고 보관하면 아삭한 식감과 신선함을 오래 유지할 수 있어요.

[출처] 한국민속대백과사전, 농촌진흥청, 농촌진흥청 국립식량과학원

주요 영양소 알려드릴게요~

구리, 아연, 마그네슘

신경세포 건강 유지

연근에는 구리, 아연, 마그네슘과 같은 다양한 미네랄이 함유되어 있어 효소 활성과 신체 대사 조절에 도움을 줘요.
이러한 성분들은 항산화 효소인 'SOD'의 구성 및 활성에 관여하여 뇌신경 세포 보호에 기여해요.
또한, 철분도 함유하고 있어 혈액 생성에 필요한 영양 공급에 도움을 줘요.

단백질

위 점막 보호에 도움

연근에는 아스파라긴산, 아르기닌, 타이로신 등 다양한 아미노산이 함유되어 있어요.
특히 연근을 썰었을 때 실처럼 보이는 점액 물질에는 당과 결합된 당단백질인 뮤신이 포함되어 있어요. 뮤신은 점성을 지니며, 위 점막을 보호하고 위산으로부터 위를 보호하는 역할을 해요.

비타민C, 비타민B, 식이섬유

신체 기능 유지 및 소화 건강

연근에는 비타민 C가 풍부해 하루 필요량의 상당 부분을 보충하는데 도움을 줄 수 있고, 비타민 B군도 함유되어 있어 에너지 대사에 도움을 줘 활력 유지에 도움이 돼요.
그리고 식이섬유도 풍부해 장운동을 도와 변비 예방에 도움을 주고 전반적인 장 건강 유지에도 긍정적인 영향을 줘요.

[출처] 한국민속대백과사전, 농촌진흥청 국립식량과학원, 뇌 건강을 살리는 계절음식

똑딱! 우리 함께 만들어 먹어보아요!



연근들깨무침

재료 ▲4인분 기준

연근 200g, 플레인요거트 45g, 마요네즈 25g, 들깨가루 15g,
레몬즙 5g, 설탕 5g, 소금 1g, 검정깨 2g (데칠 때: 소금 1.5g, 식초 4g)

만드는 방법

① 연근은 깨끗이 씻어 껍질을 벗기고 0.3~0.5cm 두께로 썬다.
② 끓는 물에 식초와 소금을 넣고 연근을 살짝 데친다.
③ 데친 연근은 바로 찬물에 헹군 뒤 체에 밭쳐 물기를 충분히 제거하고 식힌다.
④ 플레인요거트, 마요네즈, 들깨가루, 레몬즙, 설탕, 소금을 넣고 잘 섞어 소스를 만든다.
⑤ 식힌 연근에 소스를 넣고 가볍게 버무린 뒤 검정깨를 뿌려 완성한다.

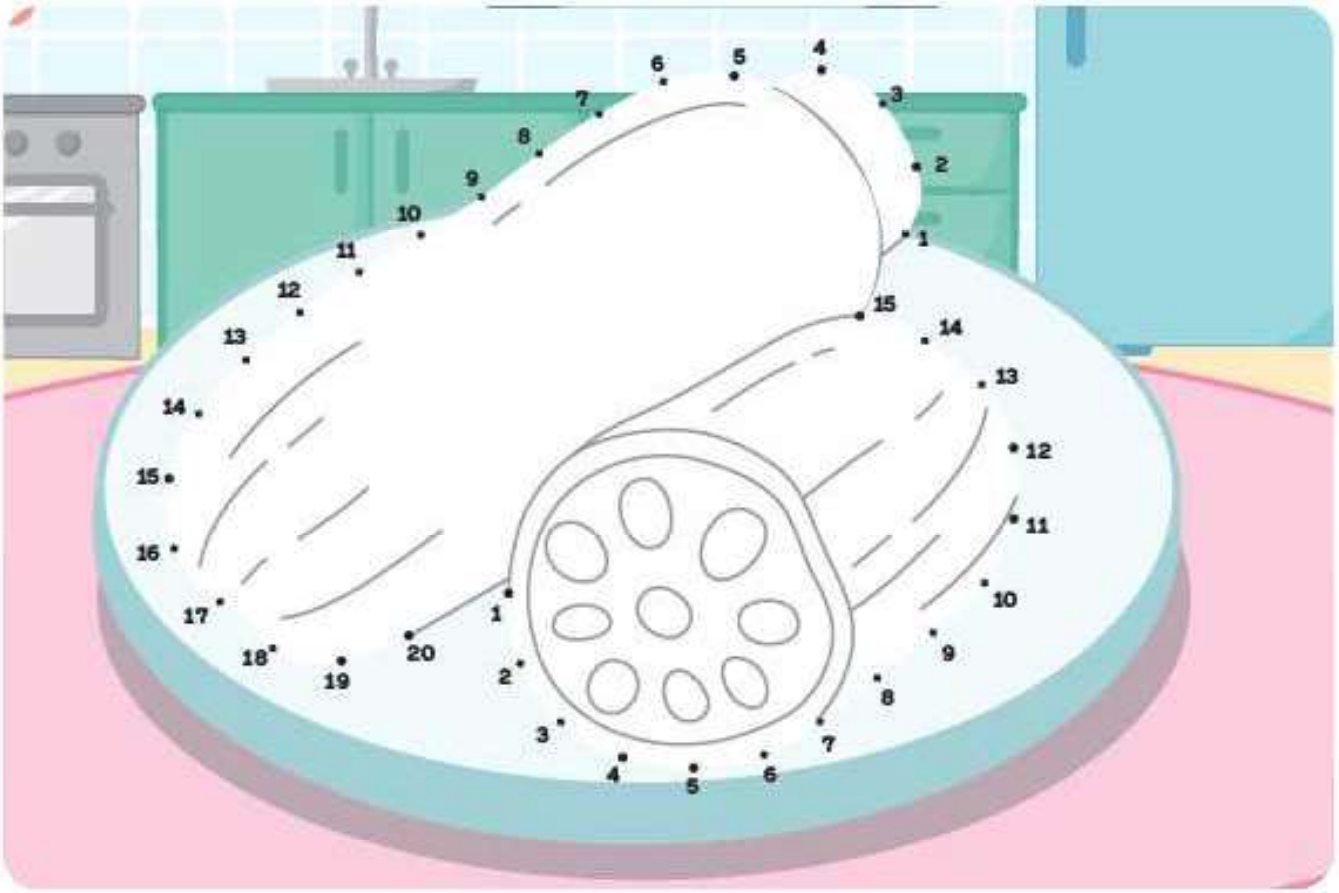
은평구 어린이·사회복지급식관리지원센터

이 가정통신문은 서울특별시 25개 어린이·사회복지급식관리지원센터(강남구, 강동구, 강북구, 강서구, 관악구, 광진구, 구로구, 금천구, 노원구, 도봉구, 동대문구, 동작구, 마포구, 서대문구, 서초구, 성동구, 성북구, 송파구, 양천구, 영등포구, 용산구, 은평구, 종로구, 중구, 중랑구)에서 공동개발 하였습니다.

11월 뇌를 깨우는 SMART UP 식재료

기억력을 살리는 뿌리 식품, 연근

점을 이어 연근을 따라 그려보고 예쁘게 색칠해 볼까요?



연근의 구멍 개수를 세어보고 알맞은 숫자를 적어보아요!





9





7

이 가정통신문은 서울특별시 25개 어린이·사회복지급식관리지원센터 (강남구, 강동구, 강북구, 강서구, 관악구, 광진구, 구로구, 금천구, 노원구, 도봉구, 동대문구, 동작구, 마포구, 서대문구, 서초구, 성동구, 성북구, 송파구, 양천구, 영등포구, 용산구, 은평구, 종로구, 중구, 중랑구)에서 공동개발 하였습니다.