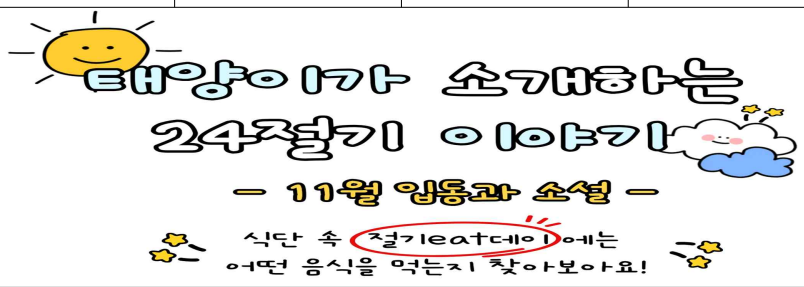


가양어린이를 위한 2026년 11월 후기이유식

일자 / 요일	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토) 입동
오전간식	사과	바나나	치즈죽②	배	단호박죽	귤
점 심	버섯두부죽⑤	파프리카달걀노른자죽①	당근닭고기죽⑮	아욱두부죽⑤	쇠고기무죽⑯	배추두부죽⑤
오후간식	단호박찜	배추전⑤	찐감자	우엉주먹밥	아기용쌀과자⑤⑥	
열량(Kcal)/단백질(g)	131/3	177/4	153/6	181/4	206/5	71/2
일자 / 요일	**9(월)**	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)**	**14(토)**
오전간식	배	무죽	바나나	시금치죽	귤	사과
점 심	닭고기영양죽⑮	달걀노른자청경채죽①	브로콜리쇠고기죽⑯	애호박두부죽⑤	달걀노른자배추죽①	채소찹쌀죽
오후간식	비빔쌀국수	찐감자	김가루주먹밥⑤	아기용현미과자⑤⑥	찐고구마	
열량(Kcal)/단백질(g)	182/6	182/5	228/6	189/4	155/3	121/2
일자 / 요일	**16(월)**	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)**	**21(토)**
오전간식	바나나	배	채소죽	사과	깨죽	귤
점 심	쇠고기가지죽⑯	두부영양죽⑤	닭고기무죽⑮	얼갈이쇠고기죽⑯	양배추달걀노른자죽①	시금치죽
오후간식	애호박전①⑤	단호박찜	쌀모닝빵	아기쌀국수①⑤⑯	찐감자	
열량(Kcal)/단백질(g)	173/4	123/3	191/5	180/6	174/5	64/2
일자 / 요일	**23(월)**	**24(화)**	**25(수)**	**26(목)**	**27(금)♥생일축하해요♥**	**28(토)**
오전간식	배	당근죽	사과	두부죽⑤	배	바나나
점 심	브로콜리닭고기죽⑮	청경채쇠고기죽⑯	버섯달걀노른자죽①	애호박죽	미역죽	양파쇠고기죽⑯
오후간식	채소주먹밥⑤	찐고구마	볶음쌀국수⑤	찐감자	쌀식빵	
열량(Kcal)/단백질(g)	178/5	180/5	231/6	137/4	165/5	135/4
일자 / 요일	**30(월)**					
오전간식	사과					
점 심	근대달걀노른자죽①					
오후간식	배추전⑤					
열량(Kcal)/단백질(g)	161/3					



식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.
* 식자재는 부분적으로 친환경 또는 유기농을 실시하고 있습니다.
* 식단은 **강서구어린이급식 관리지원센터**의 식단을 사용하고 있으며, 색이 있는 식단은 어린이집 행사에 따라 조절된 식단입니다.

(담당 영양사 김민정 정지유 노혜진 장은영 정수지 서주영 김채하 02-2063-0085)

원산지 표시사항	쌀(찹쌀, 현미쌀 포함)	콩		쇠고기		닭고기
	죽	두부	순두부	국내산	수입산	
	국내산	국내산	국내산	한우	-	국내산
알레르기 유발식품	①난류(가금류) ②우유(유제품) ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(콩나물,된장,두부,유부) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(SO2 잔류량, 10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.					

이유식 식단표 활용 가이드라인

이유식은 모유(분유)에서 일반식으로 옮겨가는 과정에서 제공되는 식사 형태입니다. 영아의 성장과 발달에 충분한 영양분을 공급하고 건강한 식습관을 형성하는 데 중요한 과정이 될 수 있습니다. 아래의 내용을 참고하시기 바랍니다.

구분	초기(5-6개월)	중기(7-8개월)	후기(9-11개월)	완료기(12-15개월)
형태 및 농도	유동식(미음, 채소즙, 과일즙) 10배 미음(불린 쌀:물=1:10)	반고형식(부드러운 죽) 7배 죽(불린 쌀:물=1:7)	고형식(무른 밥) 5배 죽(불린 쌀:물=1:5)	고형식(진밥) 2배 밥(불린 쌀:물=1:2)
하루 제공 횟수	이유식 1회	이유식 2회+간식 1회	이유식 3회+간식 1회	이유식 3회+간식 2회
하루 섭취분량	이유식 30-80g 모유 또는 분유 800-1,000ml	이유식 70-100g 모유 또는 분유 700-800ml	이유식 100-150g 모유 또는 분유 600-800ml	이유식 120-180g 모유 또는 분유 또는 우유 400-600ml

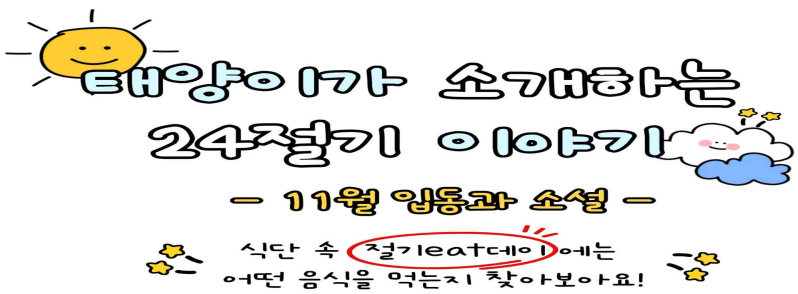
* 출처 : 영유아 단체급식 가이드라인 | 1인 1회 적정 배식량, 식품의약품안전처, 2013.

1. 소금, 설탕 등 조미료는 후기(11개월)까지 전혀 사용하지 않는 것이 원칙입니다.
2. 알레르기 유발 식재료가 포함된 메뉴 옆에 아래의 번호를 표시하였습니다. 어린이의 컨디션이나 건강상태에 따라 이유식을 먹고 난 후에 식재료에 의한 민감 반응이 나타날 수도 있으므로 상황에 따라 다른 식품으로 대체하여 주시기 바랍니다. 식품의약품안전처에서 고시한 알레르기 유발 식품은 다음과 같습니다.
   ①난류(가금류) ②우유(유제품) ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(콩나물,된장,두부,유부) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토
   ⑬아황산류(SO2 잔류량, 10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
3. 후기 이유식의 과일로는 **멜론, 바나나, 배, 사과, 수박, 참외 등**을 제공할 수 있습니다.



가양어린이를 위한 2026년 11월 식단(1~2세 일반형)

일자 / 요일	2(월) 서울미래밥상데이	3(화)	4(수)	5(목)	6(금) 입동eat데이	7(토) 입동
오전간식	단감	당근스틱 마시는요구르트②	치즈죽②	배	참치죽	포도
점 심	수수밥 모둠버섯전골⑤⑥ 들기름두부구이⑤ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 실파달걀국① 돼지고기배추찜⑤⑥⑩ 콘샐러드①⑤ 백김치⑨	수수밥 어묵국⑤⑥ 닭고기당면볶음⑤⑥⑮ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 맑은아욱국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 애호박볶음⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑯ 달걀말이①⑤ 숙주나물무침⑤ 백김치⑨	백김치볶음밥⑨ 맑은장국⑤⑥ 옥수수전⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	단호박찜 우유②	부추전①⑤⑥	찐감자 보리차	우엉주먹밥⑤⑥	모닝빵①②⑤⑥ 우유②	
열량(Kcal)/ 단백질(g)	307/11	343/17	361/15	333/10	414/16	230/4
일자 / 요일	**9(월) 적당한데이**	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)**	**14(토)**
오전간식	저당곡물시리얼 우유②	무죽	오이스틱 떠먹는요구르트②	시금치죽	당근스틱 마시는요구르트②	배
점 심	백미밥 유부장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 김자반 백김치⑨	새우살카레라이스⑤⑥⑨ 물만둣국⑤⑥⑩⑯⑱ 청경채나물 백김치⑨	수수밥 쑥갓맑은국 쇠고기새송이버섯조림⑤⑥⑯ 브로콜리무침 백김치⑨	기장밥 애호박국⑤⑥ 된장마파두부⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 삼치구이⑤ 숙주나물⑤ 백김치⑨	달걀양파덮밥①⑤⑥ 우동국⑤⑥ 양상추샐러드①②⑤ 백김치⑨
오후간식	비빔국수⑤⑥	스크램블에그① 둥굴레차	김가루주먹밥⑤⑥	치즈빵①②④⑥ 우유②	로제파스타②⑤⑥⑫⑯	
열량(Kcal)/ 단백질(g)	433/18	326/13	402/16	375/12	326/15	235/7
일자 / 요일	**16(월)**	**17(화) 서울미래밥상데이**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)**	**21(토)**
오전간식	바나나	단감	채소죽	귤	깨죽	사과
점 심	백미밥 열무된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 참치미역국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 오이나물 백김치⑨	백미밥 맑은장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 세발나물무침⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 배춧국⑤⑥ 돼지목살구이⑩ 잔멸치볶음⑤ 백김치⑨	기장밥 북엇국①⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추볶음⑤ 백김치⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥ 배춧국⑤⑥ 새우튀김①⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	라이스전⑤	단호박찜 우유②	프렌치토스트①②⑥ 우유②	찐고구마 우유②	찐감자 보리차	
열량(Kcal)/ 단백질(g)	311/9	341/14	405/18	368/19	347/15	276/9
일자 / 요일	**23(월)**	**24(화) 나Na다운데이**	**25(수)**	**26(목)**	**27(금)♥생일축하해요♥**	**28(토)**
오전간식	포도	당근죽	파프리카스틱 떠먹는요구르트②	두부죽⑤	배	딸기
점 심	훈제오리볶음밥⑤⑥ 바지락맑은국⑱ 브로콜리무침 백김치⑨	백미밥 무챗국⑤⑥ 깻잎쇠고기볶음⑤⑥⑯ 청경채나물 오이피클	기장밥 시금치된장국⑤⑥ 치킨커틀릿&소스①⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤ 백김치⑨	백미밥 대파달걀국① 돈육짜장볶음⑤⑩ 콩나물무침⑤ 백김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 양념돼지갈비구이⑤⑥⑩ 코울슬로샐러드①⑤ 백김치⑨	쇠고기무밥&양념장⑤⑥⑯ 유부맑은국⑤⑥ 구운채소샐러드⑤⑫ 백김치⑨
오후간식	채소주먹밥⑤	찐고구마 우유②	들기름비빔국수⑤⑥	찐감자 둥굴레차	케이크①②⑤⑥ 마시는요구르트②	
열량(Kcal)/ 단백질(g)	340/11	341/10	438/15	301/14	432/12	222/9
일자 / 요일	**30(월)**					
오전간식	오이스틱 마시는요구르트②					
점 심	차조밥 근대맑은국⑤⑥ 스크램블에그⑤⑥⑩ 사과콘샐러드①⑤ 백김치⑨					
오후간식	팽이버섯전①⑤⑥					
열량(Kcal)/ 단백질(g)	349/10					



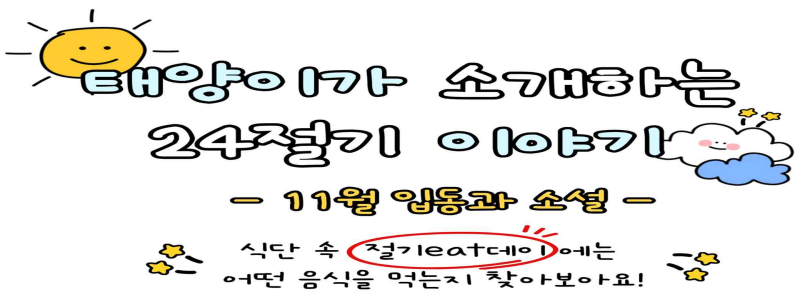
* 식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.
* 식자재는 부분적으로 친환경 또는 유기농을 실시하고 있습니다.
* 식단은 **강서구어린이급식 관리지원센터**의 식단을 사용하고 있으며, 색이 있는 식단은 어린이집 행사에 따라 조절된 식단입니다
(담당 영양사: 김민정, 정지우, 노혜진 장은영, 정수지, 김채하 02-2063-0085)

원산지 표시사항	쌀(백미, 현미, 흑미, 찹쌀)		배추김치		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기
	밥	죽	배추	고춧가루	국내산	수입산			
	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	-	국내산	국내산	국내산
	콩		수산물	식육/어육가공품					
	두부	콩비지	고등어	치킨커틀릿		참치	훈제오리		너비아니
				돼지고기		다랑어	오리고기		쇠고기
	국내산	국내산	국내산	국내산		원양산	국내산		국내산
알레르기 유발식품	식품의약품안전처에서 고시한 알레르기 유발 식품은 다음과 같습니다. 알레르기 유발 식품이 포함된 메뉴 옆에 아래의 번호를 식단에 표시하였습니다. ①난류(가금류) ②우유(유제품) ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(콩나물,된장,두부,유부) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(SO2 잔류량, 10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮잣 ⑯키위 ⑰닭고기 ⑱조개 ⑲굴 ⑳전복 ㉑홍합 ㉒오징어 ㉓쇠고기 ㉔참깨 ㉕오리고기								
안내사항	※ 영유아의 간식은 성인의 군것질과는 달리 식생활 일부로, 식사만으로 부족한 영양분을 채우며 즐거움을 제공하는 등 중요한 역할을 합니다. 그러기에 식사를 대신할 수는 없습니다. 어린이집의 오전 간식은 아침 식사의 대용이 아니며, 간식보다는 제때의 식사가 중요하니 아침을 거르지 않고 등원하도록 도와주시기 바랍니다. ※ 원 운영상 영유아의 식단을 동일하게 실시하기로 학부모운영위원회의 동의를 얻었으며, 모든 메뉴는 동일하나 다를 경우 1~2세 식단으로 실시함(파란색으로 표기)								



가양어린이를 위한 2026년 11월 식단(3~5세 일반형)

일자 / 요일	2(월) 서울미래밥상데이	3(화)	4(수)	5(목)	6(금) 입동eat데이	7(토) 입동
오전간식	단감	당근스틱 마시는요구르트②	치즈죽②	배	참치죽	포도
점 심	수수밥 모둠버섯전골⑤⑥ 들기름두부구이⑤ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 실파달걀국① 돼지고기배추찜⑤⑥⑩ 콘샐러드①⑤ 깍두기⑨	수수밥 어묵국⑤⑥ 닭고기당면볶음⑤⑥⑮ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 맑은아욱국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑯ 달걀말이①⑤ 숙주나물무침⑤ 배추김치⑨	백김치볶음밥⑨ 맑은장국⑤⑥ 옥수수전⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	단호박찜 우유②	부추전①⑤⑥	찐감자 보리차	우엉주먹밥⑤⑥	모닝빵①②⑤⑥ 우유②	
열량(Kcal)/ 단백질(g)	503/18	530/20	634/24	517/16	643/25	363/7
일자 / 요일	**9(월) 적당한데이**	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)**	**14(토)**
오전간식	저당곡물시리얼 우유②	무죽	오이스틱 떠먹는요구르트②	시금치죽	당근스틱 마시는요구르트②	배
점 심	백미밥 유부장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 김자반 배추김치⑨	새우살카레라이스⑤⑥⑨ 물만둣국⑤⑥⑩⑭⑱ 청경채나물 깍두기⑨	수수밥 쑥갓맑은국 쇠고기새송이버섯조림⑤⑥⑯ 브로콜리무침 배추김치⑨	기장밥 애호박국⑤⑥ 된장마파두부⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 삼치구이⑤ 숙주나물⑤ 깍두기⑨	달걀양파덮밥①⑤⑥ 우동국⑤⑥ 양상추샐러드①②⑤ 깍두기⑨
오후간식	비빔국수⑤⑥	스크램블에그① 둥굴레차	김가루주먹밥⑤⑥	치즈빵①②④⑥ 우유②	로제파스타②⑤⑥⑫⑯	
열량(Kcal)/ 단백질(g)	687/26	531/20	624/25	590/19	506/23	367/11
일자 / 요일	**16(월)**	**17(화) 서울미래밥상데이**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)**	**21(토)**
오전간식	바나나	단감	채소죽	귤	깨죽	사과
점 심	백미밥 열무된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 참치미역국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 오이나물 깍두기⑨	백미밥 맑은장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 세발나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 배춧국⑤⑥ 돼지목살구이⑩ 잔멸치볶음⑤ 깍두기⑨	기장밥 북엇국①⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추볶음⑤ 깍두기⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥ 배춧국⑤⑥ 새우튀김①⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	라이스전⑤	단호박찜 우유②	프렌치토스트①②⑥ 우유②	찐고구마 우유②	찐감자 보리차	
열량(Kcal)/ 단백질(g)	508/15	527/22	614/27	571/29	563/23	434/14
일자 / 요일	**23(월)**	**24(화) 나Na다운데이**	**25(수)**	**26(목)**	**27(금)♥생일축하해요♥**	**28(토)**
오전간식	포도	당근죽	파프리카스틱 떠먹는요구르트②	두부죽⑤	배	딸기
점 심	훈제오리볶음밥⑤⑥ 바지락맑은국⑱ 브로콜리무침 배추김치⑨	백미밥 무챗국⑤⑥ 깻잎쇠고기볶음⑤⑥⑯ 청경채나물 오이피클	기장밥 시금치된장국⑤⑥ 치킨커틀릿&소스①⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤ 깍두기⑨	백미밥 대파달걀국① 돈육짜장볶음⑤⑩ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 양념돼지갈비구이⑤⑥⑩ 코울슬로샐러드①⑤ 배추김치⑨	쇠고기무밥&양념장⑤⑥⑯ 유부맑은국⑤⑥ 구운채소샐러드⑤⑫ 배추김치⑨
오후간식	채소주먹밥⑤	찐고구마 우유②	들기름비빔국수⑤⑥	찐감자 둥굴레차	케이크①②⑤⑥ 마시는요구르트②	
열량(Kcal)/ 단백질(g)	530/17	554/16	680/24	517/25	658/19	349/14
일자 / 요일	**30(월)**					
오전간식	오이스틱 마시는요구르트②					
점 심	차조밥 근대맑은국⑤⑥ 스크램블에그⑤⑥⑩ 사과콘샐러드①⑤ 깍두기⑨					
오후간식	팽이버섯전①⑤⑥					
열량(Kcal)/ 단백질(g)	514/19					



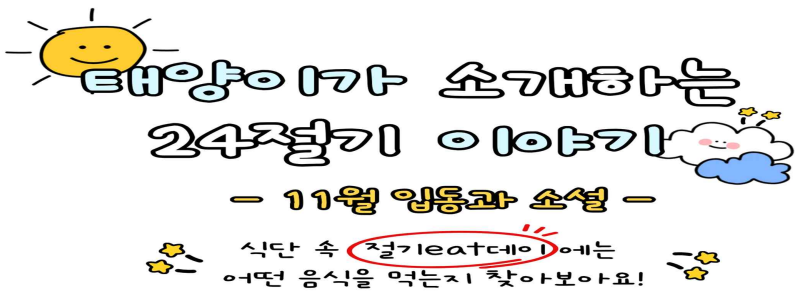
* 식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.
* 식자재는 부분적으로 친환경 또는 유기농을 실시하고 있습니다.
* 식단은 **강서구어린이급식 관리지원센터**의 식단을 사용하고 있으며, 색이 있는 식단은 어린이집 행사에 따라 조절된 식단입니다
(담당 영양사: 김민정, 정지우, 노혜진 장은영, 정수지, 김채하 02-2063-0085)

원산지 표시사항	쌀(백미, 현미, 흑미, 찹쌀)		배추김치		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기
	밥	죽	배추	고춧가루	국내산	수입산			
	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	-	국내산	국내산	국내산
	콩		수산물	식육/어육가공품					
	두부	콩비지	고등어	치킨커틀릿		참치	훈제오리		너비아니
				돼지고기		다랑어	오리고기		쇠고기
	국내산	국내산	국내산	국내산		원양산	국내산		국내산
알레르기 유발식품	식품의약품안전처에서 고시한 알레르기 유발 식품은 다음과 같습니다. 알레르기 유발 식품이 포함된 메뉴 옆에 아래의 번호를 식단에 표시하였습니다. ①난류(가금류) ②우유(유제품) ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(콩나물,된장,두부,유부) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(SO2 잔류량, 10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮잣 ⑯키위 ⑰닭고기 ⑱조개 ⑲굴 ⑳전복 ㉑홍합 ㉒오징어 ㉓쇠고기 ㉔참깨 ㉕오리고기								
안내사항	※ 영유아의 간식은 성인의 군것질과는 달리 식생활 일부로, 식사만으로 부족한 영양분을 채우며 즐거움을 제공하는 등 중요한 역할을 합니다. 그러기에 식사를 대신할 수는 없습니다. 어린이집의 오전 간식은 아침 식사의 대용이 아니며, 간식보다는 제때의 식사가 중요하니 아침을 거르지 않고 등원하도록 도와주시기 바랍니다. ※ 원 운영상 영유아의 식단을 동일하게 실시하기로 학부모운영위원회의 동의를 얻었으며, 모든 메뉴는 동일하나 다를 경우 1~2세 식단으로 실시함(파란색으로 표기)								



가양어린이를 위한 2026년 11월 식단 (1~2세 야간연장반)

일자 / 요일	2(월) 서울미래밥상데이	3(화)	4(수)	5(목)	6(금) 입동eat데이	7(토)
저 녁	기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 오이나물 백김치⑨	흑미밥 초당순두부⑤⑥ 바싹쇠불고기⑤⑥⑯ 브로콜리숙회⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 배춧국⑤⑥ 돼지고기장똑똑이 ⑤⑥⑩ 세발나물무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 닭가슴살허브구이⑮ 도라지나물⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 감자양팟국⑤⑥ 두부채소볶음⑤⑥ 느타리버섯나물 백김치⑨	
열량(Kcal)/단백질(g)	219/10	268/10	218/10	196/12	188/7	
일자 / 요일	**9(월) 적당한데이**	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)**	**14(토)**
저 녁	기장밥 근대맑은국⑤⑥ 쇠고기산적⑤⑥⑯ 파프리카볶음⑤ 백김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 닭살토마토볶음 ⑤⑥⑫⑮ 깻잎나물⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 청경채된장국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 감자채볶음⑤ 백김치⑨	백미밥 버섯맑은국 쇠고기볶음⑤⑥⑯ 코울슬로샐러드①⑤ 백김치⑨	수수밥 무챗국⑤⑥ 온두부&양념장⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨	
열량(Kcal)/단백질(g)	236/7	186/10	209/8	261/7	191/8	
일자 / 요일	**16(월)**	**17(화) 서울미래밥상데이**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)**	**21(토)**
저 녁	기장밥 양배추맑은국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 도라지나물⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 건새우맑은국⑨ 채소쇠고기구이⑤⑯ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 시래기들깻국⑤⑥ 간장두부강정⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 김팟국⑤⑥⑨ 닭살간장조림⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 숙주맑은국 쇠고기파프리카볶음 ⑤⑥⑯ 쑥갓나물⑤⑥ 백김치⑨	
열량(Kcal)/단백질(g)	224/5	222/9	229/8	202/13	225/8	
일자 / 요일	**23(월)**	**24(화) 나Na다운데이**	**25(수)**	**26(목)**	**27(금)**	**28(토)**
저 녁	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 두부케첩조림⑤⑥⑫ 맛김구이 백김치⑨	차조밥 애호박국⑤⑥ 오리로스구이 세발나물무침⑤⑥ 오이피클	수수밥 청경채맑은국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 도라지나물⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 느타리버섯국⑤⑥ 새우채소전①⑤⑥⑨ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 콩나물국⑤ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 오이나물 백김치⑨	
열량(Kcal)/단백질(g)	196/8	185/11	215/10	247/12	215/8	
일자 / 요일	**30(월)**					
저 녁	백미밥 시금칫국⑤⑥ 닭고기당면찜⑤⑥⑮ 도토리묵무침⑤⑥ 백김치⑨					
열량(Kcal)/단백질(g)	218/9					



*식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.
*식자재는 부분적으로 친환경 또는 유기농을 실시하고 있습니다.
*식단은 강서구어린이급식 관리지원센터의 식단을 사용하고 있으며, 색이 있는 식단은 어린이집 행사에 따라 조절된 식단입니다.
(담당 영양사: 김민정, 정지유, 노혜진, 장은영, 정수지, 서주영, 강채하 02-2063-0085)

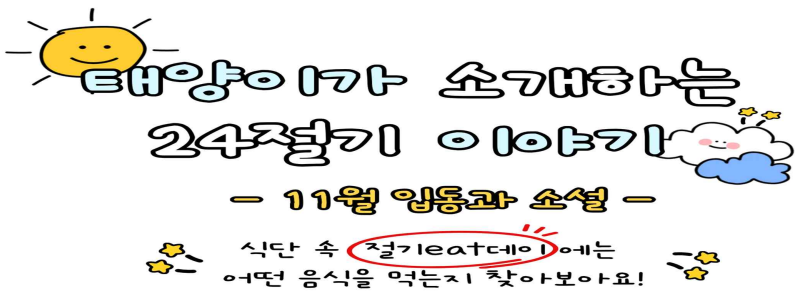
원산지 표시사항	쌀(백미, 현미, 흑미, 찹쌀)		콩	배추김치		쇠고기
	밥	죽	두부류	배추	고춧가루	국내산
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우
	닭고기		오리고기	돼지고기	수산물	식육/어육가공품
					새우	-
	국내산		국내산	국내산	국내산	

알레르기 유발식품	식품의약품안전처에서 고시한 알레르기 유발 식품은 다음과 같습니다. 알레르기 유발 식품이 포함된 메뉴 옆에 아래의 번호를 식단에 표시하였습니다. ①난류(가금류) ②우유(유제품) ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(콩나물,된장,두부,유부) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(SO2 잔류량, 10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮잣 ⑯키위 ⑰닭고기 ⑱조개 ⑲굴 ⑳전복 ㉑홍합 ㉒오징어 ㉓쇠고기 ㉔참깨 ㉕오리고기
안내사항	※ 영유아의 간식은 성인의 군것질과는 달리 식생활 일부로, 식사만으로 부족한 영양분을 채우며 즐거움을 제공하는 등 중요한 역할을 합니다. 그러기에 식사를 대신할 수는 없습니다. 어린이집의 오전 간식은 아침 식사의 대용이 아니며, 간식보다는 제때의 식사가 중요하니 아침을 거르지 않고 등원하도록 도와주시기 바랍니다. ※ 원 운영상 영유아의 식단을 동일하게 실시하기로 학부모운영위원회의 동의를 얻었으며, 모든 메뉴는 동일하나 다를 경우 1~2세 식단으로 실시함(파란색으로 표기)



가양어린이를 위한 2026년 11월 식단 (3~5세 야간연장반)

일자 / 요일	2(월) 서울미래밥상데이	3(화)	4(수)	5(목)	6(금) 입동eat데이	7(토)
저 녁	기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 오이나물 배추김치⑨	흑미밥 초당순두부⑤⑥ 바싹쇠불고기⑤⑥⑯ 브로콜리숙회⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 배춧국⑤⑥ 돼지고기장똑똑이 ⑤⑥⑩ 세발나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 닭가슴살허브구이⑮ 도라지나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 감자양팟국⑤⑥ 두부채소볶음⑤⑥ 느타리버섯나물 깍두기⑨	
열량(Kcal)/단백질(g)	331/15	418/16	341/16	308/18	295/11	
일자 / 요일	**9(월) 적당한데이**	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)**	**14(토)**
저 녁	기장밥 근대맑은국⑤⑥ 쇠고기산적⑤⑥⑯ 파프리카볶음⑤ 깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤ 닭살토마토볶음 ⑤⑥⑫⑮ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 청경채된장국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	백미밥 버섯맑은국 쇠고기볶음⑤⑥⑯ 코울슬로샐러드①⑤ 깍두기⑨	수수밥 무챗국⑤⑥ 온두부&양념장⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	
열량(Kcal)/단백질(g)	369/11	292/16	326/12	407/11	300/13	
일자 / 요일	**16(월)**	**17(화) 서울미래밥상데이**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)**	**21(토)**
저 녁	기장밥 양배추맑은국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 도라지나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 건새우맑은국⑨ 채소쇠고기구이⑤⑯ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 시래기들깻국⑤⑥ 간장두부강정⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 김팟국⑤⑥⑨ 닭살간장조림⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 숙주맑은국 쇠고기파프리카볶음 ⑤⑥⑯ 쑥갓나물⑤⑥ 깍두기⑨	
열량(Kcal)/단백질(g)	355/8	347/14	359/13	317/20	352/12	
일자 / 요일	**23(월)**	**24(화) 나Na다운데이**	**25(수)**	**26(목)**	**27(금)**	**28(토)**
저 녁	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 두부케첩조림⑤⑥⑫ 맛김구이 깍두기⑨	차조밥 애호박국⑤⑥ 오리로스구이 세발나물무침⑤⑥ 오이피클	수수밥 청경채맑은국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 도라지나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 느타리버섯국⑤⑥ 새우채소전①⑤⑥⑨ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 콩나물국⑤ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 오이나물 깍두기⑨	
열량(Kcal)/단백질(g)	307/12	285/16	337/16	386/18	330/13	
일자 / 요일	**30(월)**					
저 녁	백미밥 시금칫국⑤⑥ 닭고기당면찜⑤⑥⑮ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨					
열량(Kcal)/단백질(g)	342/14					



*식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.
*식자재는 부분적으로 친환경 또는 유기농을 실시하고 있습니다.
*식단은 강서구어린이급식 관리지원센터의 식단을 사용하고 있으며, 색이 있는 식단은 어린이집 행사에 따라 조절된 식단입니다.
(담당 영양사: 김민정, 정지유, 노혜진, 장은영, 정수지, 서주영, 강채하 02-2063-0085)

원산지 표시사항	쌀(백미, 현미, 흑미, 찹쌀)		콩	배추김치		쇠고기
	밥	죽	두부류	배추	고춧가루	국내산
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우
	닭고기		오리고기	돼지고기	수산물	식육/어육가공품
					새우	-
	국내산		국내산	국내산	국내산	

알레르기 유발식품	식품의약품안전처에서 고시한 알레르기 유발 식품은 다음과 같습니다. 알레르기 유발 식품이 포함된 메뉴 옆에 아래의 번호를 식단에 표시하였습니다. ①난류(가금류) ②우유(유제품) ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(콩나물,된장,두부,유부) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(SO2 잔류량, 10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮잣 ⑯키위 ⑰닭고기 ⑱조개 ⑲굴 ⑳전복 ㉑홍합 ㉒오징어 ㉓쇠고기 ㉔참깨 ㉕오리고기
안내사항	※ 영유아의 간식은 성인의 군것질과는 달리 식생활 일부로, 식사만으로 부족한 영양분을 채우며 즐거움을 제공하는 등 중요한 역할을 합니다. 그러기에 식사를 대신할 수는 없습니다. 어린이집의 오전 간식은 아침 식사의 대용이 아니며, 간식보다는 제때의 식사가 중요하니 아침을 거르지 않고 등원하도록 도와주시기 바랍니다. ※ 원 운영상 영유아의 식단을 동일하게 실시하기로 학부모운영위원회의 동의를 얻었으며, 모든 메뉴는 동일하나 다를 경우 1~2세 식단으로 실시함(파란색으로 표기)