구로구어린이·사회복지급식관리지원센터

2026년 11월 섬기는 어린이집 0~2세 점심 및 간식식단

발행처 : 영양팀

요일	월	화	수	목	금	토
일자	2일	3일(싱겁데이)	4일	5일	6일(서울미래밥상)	7일
오전간식	신선과일(귤)+②우유	신선과일(배)+②우유	②⑤⑥떠먹는 요구르트(플레인)	신선과일(단감)+②⑤⑥치즈	신선과일(바나나)	신선과일(사과)
점심	차조밥 ⑤⑥애호박맑은국 ⑤⑥⑫⑮㉒돈육장조림 ⑤⑥㉔청포묵무침 ⑨백김치	기장밥 숭늉 ②⑤⑥⑫⑮⑳ 쇠고기찹스테이크 오이새콤무침 ⑨백김치	①②⑤⑥⑫⑮㉒ 구운치킨마요덮밥 (②⑤⑥⑦⑨⑩⑬⑯우동국물) ⑤⑥⑫⑮㉒ 연두부어린잎샐러드 ⑤㉒김자반볶음 ⑨백김치	보리밥 ①⑤⑥달걀짝국 ⑤⑥⑫⑮㉒돈육양배추볶음 ㉔참나물무침 ⑨백김치	수수밥 ⑤⑥⑮시금치된장국 ⑤⑥⑫⑮㉒삼치무조림 ⑤⑥㉔고사리볶음 ⑨백김치	②⑤⑥⑫⑭⑰㉒ 두부카레볶음밥 ②⑤⑥⑫⑭⑯ 미트볼케첩조림 ②(저당)요구르트 ⑨백김치
오후간식	②③⑤⑥⑦⑨⑬⑮㉒ 온메밀국수	①②⑤⑥⑫⑬⑯⑰⑱⑲ 찐만두	빵(①②⑤⑥모닝빵)+차(보리차)	①⑤⑥⑬⑮채소튀김	떡(②백설기)+②우유	313/11/58
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	425/18/220	410/18/192	435/20/163	405/16/155	404/18/200	
일자	9일	10일(싱겁데이)	11일 생일식단	12일	13일	14일
오전간식	채소스틱(파프리카) +④⑤㉓㉔(칼슘강화)두유	신선과일(귤)	②⑤⑥떠먹는 요구르트(플레인)	⑤⑥시리얼+②우유	신선과일(사과)	②⑤⑥떠먹는 요구르트(플레인)
점심	쌀밥 ⑤⑥콩나물국 ⑤⑥⑭⑮㉔닭볶음고기 ㉑브로콜리초무침 ⑨백김치	현미밥 ①②⑤⑥⑧⑨⑫⑮⑯⑰⑱⑳㉒ 저염청경채맛살탕 ⑤⑥⑧⑨⑩⑮⑯⑲⑳㉒ 돈육굴소스조림 ⑤⑥㉔가지나물 ⑨백김치	쌀밥 ⑤⑥⑬㉔참치미역국 ⑤⑥⑨⑮⑳㉒돼지갈비찜 ①⑤⑥⑫⑮⑯과일샐러드 ⑨백김치	흑미밥 ⑤⑥두부맑은국 ⑤⑥⑫⑮㉔닭볶음탕 ㉑느타리버섯나물 ⑨백김치	찹쌀밥 ⑤⑥⑮아욱된장국 ⑤⑥⑭⑮㉒ 돈육(주꾸미)두루치기 ⑤⑥⑭⑮㉒감자조림 ⑨백김치	①⑤⑥오므라이스 ⑤⑥⑧⑭⑮⑱⑲㉒ 어묵채소볶음 신선과일(단감) ⑨백김치
오후간식	★②⑤⑥⑧⑨⑬⑱⑲ 크림떡볶이	①②⑤⑥핫케이크+②우유	①②⑤⑥케이크+우유	(⑤들깨)⑤⑥수제비	떡(꿀떡)+②우유	341/14/129
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	429/19/227	416/18/194	420/21/222	432/20/183	435/19/222	
일자	16일	17일(싱겁데이)	18일	19일	20일	21일
오전간식	신선과일(바나나)	채소스틱(당근) +②⑤⑥치즈	②⑤⑥떠먹는 요구르트(플레인)	신선과일(단감)+②우유	신선과일(사과)	신선과일(귤)
점심	기장밥 ⑤⑥⑮쇠고기샤브샤브국 ⑤⑥⑭⑮㉒잔멸치조림 ㉓열무나물 ⑨백김치	보리밥 숭늉 ①②⑤⑥⑫⑮혼제오리볶음+무쌈 ㉔참나물무침 ⑨백김치	②⑤⑥⑨⑭⑮자장밥 (⑤⑥부추맑은국) ①②⑤⑥⑨⑫⑭⑮⑯⑰⑱⑲ ㉑만두탕수 ①⑤⑥⑫⑮㉒ 오이깨소스무침 ⑨백김치	수수밥 ⑤⑨콩비지찌개 ②⑤⑥⑭⑮⑰⑳㉒닭갈비 ⑤⑥⑭㉔얼갈이된장나물 ⑨백김치	차조밥 ⑤⑥㉔미역국 ⑤⑥임연수구이 ㉓숙주나물 ⑨백김치	⑤⑥⑭⑮㉒ 쇠고기파프리카볶음밥 ⑤⑥⑭⑮㉒두부옛장구이 ②(저당)요구르트 ⑨백김치
오후간식	①②④⑤⑨㉒프렌치토스트 +②우유	②⑤⑥⑫⑭⑮⑳ 토마토스파게티	빵(①②④⑤⑥소보로빵 +차(옥수수차)	②⑤⑥⑮배추전	떡(㉓바람떡)+②우유	243/11/53
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	415/17/233	428/18/197	446/16/159	430/18/228	406/20/217	
일자	23일	24일(싱겁데이) (SMART UP 식재료)	25일	26일	27일 김장담그는 날	28일
오전간식	채소스틱(오이) +②⑤⑥치즈	⑤연두부 +⑤⑥⑭⑮㉒㉔저염양념장	신선과일(사과)	신선과일(배)+②우유	신선과일(귤)	②⑤⑥떠먹는 요구르트(플레인)
점심	흑미밥 ⑤⑥⑧⑮⑯⑱⑲어묵국 ①②⑤⑥⑫⑮㉑동그랑땡전 ㉗깻잎순나물 ⑨백김치	쌀밥 ⑤⑥⑮저염배추된장국 ②⑤⑥⑫⑭⑮㉑로제찜닭 ①②⑤⑭⑮㉒연근들깨무침 ⑨백김치	★⑤⑥⑨⑭⑮㉒ 안매운쇠고기깍두기볶음밥 (⑤⑥⑮팽이버섯된장국) ①②⑤⑥시금치프리타타 ①⑤⑥⑫⑮㉑코울슬로 ⑨백김치	찹쌀밥 ⑤⑨감자맑은국 ①②⑤⑥⑭⑮㉑돈가스 +①②⑤⑥⑫⑮㉑돈가스소스 ⑤⑥⑫⑮㉒양상추오리엔탈무침 ⑨백김치	흑미밥 ①⑤⑥순두부백탕 ⑤⑥⑮⑯돼지고기수육+배추쌈 ㉔안매운배무생채 ⑨백김치	⑤⑥⑧⑨⑭⑮⑯㉒ 돈육청경채덮밥 ①②⑤⑥⑮㉑(다진)콘치즈구이 신선과일(바나나) ⑨백김치
오후간식	①②⑤⑥⑧⑨⑭⑮⑰⑱㉔ 다진유부주먹밥	①②⑤⑥⑧⑫⑮⑰㉑ 크래미모닝빵샌드위치 +②우유	떡(㉓㉔증편)+②우유	⑤⑥㉒잔치국수	찐감자+②우유	357/15/144
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	432/20/207	406/20/207	441/19/229	451/20/218	415/18/222	
일자	30일					
오전간식	신선과일(사과)+②우유					
점심	보리밥 ⑤⑥⑮유부맑은국 ⑤⑥⑮⑯㉒쇠고기버섯조림 ㉔(물)파래무침 ⑨백김치					
오후간식	①⑤⑥칼국수					
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	436/19/190					

[이달의 식단안내]

- 식단 감수는 필수사항이 아닙니다. 식단 감수 없이 동일 식품군, 동일 조리법으로 50% 이내에서 변경 가능합니다. 예) 취나물무침→콩나물무침, 쇠불고기→돼지불고기
- 11월 뇌를 깨우는 SMART UP 식재료는 '연근'입니다. 가정통신문과 연계하여 '연근들깨무침'을 제공하오니 참고 부탁드립니다.
- 서울시와 함께하는 '서울미래밥상'은 육류를 제외하고 잡곡밥, 콩류, 해산물, 채소류, 과일, 유제품 등으로 구성된 건강과 환경을 동시에 생각하는 식단입니다. 우리 아이들이 서울미래밥상의 가치를 경험할 수 있도록, 제공해 드린 식단 그대로 운영해 주시길 적극적인 협조 부탁드립니다.
- 식품 알레르기 유발물질:
  ①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭닭고기 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개 ⑱호합 ⑲전복 ⑳굴 ㉑키위 ㉒호두 ㉓잣 ㉔참깨
  (⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 밥 등을 제외한 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.)
  * 기관별 사용 제품이 상이하므로 식품 알레르기 유발물질 표기를 확인하시어 추가 표기하시기 바랍니다.
- 떡류 메뉴는 만 1~2세 영아가 섭취하기에 주의가 필요합니다. 반드시 운영위원회 협의를 거친 후 제공해 주시기 바랍니다.

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)	배추김치		돼지고기	닭고기	오리고기	주꾸미
		배추	고춧가루				
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	쇠고기					다랑어	
	쇠고기찹스테이크	쇠고기무밥	쇠고기샤브샤브국	안매운쇠고기 깍두기볶음밥	쇠고기버섯조림	참치미역국 (통조림참치)	
	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우))	국내산(한우)	국내산(한우)	원양산	
	콩(두부류)					콩(콩비지)	
	연두부어린잎 샐러드	두부카레볶음밥	두부맑은국	연두부 +저염양념장	고기없는 마파두부	순두부백탕	콩비지찌개
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

* 식재료 수급 상황에 따라 메뉴와 원산지는 변경될 수 있습니다.
* 쇠고기 원산지가 국내산일 경우 품종(한우, 육우, 젖소) 표시, 외국산일 경우 국가명으로 표시하시기 바랍니다. 예) 쇠고기: 국내산(한우), 국내산(육우), 국내산(젖소), 호주산 등
* 음식명마다 원산지가 다른 경우 일괄 표시 불가. 음식명마다 원산지를 표시하시기 바랍니다.
  예) 쇠고기뭇국(쇠고기: 국내산(한우)), 쇠불고기(쇠고기: 호주산), 함박스테이크(돼지고기: 국내산, 쇠고기: 호주산) / 두부된장국(두부(콩): 국내산), 두부구이(두부(콩): 외국산) 등

구로구어린이·사회복지급식관리지원센터

2026년 11월 섬기는 어린이집 3~5세 점심 및 간식식단

발행처 : 영양팀

요일	월	화	수	목	금	토
일자	2일	3일(싱겁데이)	4일	5일	6일(서울미래밥상)	7일
오전간식	신선과일(귤)+②우유	신선과일(배)+②우유	②⑤⑤떠먹는 요구르트(플레인)	신선과일(단감)+②⑤⑥치즈	신선과일(바나나)	신선과일(사과)
점심	차조밥 ⑤⑥애호박맑은국 ⑤⑥⑩⑫⑮⑳㉔돈육장조림 ⑤⑥㉔청포묵무침 ⑨깍두기	기장밥 숭늉 ②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑳ 쇠고기찹스테이크 오이새콤무침 ⑨배추김치	①②⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 구운치킨마요덮밥 (②⑤⑥⑦⑨⑩⑫⑮⑳우동국물) ⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 연두부어린잎샐러드 ⑤㉔김자반볶음 ⑨깍두기	보리밥 ①⑤⑥달걀팟국 ⑤⑥⑩⑫⑮⑳㉔돈육양배추볶음 ㉔참나물무침 ⑨배추김치	수수밥 ⑤⑥⑮시금치된장국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔삼치무조림 ⑤⑥㉔고사리볶음 ⑨깍두기	②⑤⑥⑫⑭⑮⑰⑳㉔ 두부카레볶음밥 ②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑳ 미트볼케첩조림 ②(저당)요구르트 ⑨배추김치
오후간식	②③⑤⑥⑦⑨⑭⑮⑳㉔ 온메밀국수	①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑰⑱⑲⑳ 찐만두	빵(①②⑤⑥모닝빵)+차(보리차)	①⑤⑥⑫⑮채소튀김	떡(②백설기)+②우유	481/15/89
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	654/26/338	631/26/295	669/28/250	623/23/238	621/26/307	
일자	9일	10일(싱겁데이)	11일 생일식단	12일	13일	14일
오전간식	채소스틱(파프리카) +④⑤㉒㉓(칼슘강화)두유	신선과일(귤)	②⑤⑤떠먹는 요구르트(플레인)	⑤⑥시리얼+②우유	신선과일(사과)	②⑤⑤떠먹는 요구르트(플레인)
점심	쌀밥 ⑤⑥콩나물국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔닭불고기 ㉔브로콜리초무침 ⑨깍두기	현미밥 ①②⑤⑥⑧⑨⑫⑮⑯⑰⑱⑳㉔ 저염청경채맛살탕 ⑤⑥⑧⑨⑩⑮⑯⑱⑳㉔ 돈육굴소스조림 ⑤⑥㉔가지나물 ⑨배추김치	쌀밥 ⑤⑥⑮⑱㉔참치미역국 ⑤⑥⑩⑫⑮⑳㉔돼지갈비찜 ①⑤⑥⑫⑮⑳과일샐러드 ⑨깍두기	흑미밥 ⑤⑥두부맑은국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔닭볶음탕 ㉔느타리버섯나물 ⑨배추김치	찹쌀밥 ⑤⑥⑮아욱된장국 ⑤⑥⑩⑫⑮⑳㉔ 돈육(주꾸미)두루치기 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔감자조림 ⑨깍두기	①⑤⑫오므라이스 ⑤⑥⑧⑭⑮⑯⑱⑲⑳㉔ 어묵채소볶음 신선과일(단감) ⑨깍두기
오후간식	★②⑤⑥⑧⑭⑮⑯⑱⑲⑳ 크림떡볶이	①②⑤⑥핫케이크+②우유	①②⑤⑥케이크+우유	(⑤들깨)⑤⑥수제비	떡(꿀떡)+②우유	524/20/198
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	670/27/288	640/25/298	694/27/210	664/28/282	669/27/341	
일자	16일	17일(싱겁데이)	18일	19일	20일	21일
오전간식	신선과일(바나나)	채소스틱(당근) +②⑤⑥치즈	②⑤⑤떠먹는 요구르트(플레인)	신선과일(단감)+②우유	신선과일(사과)	신선과일(귤)
점심	기장밥 ⑤⑥⑮쇠고기샤브샤브국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔잔멸치조림 ㉔열무나물 ⑨깍두기	보리밥 숭늉 ①②⑤⑥⑫⑮훈제오리볶음+무쌈 ㉔참나물무침 ⑨배추김치	②⑤⑥⑩⑫⑮자장밥 (⑤⑥부추맑은국) ①②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑯⑰⑱⑲ ⑳만두탕수 ①⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 오이깨소스무침 ⑨깍두기	수수밥 ⑤⑨⑩콩비지찌개 ②⑤⑥⑫⑭⑮⑰⑳㉔닭갈비 ⑤⑥⑮㉔얼갈이된장나물 ⑨배추김치	차조밥 ⑤⑥㉔미역국 ⑤⑥임연수구이 ㉔숙주나물 ⑨깍두기	⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 쇠고기파프리카볶음밥 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔두부엿장구이 ②(저당)요구르트 ⑨배추김치
오후간식	①②④⑤⑥㉒프렌치토스트 +②우유	②⑤⑥⑫⑭⑮⑳ 토마토스파게티	빵(①②④⑤⑥소보로빵 +차(옥수수차)	②⑤⑥⑮배추전	떡(㉔바람떡)+②우유	374/16/81
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	639/24/359	659/26/303	686/23/245	662/25/351	625/28/334	
일자	23일	24일(싱겁데이) (SMART UP 식재료)	25일	26일	27일 김장 담그는 날	28일
오전간식	채소스틱(오이) +②⑤⑥치즈	⑤연두부 +⑤⑥⑭⑮⑳㉔저염양념장	신선과일(사과)	신선과일(배)+②우유	신선과일(귤)	②⑤⑤떠먹는 요구르트(플레인)
점심	흑미밥 ⑤⑥⑧⑨⑩⑫⑮⑰⑳어묵국 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑳동그랑땡전 ㉔깻잎순나물 ⑨깍두기	쌀밥 ⑤⑥⑮저염배추된장국 ②⑤⑥⑫⑭⑮⑳로제찜닭 ①②⑤⑥⑭⑮⑳㉔연근들깨무침 ⑨배추김치	★⑤⑥⑨⑭⑮⑳㉔ 안매운쇠고기깍두기볶음밥 (⑤⑥⑮팽이버섯된장국) ①②⑤⑫시금치프리타타 ①⑤⑥⑫⑮⑳코울슬로 ⑨깍두기	찹쌀밥 ⑤⑥감자맑은국 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑳돈가스 +①②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑳돈가스소스 ⑤⑥⑫⑮⑳㉔양상추오리엔탈무침 ⑨배추김치	흑미밥 ①⑤⑥순두부백탕 ⑤⑥⑩⑮돼지고기수육+배추쌈 ㉔안매운배무생채 ⑨깍두기	⑤⑥⑧⑨⑩⑫⑮⑯⑱⑳㉔ 돈육청경채덮밥 ①②⑤⑥⑮⑳(다진)콘치즈구이 신선과일(바나나) ⑨깍두기
오후간식	①②⑤⑥⑧⑨⑩⑫⑮⑰⑳㉔ 다진유부주먹밥	①②⑤⑥⑧⑫⑮⑰⑳ 크래미모닝빵샌드위치 +②우유	떡(㉓㉔증편)+②우유	⑤⑥㉔잔치국수	찐감자+②우유	549/21/221
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	664/29/318	646/29/353	679/27/353	694/29/335	666/23/327	
일자	30일					
오전간식	신선과일(사과)+②우유					
점심	보리밥 ⑤⑥⑩⑮유부맑은국 ⑤⑥⑫⑮⑳㉔쇠고기버섯조림 ㉔(물)파래무침 ⑨깍두기					
오후간식	①⑤⑥칼국수					
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	671/27/292					

[이달의 식단안내]

- 식단 감수는 필수사항이 아닙니다. 식단 감수 없이 동일 식품군, 동일 조리법으로 50% 이내에서 변경 가능합니다. 예) 취나물무침→콩나물무침, 쇠불고기→돼지불고기
- 11월 뇌를 깨우는 SMART UP 식재료는 '연근'입니다. 가정통신문과 연계하여 '연근들깨무침'을 제공하오니 참고 부탁드립니다.
- 서울시와 함께하는 '서울미래밥상'은 육류를 제외하고 잡곡밥, 콩류, 해산물, 채소류, 과일, 유제품 등으로 구성된 건강과 환경을 동시에 생각하는 식단입니다. 우리 아이들이 서울미래밥상의 가치를 경험할 수 있도록, **제공해 드린 식단 그대로 운영해 주시길 적극적인 협조 부탁드립니다.**
- 식품 알레르기 유발물질:
  ①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭닭고기 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개 ⑱홍합 ⑲전복 ⑳굴 ㉑키위 ㉒호두 ㉓잣 ㉔참깨
  (⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 밥 등을 제외한 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.)
  • 기관별 사용 제품이 상이하므로 식품 알레르기 유발물질 표기를 확인하시어 추가 표기하시기 바랍니다.

원산지 표시							
	쌀(밥,죽,두릉지)	배추김치		돼지고기	닭고기	오리고기	주꾸미
		배추	고춧가루				
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	쇠고기					다랑어	
	쇠고기찹스테이크	쇠고기무밥	쇠고기샤브샤브국	안매운쇠고기깍두기볶음밥	쇠고기버섯조림	참치미역국(통조림참치)	
	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우))	국내산(한우)	국내산(한우)	원양산	
	콩(두부류)					콩(콩비지)	
	연두부어린잎샐러드	두부카레볶음밥	두부맑은국	연두부+저염양념장	고기없는 마파두부	순두부백탕	콩비지찌개
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

• 식재료 수급 상황에 따라 메뉴와 원산지는 변경될 수 있습니다.
• 쇠고기 원산지가 국내산일 경우 품종(한우, 육우, 젖소) 표시, 외국산일 경우 국가명으로 표시하시기 바랍니다. 예) 쇠고기: 국내산(한우), 국내산(육우), 국내산(젖소), 호주산 등
• 음식명마다 원산지가 다른 경우 **일괄 표시 불가**. 음식명마다 원산지를 표시하시기 바랍니다.
예) 쇠고기뭇국(쇠고기: 국내산(한우)), 쇠불고기(쇠고기: 호주산), 함박스테이크(돼지고기: 국내산, 쇠고기: 호주산) / 두부된장국(두부(콩): 국내산), 두부구이(두부(콩): 외국산) 등