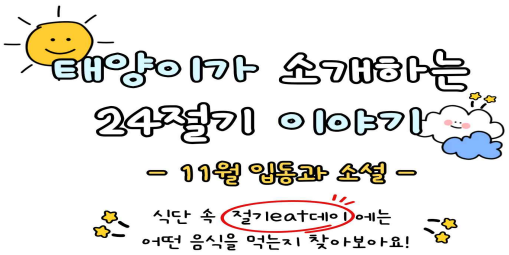
강서구 어린이·사회복지급식관리지원센터
발행처 : 강서구 어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일 : 2026. 10. 20.
작성자 : 영양기획팀

구립라온 어린이집 11월 식단표(0~2세용)



	일자 / 요일	2(월) 서울미래밥상데이	3(화)	4(수)	5(목)	6(금) 입동eat데이
첫째주	오전간식	단감	당근스틱 마시는요구르트②	치즈죽②	배	참치죽
	점 심	수수밥,깍두기⑨ 모둠버섯전골⑤⑥ 들기름두부구이⑤ 시금치나물⑤⑥	차조밥,백김치⑨ 실파달걀국① 돼지고기김치찜⑨⑩ 콘샐러드①⑤	수수밥,백김치⑨ 어묵국⑤⑥ 닭고기당면볶음⑤⑥⑮ 열무나물⑤⑥	차조밥,백김치⑨ 맑은아욱국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 애호박볶음⑤⑥	백미밥,백김치⑨ 쇠고기뭇국⑤⑥⑯ 달걀말이①⑤ 숙주나물무침⑤
	오후간식	단호박찜 우유②	부추전①⑤⑥	찐감자 보리차	우엉주먹밥⑤⑥	모닝빵①②⑤⑥ 우유②
	열량(Kcal)/단백질(g)	307/11	343/17	361/15	333/10	414/16
둘째주	일자 / 요일	9(월)	10(화) 서울미래밥상데이	11(수)	12(목)	13(금)
	오전간식	바나나	단감	채소죽	당근스틱 마시는요구르트②	깨죽
	점 심	백미밥,깍두기⑨ 열무된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥	수수밥,백김치⑨ 참치미역국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 오이상추무침⑤⑥	백미밥,백김치⑨ 맑은장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 세발나물무침⑤⑥	차조밥,백김치⑨ 얼갈이된장국⑤⑥ 쇠고기육전⑤⑯ 숙주나물⑤	기장밥,백김치⑨ 북엇국①⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추볶음⑤
	오후간식	라이스전⑤	단호박찜 우유②	카스텔라①②⑥ 우유②	토마토파스타②⑤⑥⑫⑯	찐감자 보리차
	열량(Kcal)/단백질(g)	311/9	341/14	392/16	375/12	347/15
셋째주	일자 / 요일	16(월)적당한데이	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
	오전간식	저당곡물시리얼 우유②	무죽	오이스틱 떠먹는요구르트②	시금치죽	귤
	점 심	백미밥,깍두기⑨ 유부장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 김자반	새우살카레라이스⑤⑥⑨ 물만둣국⑤⑥⑩⑯⑱ 청경채나물 백김치⑨	수수밥,백김치⑨ 쑥갓맑은국 쇠고기새송이버섯조림⑤⑥⑯ 브로콜리무침	기장밥,백김치⑨ 애호박국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥	차조밥,백김치⑨ 배춧국⑤⑥ 돼지목살구이⑩ 잔멸치볶음⑤
	오후간식	비빔국수⑤⑥	삶은달걀① 둥굴레차	김가루주먹밥⑤⑥	소보로빵①②④⑥ 우유②	찐고구마 우유②
	열량(Kcal)/단백질(g)	433/18	309/12	402/16	375/12	368/19
넷째주	일자 / 요일	23(월)	24(화) 나Na다운데이	25(수)	26(목)	27(금)
	오전간식	포도	당근죽	파프리카스틱 떠먹는요구르트②	두부죽⑤	귤
	점 심	훈제오리볶음밥⑤⑥ 바지락맑은국⑱ 브로콜리무침 깍두기⑨	백미밥,오이피클 무챗국⑤⑥ 깻잎쇠고기볶음⑤⑥⑯ 청경채나물 오이피클	기장밥,백김치⑨ 시금치된장국⑤⑥ 생선커틀릿&타르타르소스①⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤	백미밥,백김치⑨ 대파달걀국① 돈육짜장채소볶음⑤⑩ 콩나물무침⑤	수수밥,백김치⑨ 들깨미역국⑤⑥ 간장닭다리살구이⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤
	오후간식	채소주먹밥⑤	찐고구마 우유②	들기름비빔국수⑤⑥	찐감자 둥굴레차	보리빵 우유②
	열량(Kcal)/단백질(g)	340/11	341/10	438/15	301/14	413/22
다섯째주	일자 / 요일	30(월)				
	오전간식	오이스틱 마시는요구르트②				
	점 심	차조밥,깍두기⑨ 근대맑은국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 사과콘샐러드①⑤				
	오후간식	팽이버섯전①⑤⑥				
	열량(Kcal)/단백질(g)	349/10				



원산지 표시사항	쌀(백미, 현미, 흑미, 찹쌀)		콩(두부 종류별 각각 기재)	백김치/깍두기		쇠고기
	밥	죽	두부	무/배추	고춧가루	수입산
	국산	국산	국산	국산	극산	호주산

돼지고기	닭고기	오리고기	수산물	식육/어육가공품		
			고등어	생선커틀릿	참치	훈제오리
				명태	다랑어	오리고기
국산	국산	국산	노르웨이산	국산	원양산	국산

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

※강서구 급식관리 지원센터에서 제공받은 3~5세 식단을 사용하고 있습니다. 0~2세는 백김치를 제공합니다.

즐겁게 놀이하며 꿈과 사랑을 키워가는
구립라온어린이집

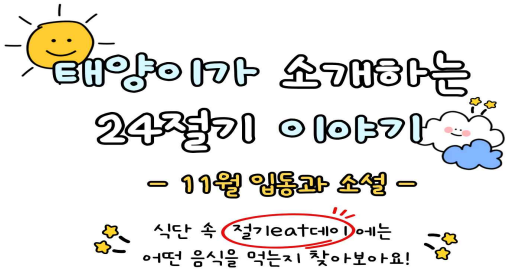
강서구 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행처 : 강서구 어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일 : 2026. 10. 20.
작성자 : 영양기획팀

구립라온 어린이집 11월 식단표(3~5세용)



	일자 / 요일	2(월) 서울미래밥상데이	3(화)	4(수)	5(목)	6(금) 입동eat데이
첫째주	오전간식	단감	당근스틱 마시는요구르트②	치즈죽②	배	참치죽
	점 심	수수밥,깍두기⑨ 모둠버섯전골⑤⑥ 들기름두부구이⑤ 시금치나물⑤⑥	차조밥,백김치⑨ 실파달걀국① 돼지고기김치찜⑨⑩ 콘샐러드①⑤	수수밥,백김치⑨ 어묵국⑤⑥ 닭고기당면볶음⑤⑥⑮ 열무나물⑤⑥	차조밥,백김치⑨ 맑은아욱국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 애호박볶음⑤⑥	백미밥,백김치⑨ 쇠고기뭇국⑤⑥⑯ 달걀말이①⑤ 숙주나물무침⑤
	오후간식	단호박찜 우유②	부추전①⑤⑥	찐감자 보리차	우엉주먹밥⑤⑥	모닝빵①②⑤⑥ 우유②
	열량(Kcal)/단백질(g)	503/18	530/20	634/24	517/16	643/25
둘째주	일자 / 요일	9(월)	10(화)서울미래밥상데이	11(수)	12(목)	13(금)
	오전간식	바나나	단감	채소죽	당근스틱 마시는요구르트②	깨죽
	점 심	백미밥,깍두기⑨ 열무된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥	수수밥,백김치⑨ 참치미역국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 오이상추무침⑤⑥	백미밥,백김치⑨ 맑은장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 세발나물무침⑤⑥	차조밥,백김치⑨ 얼갈이된장국⑤⑥ 쇠고기육전⑤⑯ 숙주나물⑤	기장밥,백김치⑨ 북엇국①⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추볶음⑤
	오후간식	라이스전⑤	단호박찜 우유②	카스텔라①②⑥ 우유②	토마토파스타②⑤⑥⑫⑯	찐감자 보리차
	열량(Kcal)/단백질(g)	508/15	527/22	610/25	506/23	563/23
셋째주	일자 / 요일	16(월)적당한데이	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
	오전간식	저당곡물시리얼 우유②	무죽	오이스틱 떠먹는요구르트②	시금치죽	귤
	점 심	백미밥,깍두기⑨ 유부장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 김자반	새우살카레라이스⑤⑥⑨ 물만둣국⑤⑥⑩⑯⑱ 청경채나물 백김치⑨	수수밥,백김치⑨ 쑥갓맑은국 쇠고기새송이버섯조림⑤⑥⑯ 브로콜리무침	기장밥,백김치⑨ 애호박국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥	차조밥,백김치⑨ 배춧국⑤⑥ 돼지목살구이⑩ 잔멸치볶음⑤
	오후간식	비빔국수⑤⑥	삶은달걀① 둥굴레차	김가루주먹밥⑤⑥	소보로빵①②④⑥ 우유②	찐고구마 우유②
	열량(Kcal)/단백질(g)	687/26	527/14	624/25	590/19	571/29
넷째주	일자 / 요일	23(월)	24(화) 나Na다운데이	25(수)	26(목)	27(금)
	오전간식	포도	당근죽	파프리카스틱 떠먹는요구르트②	두부죽⑤	귤
	점 심	훈제오리볶음밥⑤⑥ 바지락맑은국⑱ 브로콜리무침 깍두기⑨	백미밥,오이피클 무챗국⑤⑥ 깻잎쇠고기볶음⑤⑥⑯ 청경채나물 오이피클	기장밥,백김치⑨ 시금치된장국⑤⑥ 생선커틀릿&타르타르소스①⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤	백미밥,백김치⑨ 대파달걀국① 돈육짜장채소볶음⑤⑩ 콩나물무침⑤	수수밥,백김치⑨ 들깨미역국⑤⑥ 간장닭다리살구이⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤
	오후간식	채소주먹밥⑤	찐고구마 우유②	들기름비빔국수⑤⑥	찐감자 둥굴레차	보리빵 우유②
	열량(Kcal)/단백질(g)	530/17	554/16	680/24	517/25	642/35
다섯째주	일자 / 요일	30(월)				
	오전간식	오이스틱 마시는요구르트②				
	점 심	차조밥,깍두기⑨ 근대맑은국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 사과콘샐러드①⑤				
	오후간식	팽이버섯전①⑤⑥				
	열량(Kcal)/단백질(g)	514/19				



원산지 표시사항	쌀(백미, 현미, 흑미, 찹쌀)		콩(두부 종류별 각각 기재)	백김치/깍두기		쇠고기
	밥	죽	두부	무/배추	고춧가루	수입산
	국산	국산	국산	국산	극산	호주산

돼지고기	닭고기	오리고기	수산물	식육/어육가공품		
			고등어	생선커틀릿	참치	훈제오리
				명태	다랑어	오리고기
국산	국산	국산	노르웨이산	국산	원양산	국산

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

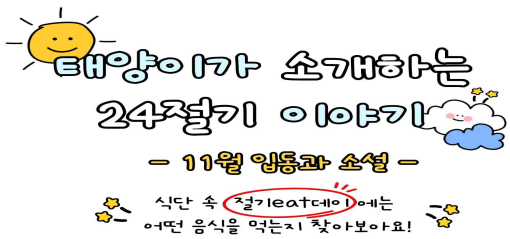
즐겁게 놀이하며 꿈과 사랑을 키워가는
구립라온어린이집

강서구 어린이·사회복지급식관리지원센터

구립라온 어린이집 11월 식단표 (연장0~2세용)



	일자 / 요일	2(월) 서울미래밥상데이	3(화)	4(수)	5(목)	6(금) 입동eat데이
첫째주	저 녁	기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 초당순두부⑤⑥ 바싹쇠불고기⑤⑥⑯ 브로콜리숙회⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 배춧국⑤⑥ 돼지고기장똑똑이⑤⑥⑩ 세발나물무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 닭가슴살허브구이⑮ 도라지나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 감자양팟국⑤⑥ 두부채소볶음⑤⑥ 느타리버섯나물 백김치⑨
	열량(Kcal)/단백질(g)	219/10	268/10	218/10	196/12	188/7
둘째주	일자 / 요일	9(월)	10(화)서울미래밥상데이	11(수)	12(목)	13(금)
	저 녁	기장밥 양배추맑은국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 도라지무침⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 건새우맑은국⑨ 채소쇠고기구이⑤⑯ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 시래기들깻국⑤⑥ 두부강정⑤⑥⑫ 우엉채조림⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 버섯맑은국 쇠고기볶음⑤⑥⑯ 코울슬로샐러드①⑤ 깍두기⑨	수수밥 숙주맑은국 쇠고기파프리카볶음⑤⑥⑯ 쑥갓나물⑤⑥ 백김치⑨
	열량(Kcal)/단백질(g)	224/5	222/9	229/8	202/13	225/8
셋째주	일자 / 요일	16(월)적당한데이	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
	저 녁	기장밥 근대맑은국⑤⑥ 쇠고기산적⑤⑥⑯ 파프리카볶음⑤ 백김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 닭살토마토볶음⑤⑥⑫⑮ 깻잎나물⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 청경채된장국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 감자채볶음⑤ 백김치⑨	백미밥 김팟국⑤⑥⑨ 닭살간장조림⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 무챗국⑤⑥ 온두부&양념장⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨
	열량(Kcal)/단백질(g)	236/7	186/10	209/8	261/7	191/8
넷째주	일자 / 요일	23(월)	24(화) 나Na다운데이	25(수)	26(목)	27(금)
	저 녁	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 두부케첩조림⑤⑥⑫ 맛김구이 백김치⑨	차조밥 애호박국⑤⑥ 오리로스구이 세발나물무침⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 청경채맑은국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 도라지나물⑤⑥ 오이피클	차조밥 느타리버섯국⑤⑥ 새우채소전①⑤⑥⑨ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 콩나물국⑤ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 백김치⑨
	열량(Kcal)/단백질(g)	196/8	185/11	215/10	247/12	215/8
다섯째주	일자 / 요일	30(월)				
	저 녁	백미밥 시금칫국⑤⑥ 닭고기당면찜⑤⑥⑮ 도토리묵무침⑤⑥ 백김치⑨				
	열량(Kcal)/단백질(g)	218/9				



원산지 표시사항	쌀(백미, 현미, 흑미, 찹쌀)		콩(두부 종류별 각각 기재)		백김치/깍두기	
	밥	죽	두부	순두부	무/배추	고춧가루
	국산	국산	국산	국산	국산	국산
	쇠고기 수입산	돼지고기	닭고기	오리고기		
	호주산	국산	국산	국산		
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					
유의사항	석식은 야간 연장 아동을 대상으로 제공됩니다. (석식시간안내: 6시20분 ~7시/ 양치7시~) - 야간 연장 반 미 이용 시 석식 제공은 어렵습니다. - 석식 식사 여부는 전일 까지 꼭 알려주셔야 합니다.					

※강서구 급식관리 지원센터에서 제공받은 3~5세 식단을 사용하고 있습니다. 0~2세는 백김치를 제공합니다.

즐겁게 놀이하며 꿈과 사랑을 키워가는
구립라온어린이집

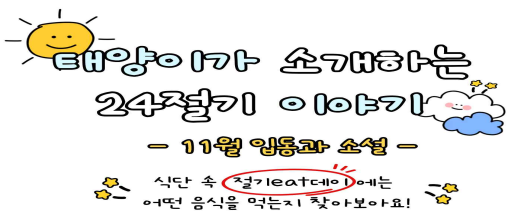
강서구 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행처 : 강서구 어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일 : 2026. 10. 20.
작성자 : 영양기획팀

구립라온 어린이집 11월 식단표 (연장3~5세용)



	일자 / 요일	2(월) 서울미래밥상데이	3(화)	4(수)	5(목)	6(금) 입동eat데이
첫째주	저 녁	기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 초당순두부⑤⑥ 바싹쇠불고기⑤⑥⑯ 브로콜리숙회⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 배춧국⑤⑥ 돼지고기장똑똑이⑤⑥⑩ 세발나물무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 닭가슴살허브구이⑮ 도라지나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 감자양팟국⑤⑥ 두부채소볶음⑤⑥ 느타리버섯나물 백김치⑨
	열량(Kcal)/단백질(g)	331/15	418/16	341/16	308/18	295/11
둘째주	일자 / 요일	9(월)	10(화)서울미래밥상데이	11(수)	12(목)	13(금)
	저 녁	기장밥 양배추맑은국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 도라지무침⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 건새우맑은국⑨ 채소쇠고기구이⑤⑯ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 시래기들깻국⑤⑥ 두부강정⑤⑥⑫ 우엉채조림⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 버섯맑은국 쇠고기볶음⑤⑥⑯ 코울슬로샐러드①⑤ 깍두기⑨	수수밥 숙주맑은국 쇠고기파프리카볶음⑤⑥⑯ 쑥갓나물⑤⑥ 백김치⑨
	열량(Kcal)/단백질(g)	355/8	347/14	359/13	317/20	352/12
셋째주	일자 / 요일	16(월)적당한데이	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
	저 녁	기장밥 근대맑은국⑤⑥ 쇠고기산적⑤⑥⑯ 파프리카볶음⑤ 백김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 닭살토마토볶음⑤⑥⑫⑮ 깻잎나물⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 청경채된장국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 감자채볶음⑤ 백김치⑨	백미밥 김팟국⑤⑥⑨ 닭살간장조림⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 무챗국⑤⑥ 온두부&양념장⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨
	열량(Kcal)/단백질(g)	369/11	292/16	326/12	317/20	300/13
넷째주	일자 / 요일	23(월)	24(화) 나Na다운데이	25(수)	26(목)	27(금)
	저 녁	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 두부케첩조림⑤⑥⑫ 맛김구이 백김치⑨	차조밥 애호박국⑤⑥ 오리로스구이 세발나물무침⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 청경채맑은국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 도라지나물⑤⑥ 오이피클	차조밥 느타리버섯국⑤⑥ 새우채소전①⑤⑥⑨ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 콩나물국⑤ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 백김치⑨
	열량(Kcal)/단백질(g)	307/12	285/16	337/16	386/18	330/13
다섯째주	일자 / 요일	30(월)				
	저 녁	백미밥 시금칫국⑤⑥ 닭고기당면찜⑤⑥⑮ 도토리묵무침⑤⑥ 백김치⑨				
	열량(Kcal)/단백질(g)	342/14				



원산지 표시사항	쌀(백미, 현미, 흑미, 찹쌀)		콩(두부 종류별 각각 기재)		백김치/깍두기	
	밥	죽	두부	순두부	무/배추	고춧가루
	국산	국산	국산	국산	국산	국산
	쇠고기 수입산	돼지고기	닭고기	오리고기		
	호주산	국산	국산	국산		

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
유의사항	석식은 야간 연장 아동을 대상으로 제공됩니다. (석식시간안내: 6시20분 ~7시/ 양치7시~) - 야간 연장 반 미 이용 시 석식 제공은 어렵습니다. - **석식 식사 여부는 전일 까지 꼭 알려주셔야 합니다.**


즐겁게 놀이하며 꿈과 사랑을 키워가는
구립라온어린이집