2026년 11월 만1~2세 식단

결재	담당	원장

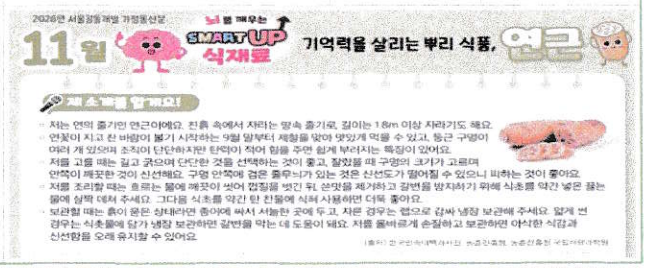
구로구어린이급식관리지원센터 발행처: 영양팀

요일	월	화	수	목	금	토
일자	2일	3일(심겁데이)	4일	5일	6일(서울미래밥상)	7일
오전간식	귤+②우유	배+②우유	②④당근채소죽	당근+②⑤⑥치즈	바나나	사과
점심	차조밥 ⑤⑥애호박맑은국 ⑤⑥⑫⑬⑮⑯⑱돈육장조림 ⑤⑥⑭청포묵무침 ⑦배추김치	기장밥 **송늉** ②④⑥⑩⑫⑮⑯ 쇠고기찹스테이크 오이새콤무침 ⑦깍두기	①②④⑤⑥⑩⑭⑯ 구운치킨마요덮밥 ②④⑤⑦⑩⑫⑬⑮⑯우동국물 ⑤⑥⑭⑮⑯⑱ 연두부어린잎샐러드 ⑤⑫김자반볶음 ⑦배추김치	보리밥 ①⑤⑥달걀짠국 ⑤⑥⑫⑬⑮⑯돈육양배추볶음 ⑫참나물무침 ⑦깍두기	수수밥 ⑤⑥⑩시금치된장국 ⑤⑥⑫⑬⑮⑯⑱⑲돈육양배추볶음 새우살채소조림 ⑤⑥⑫고사리볶음 ⑦배추김치	②⑤⑥⑦⑩⑫⑬⑭⑯⑱ 두부카레볶음밥 ②⑤⑥⑫⑬⑮⑱⑲ 미트볼케첩조림 ②요구르트 ⑦배추김치
오후간식	②④⑤⑥⑦⑨⑭⑮⑱⑲ 온메밀국수	①②⑤⑥⑨⑩⑭⑮⑰⑱⑲ 찐만두	①②⑤⑥모닝빵 +우유	⑤⑥⑩⑬⑮⑯연근강정	찐감자+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(심겁데이)	11일	12일	13일 (김장담그는날)	14일
오전간식	파프리카 +⑤⑥⑫⑱두유	귤	⑫단호박채소죽	⑤⑥시리얼+②우유	사과	②⑤⑥떠먹는 요구르트
점심	쌀밥 ⑤⑥콩나물국 ⑤⑥⑩⑫⑮⑱닭불고기 ⑫브로콜리초무침 ⑦배추김치	현미밥 ①②④⑤⑥⑦⑨⑩⑫⑬⑭⑮⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔ 저염청경채맛살탕 ⑤⑥⑦⑩⑬⑮⑯⑱㉑㉓ 돈육굴소스조림 ⑤⑥⑫가지나물 ⑦깍두기	①②④⑤⑥⑩⑭⑯⑱⑲㉑㉓ 쇠고기무밥 +⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱㉑㉓양념장 ⑤⑥⑫시래장국 ⑮달걀말이 ②요구르트 ⑦배추김치	흑미밥 ⑤⑥두부맑은국 ⑤⑥⑫⑬⑮⑯⑱닭볶음당 ⑫느타리버섯나물 ⑦깍두기	흑미밥 ①⑤⑥순두부백탕 ⑤⑥⑩⑮돼지고기수육 +배추쌈 ⑫안매운배무생채 ⑦배추김치	①⑤⑰오므라이스 ⑦⑧⑩⑬⑭⑮⑱⑲㉑ 어묵채소볶음 단감 ⑦깍두기
오후간식	①⑦⑩⑬⑮⑯㉑ 참치채소주먹밥	①②⑤⑥핫케이크+②우유	찐단호박+②우유	⑤⑥수제비	①④⑤⑥치즈빵+②우유	341/14/129
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	429/19/227	416/18/194	420/21/222	432/20/183	406/20/207	
일자	16일	17일(전학)	18일	19일	20일	21일
오전간식	⑫배추채소죽	②⑤⑥떠먹는 요구르트	당근+②⑤⑥치즈	단감+②우유	사과	귤
점심	기장밥 ⑤⑥쇠고기샤브샤브국 ⑦⑩⑬⑮⑯⑱잔멸치조림 ⑫열무나물 ⑦배추김치	쌀밥 ①②③④⑤⑥⑨⑩돈가스 +①④⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑯돈가스 소스 후르츠칵테일과일통조림 ②⑤⑥감자튀김	②④⑤⑥⑩⑭⑯자장밥 ①②③⑤⑥⑦⑨⑩⑫⑬⑭⑮⑯⑱⑲㉑㉓ ⑫만두탕수 ⑮오이깨소스무침 ⑦배추김치	수수밥 ⑤⑦⑩콩비지찌개 ②④⑤⑫⑭⑮⑯⑱닭갈비 ⑤⑥⑫열갈이된장나물 ⑦깍두기	차조밥 ⑤⑥⑩미역국 ⑤⑩돈육목살구이 ⑫숙주나물 ⑦배추김치	⑤⑥⑭⑮⑱⑲ 쇠고기파프리카볶음밥 ⑤⑥⑭⑮⑱⑲두부엿장구이 ②요구르트 ⑦배추김치
오후간식	①②④⑤⑥⑫프렌치토스트 +②우유	①②⑤⑥후레쉬번 +옥수수차	⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 토마토스파게티	⑤⑥⑩⑯베추전	①삶은달걀+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(심겁데이) (SMART UP 식재료)	25일 (생일식단)	26일	27일(서울미래밥상)	28일
오전간식	오이 +②⑤⑥치즈	⑤연두부 +⑤⑥⑩⑫⑮저염양념장	⑫미역채소죽	배+②우유	귤	②⑤⑥떠먹는 요구르트
점심	흑미밥 ⑤⑥⑨⑩⑭⑮⑯⑱어묵국 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑯동그랑땡전 ⑫세발나물무침(⑬깻잎순나물) ⑦배추김치	쌀밥 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑯⑱⑲㉑㉓ 저염배추된장국 ②④⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑯⑱⑲㉑㉓로제찜닭 ①②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑯⑱⑲㉑㉓연근들깨무침 ⑦깍두기	쌀밥 ①②③⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱⑲㉑㉓참치미역국 ⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱⑲㉑㉓돼지갈비찜 ①⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱⑲㉑㉓요구르트 ⑦배추김치	찹쌀밥 ①②⑤⑥감자맑은국 ①②④⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑯⑱⑲㉑㉓돈가스 +①②④⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑯⑱⑲㉑㉓돈가스소스 ⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱⑲㉑㉓양상추오리엔탈무침 ⑦깍두기	현미밥 ①②⑤⑥⑩오징어뭇국 ⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑯⑱⑲㉑㉓ 고기없는마파두부 ⑫브로콜리나물 ⑦배추김치	⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑯⑱⑲㉑㉓ 돈육청경채덮밥 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑯⑱⑲㉑㉓콘치즈구이 바나나 ⑦깍두기
오후간식	①②④⑤⑥⑦⑩⑫⑬⑭⑮⑯⑱⑲ 다진유부주먹밥	①②④⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑯⑱⑲㉑㉓ 크래미모닝빵샌드위치 +②우유	①②⑤⑥케이크+②우유	⑤⑥⑩잔치국수	①④⑤⑥스틱빵+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(세계음식의 날-러시아)					
오전간식	사과+②우유					
점심	보리밥 ⑤⑥⑨⑩유부맑은국 ①④⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑯쇠고기버섯조림 ⑫파래무침 ⑦깍두기					
오후간식	①⑤⑥칼국수					
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	432/20/207					

[이달의 식단안내]

- **식품 알레르기 유발물질**:
①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭닭고기 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개 ⑱호두 ⑲잣 ⑳잣 ㉑밤 ㉒대추 ㉓고등 ㉔키위 ㉕호두 ㉖잣 ㉗잣

⑩아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 밥 등을 제외한 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.)



원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)	배추김치		돼지고기	닭고기	오리고기	오징어
		배추	고춧가루				
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산

원산지 표시	쇠고기					다랑어	
	쇠고기찹스테이크	쇠고기무밥	쇠고기샤브샤브국	쇠고기파프리카 볶음밥	쇠고기채소볶음밥	참치채소주먹밥 (통조림참치)	참치미역국 (통조림참치)
	국내산 - 한우					원양산	원양산

원산지 표시	콩(두부류)				콩(콩비지)
	연두부어린잎 샐러드	두부맑은국	연두부 +저염양념장	고기없는 마파두부	콩비지찌개
	국산	국산	국산	국산	국산

원산지 표시	순두부백탕
	국산

- 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

2026년 11월 만3~5세 식단

결재	담당	원장

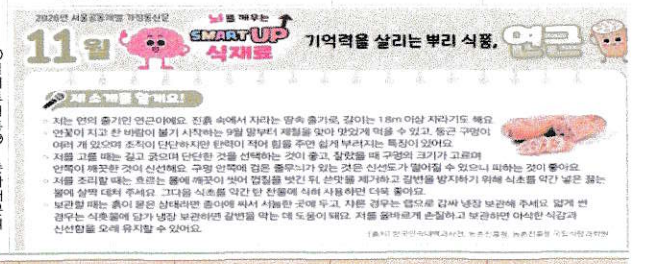
구로구어린이급식관리지원센터 발행처: 영양팀

요일	월	화	수	목	금	토
일자	2일	3일(심겁데이)	4일	5일	6일(서울미래밥상)	7일
오전간식	귤+②우유	베+②우유	②④당근채소죽	당근+②⑤⑥치즈	바나나	사과
점심	차조밥 ⑤⑥애호박맑은국 ⑤⑥⑫⑬⑮⑯⑱돈육장조림 ⑤⑥⑭청포묵무침 ⑦배추김치	기장밥 **송늉** ②④⑥⑩⑫⑮⑯ 쇠고기찹스테이크 오이새콤무침 ⑦깍두기	①②④⑤⑥⑩⑭⑯ 구운치킨마요덮밥 ②④⑤⑦⑩⑫⑬⑮⑯우동국물 ⑤⑥⑭⑮⑯⑱ 연두부어린잎샐러드 ⑤⑫김자반볶음 ⑦배추김치	보리밥 ①⑤⑥달걀짠국 ⑤⑥⑫⑬⑮⑯돈육양배추볶음 ⑫참나물무침 ⑦깍두기	수수밥 ⑤⑥⑩시금치된장국 ⑤⑥⑫⑬⑮⑯⑱⑲돈육양배추볶음 새우살채소조림 ⑤⑥⑫고사리볶음 ⑦배추김치	②⑤⑥⑦⑩⑫⑬⑭⑯⑱ 두부카레볶음밥 ②⑤⑥⑫⑬⑮⑱⑲ 미트볼케첩조림 ②요구르트 ⑦배추김치
오후간식	②④⑤⑥⑦⑨⑭⑮⑱⑲ 온메밀국수	①②⑤⑥⑨⑩⑭⑮⑰⑱⑲ 찐만두	①②⑤⑥모닝빵 +우유	⑤⑥⑩⑬⑮⑯연근강정	찐감자+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(심겁데이)	11일	12일	13일 (김장담그는날)	14일
오전간식	파프리카 +⑤⑥⑫⑱두유	귤	⑫단호박채소죽	⑤⑥시리얼+②우유	사과	②⑤⑥떠먹는 요구르트
점심	쌀밥 ⑤⑥콩나물국 ⑤⑥⑩⑫⑮⑱닭불고기 ⑫브로콜리초무침 ⑦배추김치	현미밥 ①②④⑤⑥⑦⑨⑩⑫⑬⑭⑮⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔ 저염청경채맛살탕 ⑤⑥⑦⑩⑬⑮⑯⑱㉑㉓ 돈육굴소스조림 ⑤⑥⑫가지나물 ⑦깍두기	①②④⑤⑥⑩⑭⑯⑱⑲㉑㉓ 쇠고기무밥 +⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱㉑㉓양념장 ⑤⑥⑫시래장국 ⑮달걀말이 ②요구르트 ⑦배추김치	흑미밥 ⑤⑥두부맑은국 ⑤⑥⑫⑬⑮⑯⑱닭볶음당 ⑫느타리버섯나물 ⑦깍두기	흑미밥 ①⑤⑥순두부백탕 ⑤⑥⑩⑮돼지고기수육 +배추쌈 ⑫안매운배무생채 ⑦배추김치	①⑤⑰오므라이스 ⑦⑧⑩⑬⑭⑮⑱⑲㉑ 어묵채소볶음 단감 ⑦깍두기
오후간식	①⑦⑩⑬⑮⑯㉑ 참치채소주먹밥	①②⑤⑥핫케이크+②우유	찐단호박+②우유	⑤⑥수제비	①④⑤⑥치즈빵+②우유	524/20/198
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	670/27/288	640/25/298	646/30/342	664/28/282	669/27/341	
일자	16일	17일(전학)	18일	19일	20일	21일
오전간식	⑫배추채소죽	②⑤⑥떠먹는 요구르트	당근+②⑤⑥치즈	단감+②우유	사과	귤
점심	기장밥 ⑤⑥쇠고기샤브샤브국 ⑦⑩⑬⑮⑯⑱잔멸치조림 ⑫열무나물 ⑦배추김치	쌀밥 ①②③④⑤⑥⑨⑩돈가스 +①④⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑯돈가스 소스 후르츠칵테일과일통조림 ②⑤⑥감자튀김	②④⑤⑥⑩⑭⑯자장밥 ①②③⑤⑥⑦⑨⑩⑫⑬⑭⑮⑯⑱⑲㉑㉓ ⑫만두탕수 ⑮오이깨소스무침 ⑦배추김치	수수밥 ⑤⑦⑩콩비지찌개 ②④⑤⑫⑭⑮⑯⑱닭갈비 ⑤⑥⑫열갈이된장나물 ⑦깍두기	차조밥 ⑤⑥⑩미역국 ⑤⑩돈육목살구이 ⑫숙주나물 ⑦배추김치	⑤⑥⑭⑮⑱⑲ 쇠고기파프리카볶음밥 ⑤⑥⑭⑮⑱⑲두부엿장구이 ②요구르트 ⑦배추김치
오후간식	①②④⑤⑥⑫프렌치토스트 +②우유	①②⑤⑥후레쉬번 +옥수수차	⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 토마토스파게티	⑤⑥⑩⑯베추전	①삶은달걀+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(심겁데이) (SMART UP 식재료)	25일 (생일식단)	26일	27일(서울미래밥상)	28일
오전간식	오이 +②⑤⑥치즈	⑤연두부 +⑤⑥⑩⑫⑮저염양념장	⑫미역채소죽	베+②우유	귤	②⑤⑥떠먹는 요구르트
점심	흑미밥 ⑤⑥⑨⑩⑭⑮⑯⑱어묵국 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑯동그랑땡전 ⑫세발나물무침(⑬깻잎순나물) ⑦배추김치	쌀밥 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑯⑱⑲㉑㉓ 저염배추된장국 ②④⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑯⑱⑲㉑㉓로제찜닭 ①②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑯⑱⑲㉑㉓연근들깨무침 ⑦깍두기	쌀밥 ①②③⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱⑲㉑㉓참치미역국 ⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱⑲㉑㉓돼지갈비찜 ①⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱⑲㉑㉓과일샐러드 ⑦배추김치	찹쌀밥 ①②⑤⑥감자맑은국 ①②④⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑯⑱⑲㉑㉓돈가스 +①②④⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑯⑱⑲㉑㉓돈가스소스 ⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱⑲㉑㉓양상추오리엔탈무침 ⑦깍두기	현미밥 ①②⑤⑥⑩오징어뭇국 ⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑯⑱⑲㉑㉓ 고기없는마파두부 ⑫브로콜리나물 ⑦배추김치	⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑯⑱⑲㉑㉓ 돈육청경채덮밥 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑯⑱⑲㉑㉓콘치즈구이 바나나 ⑦깍두기
오후간식	①②④⑤⑥⑦⑩⑫⑬⑭⑮⑯⑱⑲ 다진유부주먹밥	①②④⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑯⑱⑲㉑㉓ 크래미모닝빵샌드위치 +②우유	①②⑤⑥케이크+②우유	⑤⑥⑩잔치국수	①④⑤⑥스틱빵+②우유	549/21/221
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	664/29/318	646/29/353	679/27/353	694/29/335	639/26/342	
일자	30일(세계음식의 날-러시아)					
오전간식	사과+②우유					
점심	보리밥 ⑤⑥⑨⑩유부맑은국 ①④⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑯쇠고기버섯조림 ⑫파래무침 ⑦깍두기					
오후간식	①⑤⑥칼국수					
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	671/27/292					

[이달의 식단안내]

- **식품 알레르기 유발물질**:
①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭닭고기 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개 ⑱호두 ⑲잣 ⑳잣 ㉑밤 ㉒대추 ㉓고등 ㉔키위 ㉕호두 ㉖잣 ㉗잣

⑩아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 밥 등을 제외한 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.)



원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)	배추김치		돼지고기	닭고기	오리고기	오징어
		배추	고춧가루				
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산

원산지 표시	쇠고기					다랑어	
	쇠고기찹스테이크	쇠고기무밥	쇠고기샤브샤브국	쇠고기파프리카 볶음밥	쇠고기채소볶음밥	참치채소주먹밥 (통조림참치)	참치미역국 (통조림참치)
	국내산 - 한우					원양산	원양산

원산지 표시	콩(두부류)				콩(콩비지)
	연두부어린잎 샐러드	두부맑은국	연두부 +저염양념장	고기없는 마파두부	콩비지찌개
	국산	국산	국산	국산	국산

원산지 표시	순두부백탕
	국산

- 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