국공립양천SOS어린이집 11월 식단표

2026년	조리사	윤미진	서울시 양천구 어린이급식관리지원센터 영양팀	일반형(1-2세)

구분	월	화	수 한그릇day	목	금	토
날짜	2	3	4(푸드브릿지1)	5	6	7
오전간식	사과/치즈②	플레인요거트②	청경채죽⑤⑥	파프리카스틱/우유②	참깨죽	단감
점심	백미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑯ 두부양념찜⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 치즈오믈렛①②⑤ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	김밥속비빔밥 ①②⑤⑥⑧⑫ 시래기맑은국⑤⑥ 군만두 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 후식-배 깍두기⑨	잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 임연수살조림⑤⑥ 연근나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫⑯ 양상추샐러드⑤⑥ 배추김치⑨	훈제오리김치주먹밥 ①②⑤⑥⑨⑯ 미소장국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	프렌치토스트 ①②⑤⑥	무채주먹밥⑤⑥/ 보리차	찐고구마/우유②	쌀국수⑤⑥	꿀호떡①②⑤⑥/ 우유②	쌀과자/두유⑤
열량(Kcal)/단백질(g)	439/17	437/17	437/13	375/14(383/17)	440/16	405/12
날짜	9(서울미래밥상)	10(저당day)	11	12(푸드브릿지2)	13	14
오전간식	바나나/플레인요거트②	곡물시리얼⑤⑥/우유②	크림스프②⑤⑥⑮⑯	오이스틱/두유⑤	고구마죽	곡물시리얼⑤⑥/우유②
점심	잡곡밥 시금치맑은국⑤⑥ 새우살볶음⑤⑥⑨ 당근나물 배추김치⑨	잡곡밥 미역된장국⑤⑥ 닭보쌈⑤⑥⑮ 양배추찜 깍두기⑨	쇠고기하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 근대맑은국⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 후식-귤 배추김치⑨	잡곡밥 부추된장국⑤⑥ 동그랑땡구이 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 순두부백탕⑤⑥ 돼지두루치기⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	로제스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 닭살스테이크⑤⑮ 배추김치⑨
오후간식	찐단호박/매실차	채소튀김⑤⑥	찐감자/우유②	청경채주먹밥⑤⑥/ 둥굴레차	카스테라①②⑤⑥/ 우유②	자른 포도
열량(Kcal)/단백질(g)	380/15	385/14	394/12	440/18(404/16)	428/17	375/17
날짜	16(푸드브릿지3)	17	18	19(서울미래밥상)	20	21
오전간식	배/치즈②	플레인요거트②	가지죽⑤⑥	파프리카스틱/우유②	양파죽⑤⑥	사과
점심	백미밥 쇠고기된장국⑤⑥⑯ 맛살청경채조림 ①②⑤⑥⑧⑫ 숙주무침 배추김치⑨	잡곡밥 북엇국⑤⑥ 삼색달걀찜① 팽이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡채덮밥⑤⑥ 양배추된장국⑤⑥ 미트볼구이 ①⑤⑥⑩⑮⑯ 후식-단감 깍두기⑨	잡곡밥 무채맑은국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 세발나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 유부된장국⑤⑥ 안매운돼지김치찜 ⑤⑥⑨⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	두부소보로볶음밥⑤⑥ 우동장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	잼샌드위치①②⑤⑥	당근주먹밥⑤⑥/ 옥수수수염차	찐단호박/우유②	과일샐러드①⑤⑫	호빵①②⑤⑥/우유②	쌀과자/두유⑤
열량(Kcal)/단백질(g)	381/16	439/19	439/14	377/16	640/24	382/11
날짜	23	24(저염day)	25	26(푸드브릿지4)	27	28
오전간식	자른 포도/치즈②	곡물시리얼⑤⑥/우유②	양송이스프②⑤⑥⑮⑯	당근스틱/두유⑤	귤(제철과일)	곡물시리얼⑤⑥/우유②
점심	백미밥 감자맑은국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 오이나물 배추김치⑨	잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 닭살주물럭⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	뿌리채소영양밥+양념장 ⑤⑥ 다시마챗국⑤⑥ 고기산적조림 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 후식-(방울)토마토⑫ 배추김치⑨	잡곡밥 된장찌개⑤⑥ 가자미살찜⑤⑥ 청경채나물 깍두기⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 새우완자전 ①②⑤⑥⑨⑩⑮⑯⑰⑱ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	온메밀국수③⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	어묵탕⑤⑥	브로콜리짜장우동 ②⑤⑥⑩⑮⑯	찐고구마/우유②	우엉주먹밥⑤⑥/ 보리차	케이크①②⑤⑥/ 우유②	바나나
열량(Kcal)/단백질(g)	412/20	439/21	397/15	383/13(392/18)	440/14	378/15
날짜	30					
오전간식	귤/치즈②					
점심	백미밥 안매운쇠고기육개장 ⑤⑥⑯ 참치부추전①⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	찐만두 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱					
열량(Kcal)/단백질(g)	424/20					

◎ 알레르기유발식품 ◎

① 달걀 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두
⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기
⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류
⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어
⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣

원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 현미)	콩 (두부,연두부,순두부)	쇠고기 국내산	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물	배추김치 배추	배추김치 고춧가루
	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	-	임연수:미국산 오징어:국내산 가자미:미국산	국내산	국내산
	수산/식육가공품								
	동그랑땡: 닭고기(국내산),돼지고기(국내산) 미트볼:닭고기(국산),쌀(외국산),양파(국산) 훈제오리: 국내산 맛살(명태연육): 미국산						참치통조림(다랑어) : 원양산(태평양) 고기산적(닭고기, 돼지고기): 국내산 새우완자: 연육37.77%(베트남산),새우살4.59%(베트남),양파,당근(국산) 어묵(명태): 외국산(중국, 베트남)		

국공립양천SOS어린이집 11월 식단표

2026년	조리사	윤미진	서울시 양천구 어린이급식관리지원센터 영양팀	일반형(3-5세)

구분	월	화	수 한그릇day	목	금	토
날짜	2	3	4(푸드브릿지1)	5	6	7
오전간식	사과/치즈②	플레인요거트②	청경채죽⑤⑥	파프리카스틱/우유②	참깨죽	단감
점심	백미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑯ 두부양념찜⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 치즈오믈렛①②⑤ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	김밥속비빔밥 ①②⑤⑥⑧⑫ 시래기맑은국⑤⑥ 군만두 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 후식-배 깍두기⑨	잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 임연수살조림⑤⑥ 연근나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫⑯ 양상추샐러드⑤⑥ 배추김치⑨	훈제오리김치주먹밥 ①②⑤⑥⑨⑯ 미소장국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	프렌치토스트 ①②⑤⑥	무채주먹밥⑤⑥/ 보리차	찐고구마/우유②	쌀국수⑤⑥	꿀호떡①②⑤⑥/ 우유②	쌀과자/두유⑤
열량(Kcal)/단백질(g)	649/24	650/24	657/19	586/21(587/27)	658/23	590/17
날짜	9(서울미래밥상)	10(저당day)	11	12(푸드브릿지2)	13	14
오전간식	바나나/플레인요거트②	곡물시리얼⑤⑥/우유②	크림스프②⑤⑥⑮⑯	오이스틱/두유⑤	고구마죽	곡물시리얼⑤⑥/우유②
점심	잡곡밥 시금치맑은국⑤⑥ 새우살볶음⑤⑥⑨ 당근나물 배추김치⑨	잡곡밥 미역된장국⑤⑥ 닭보쌈⑤⑥⑮ 양배추찜 깍두기⑨	쇠고기하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 근대맑은국⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 후식-귤 배추김치⑨	잡곡밥 부추된장국⑤⑥ 동그랑땡구이 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 순두부백탕⑤⑥ 돼지두루치기⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	로제스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 닭살스테이크⑤⑮ 배추김치⑨
오후간식	찐단호박/매실차	채소튀김⑤⑥	찐감자/우유②	청경채주먹밥⑤⑥/ 둥굴레차	카스테라①②⑤⑥/ 우유②	자른 포도
열량(Kcal)/단백질(g)	585/23	587/21	586/17	678/27(588/23)	622/24	588/28
날짜	16(푸드브릿지3)	17	18	19(서울미래밥상)	20	21
오전간식	배/치즈②	플레인요거트②	가지죽⑤⑥	파프리카스틱/우유②	양파죽⑤⑥	사과
점심	백미밥 쇠고기된장국⑤⑥⑯ 맛살청경채조림 ①②⑤⑥⑧⑫ 숙주무침 배추김치⑨	잡곡밥 북엇국⑤⑥ 삼색달걀찜① 팽이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡채덮밥⑤⑥ 양배추된장국⑤⑥ 미트볼구이 ①⑤⑥⑩⑮⑯ 후식-단감 깍두기⑨	잡곡밥 무채맑은국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 세발나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 유부된장국⑤⑥ 안매운돼지김치찜 ⑤⑥⑨⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	두부소보로볶음밥⑤⑥ 우동장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	잼샌드위치①②⑤⑥	당근주먹밥⑤⑥/ 옥수수수염차	찐단호박/우유②	과일샐러드①⑤⑫	호빵①②⑤⑥/우유②	쌀과자/두유⑤
열량(Kcal)/단백질(g)	589/24	634/27	680/21	586/25	640/24	585/16
날짜	23	24(저염day)	25	26(푸드브릿지4)	27	28
오전간식	자른 포도/치즈②	곡물시리얼⑤⑥/우유②	양송이스프②⑤⑥⑮⑯	당근스틱/두유⑤	귤(제철과일)	곡물시리얼⑤⑥/우유②
점심	백미밥 감자맑은국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 오이나물 배추김치⑨	잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 닭살주물럭⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	뿌리채소영양밥+양념장 ⑤⑥ 다시마챗국⑤⑥ 고기산적조림 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 후식-(방울)토마토⑫ 배추김치⑨	잡곡밥 된장찌개⑤⑥ 가자미살찜⑤⑥ 청경채나물 깍두기⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 새우완자전 ①②⑤⑥⑨⑩⑮⑯⑰⑱ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	온메밀국수③⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	어묵탕⑤⑥	브로콜리짜장우동 ②⑤⑥⑩⑮⑯	찐고구마/우유②	우엉주먹밥⑤⑥/ 보리차	케이크①②⑤⑥/ 우유②	바나나
열량(Kcal)/단백질(g)	602/29	655/31	589/22	593/19(589/26)	657/21	585/25
날짜	30					
오전간식	귤/치즈②					
점심	백미밥 안매운쇠고기육개장 ⑤⑥⑯ 참치부추전①⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	찐만두 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱					
열량(Kcal)/단백질(g)	620/29					

◎ 알레르기유발식품 ◎

① 달걀 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두
⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기
⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류
⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어
⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣

원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 현미)	콩 (두부,연두부,순두부)	쇠고기 국내산	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물	배추김치 배추	배추김치 고춧가루
	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	-	임연수:미국산 오징어:국내산 가자미:미국산	국내산	국내산
	수산/식육가공품								
	동그랑땡: 닭고기(국내산),돼지고기(국내산) 미트볼:닭고기(국산),쌀(외국산),양파(국산) 훈제오리: 국내산 맛살(명태연육): 미국산						참치통조림(다랑어) : 원양산(태평양) 고기산적(닭고기, 돼지고기): 국내산 새우완자: 연육37.77%(베트남산),새우살4.59%(베트남),양파,당근(국산) 어묵(명태): 외국산(중국, 베트남)		

어린이에게 좋은 먹거리를 약속하는 곳 구립양천SOS어린이집

국공립양천SOS어린이집 11월 식단표

2026년	조리사	윤미진	서울시 양천구 어린이급식관리지원센터 영양팀	야간연장/ 일반형(3-5세)

구분	월	화	수	목	금	토
날짜	2	3	4	5	6	7
저녁	백미밥 미소장국⑤⑥ 떡갈비구이 ①⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 감자오이샐러드①⑤ 배추김치⑨	백미밥 김팟국⑤⑥ 쇠고기사태찜⑤⑥⑯ 양파나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 달걀당면부침①⑤⑥ 아욱무침 배추김치⑨	백미밥 게살탕①②⑤⑥⑧⑫ 비빔만두 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 시래기무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 임연수살구이⑤⑥ 얼갈이나물 깍두기⑨	칼국수⑤⑥ 돈육간장조림⑤⑥⑩ 배추김치⑨
열량(Kcal)/단백질(g)	397/12	345/17	397/15	398/12	377/17(370/17)	343/17
날짜	9	10	11	12	13	14
저녁	백미밥 안매운김칫국⑤⑥⑨ 훈제오리찜①②⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 달걀팟국①⑤⑥ 새우살조림⑤⑥⑨ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 구운간장치킨⑤⑥⑮⑱ 미역당근무침 배추김치⑨	백미밥 감잣국⑤⑥ 쇠고기우엉찜⑤⑥⑯ 근대나물 깍두기⑨	백미밥 깻잎된장국⑤⑥ 동그랑땡강정 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 오이탕탕이 배추김치⑨	안매운제육덮밥⑤⑥⑩ 다시마챗국⑤⑥ 깍두기⑨
열량(Kcal)/단백질(g)	391/15	375/21	366/20	395/15	386/14(348/16)	365/15
날짜	16	17	18	19	20	21
저녁	백미밥 숙주맑은국⑤⑥ 순두부양념찜⑤⑥ 고구마범벅①⑤ 깍두기⑨	쇠고기양파비빔밥 ⑤⑥⑯ 청경채된장국⑤⑥ 후식-귤 배추김치⑨	백미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 달걀채소볶음①⑤ 북어채무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 단호박된장국⑤⑥ 미트볼토마토소스찜 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 시금치국⑤⑥ 오징어파프리카조림 ⑤⑥⑰ 가지무침⑤⑥ 배추김치⑨	잔치국수⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 깍두기⑨
열량(Kcal)/단백질(g)	385/10	365/13	374/19	399/17	346/18	400/17
날짜	23	24	25	26	27	28
저녁	백미밥 된장찌개⑤⑥ 두부구이+양념장⑤⑥ 무생채 배추김치⑨	백미밥 쑥갓양팟국⑤⑥ 쇠고기데리야끼조림 ⑤⑥⑫⑯⑱ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	백미밥 콩나물된장국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 브로콜리나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 양송이맑은국⑤⑥ 고기산적구이 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 배추무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 순두부들깨탕⑤⑥ 가자미살조림⑤⑥ 우엉나물⑤⑥ 배추김치⑨	달걀삼색볶음밥①⑤⑥ 근대맑은국⑤⑥ 깍두기⑨
열량(Kcal)/단백질(g)	346/13	393/16	381/17	367/15	362/13(356/19)	350/12
날짜	30	◎ 알레르기유발식품 ◎ ① 달걀 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣				
저녁	백미밥 무채된장국⑤⑥ 돼지고기수육+저염쌈장 ⑤⑥⑩ 김구이 배추김치⑨					
열량(Kcal)/단백질(g)	359/17					

원산지 표시	쌀 (밥)	콩 (두부)	쇠고기	돼지 고기	닭고기	오리 고기	수산물	수산/식육가공품	배추김치	
									배추	고춧 가루
	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	-	임연수:미국산 오징어:국내산 가자미:미국산	떡갈비:돼지고기(국내산) 두부스테이크:대두(국내산) 훈제오리: 국내산 동그랑땡: 닭고기(국내산),돼지고기(국내산) 미트볼:닭고기(국산),쌀(외국산),양파(국산) 고기산적(닭고기, 돼지고기): 국내산	국내산	국내산