구로구어린이·사회복지급식관리지원센터

2026년 11월 성민어린이집 1~2세 점심 및 간식식단

발행처 : 영양팀

요일	월	화	수	목	금
일자	2일	3일(싱겁데이)	4일	5일	6일(서울미래밥상)
오전간식	귤+②우유	배+②우유	②⑤⑮떠먹는 요구르트(플레인)	단감+②⑤⑥치즈	바나나
점심	차조밥 ⑤⑥애호박맑은국 ⑤⑥⑩⑭⑮㉑㉔돈육장조림 ⑤⑥㉔청포묵무침 ⑨배추김치	기장밥 ⑤⑥⑮저염얼갈이된장국 ②⑤⑥⑩⑫⑭⑮㉑쇠고기찹스테이크 오이새콤무침 ⑨깍두기	①②⑤⑥⑩⑭⑮⑳㉔구운치킨마요덮밥 (②⑤⑥⑦⑨⑩⑭⑮⑳우동국물) ⑤⑥⑭⑮⑳㉔연두부어린잎샐러드 ⑤㉔김자반볶음 ⑨깍두기	보리밥 ①⑤⑥달걀팟국 ⑤⑥⑩⑭⑮⑳㉔돈육양배추볶음 ㉔참나물무침 ⑨깍두기	수수밥 ⑤⑥⑮시금치된장국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔삼치무조림 ⑤⑥㉔고사리볶음 ⑨배추김치
오후간식	②③⑤⑥⑦⑨⑬⑮㉑㉔온메밀국수	①②⑤⑥⑩⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳찐만두	①②⑤⑥모닝빵+보리차	①⑤⑥⑫⑮채소튀김	찐감자+②우유
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	12일	13일
오전간식	파프리카+④⑤㉒㉓(칼슘강화)두유	귤	배	⑤⑥시리얼+②우유	사과
점심	쌀밥 ⑤⑥콩나물국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔닭볶고기 ㉔브로콜리초무침 ⑨배추김치	현미밥 ①②⑤⑥⑧⑨⑫⑮⑯⑰⑱⑳㉔저염청경채맛살탕 ⑤⑥⑧⑨⑩⑮⑱⑳㉔돈육굴소스조림 ⑤⑥㉔가지나물 ⑨깍두기	⑤⑥⑭⑮⑳㉔쇠고기무밥 +⑤⑥⑭⑮⑳㉔양념장 (⑤⑥⑮실파장국) ①⑤달걀말이 (저당)요구르트 ⑨배추김치	흑미밥 ⑤⑥두부맑은국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔닭볶음탕 ㉔느타리버섯나물 ⑨배추김치	찹쌀밥 ⑤⑥⑮아욱된장국 ⑤⑥⑩⑭⑮⑳㉔돈육(주꾸미)두루치기 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔감자조림 ⑨깍두기
오후간식	①⑤⑥⑮⑱⑳㉔참치채소주먹밥	①②⑤⑥핫케이크+②우유	찐단호박+②우유	⑤⑥수제비	①②⑤⑥치즈빵+②우유
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
오전간식	바나나	샤인머스캣+②⑤⑥치즈	②⑤⑯떠먹는 요구르트(플레인)	단감+②우유	사과
점심	기장밥 ⑤⑥⑮쇠고기샤브샤브국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉑잔멸치조림 ㉔열무나물 ⑨깍두기	보리밥 ⑤⑥⑩⑮저염유부쑥갓국 ①②⑮⑯㉑㉔혼제오리볶음+무쌈 ㉔참나물무침 ⑨배추김치	②⑤⑥⑩⑭⑮자장밥 (⑤⑥부추맑은국) ①②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳만두탕수 ①⑤⑥⑭⑮⑳㉔오이깨소스무침 ⑨배추김치	수수밥 ⑤⑨⑩콩비지찌개 ②⑤⑥⑫⑭⑮⑰⑳㉔닭갈비 ⑤⑥⑮㉔얼갈이된장나물 ⑨깍두기	차조밥 ⑤⑥㉔미역국 ⑤⑩돈육목살구이 ㉔숙주나물 ⑨깍두기
오후간식	①②④⑤⑥㉒프렌치토스트+②우유	②⑤⑥⑫⑭⑮⑳토마토스파게티	①②⑤⑥후레쉬번+옥수수차	②⑤⑥⑮배추전	버림떡+②우유
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(서울미래밥상)
오전간식	오이+②⑤⑥치즈	⑤연두부 +⑤⑥⑭⑮⑳㉔저염양념장	사과	배+②우유	귤
점심	흑미밥 ⑤⑥⑧⑮⑭⑱⑲⑳어묵국 ①②⑤⑥⑩⑭⑮⑳동그랑땡전 ㉔세발나물무침 ⑨배추김치	쌀밥 ⑤⑥⑮저염배추된장국 ②⑤⑥⑫⑭⑮⑳로제찜닭 ①②⑤⑥⑩⑭⑮⑳㉑연근들깨무침 ⑨깍두기	⑤⑥⑭⑮⑳㉔쇠고기채소볶음밥 (⑤⑥⑮팽이버섯된장국) ①②⑤⑫시금치프리타타 ①⑤⑥⑫⑮⑳코울슬로 ⑨배추김치	찹쌀밥 ⑤⑥감자맑은국 ①②⑤⑥⑩⑭⑮⑳돈가스 +①②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑳돈가스소스 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔양상추오리엔탈무침 ⑨깍두기	현미밥 ⑤⑥⑯오징어뭇국 ⑤⑥⑧⑨⑭⑮⑯⑲⑳㉔고기없는마파두부 ㉔브로콜리나물 ⑨배추김치
오후간식	①②⑤⑥⑧⑨⑩⑭⑮⑰⑳㉔유부초밥	①②⑤⑥⑧⑫⑮⑰㉑크래미모닝빵샌드위치+②우유	②㉔무지개떡+②우유	②⑤⑥⑦⑨⑩⑭⑮㉑우동	①②⑤⑥스틱빵+②우유
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 ⑤⑥⑩⑮유부맑은국 ⑤⑥⑭⑮⑯⑱쇠고기버섯조림 ⑤㉔김자반볶음 ⑨배추김치				
오후간식	①⑤⑥칼국수				
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	436/19/190				

[이달의 식단안내]

- 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	오징어	주꾸미		
	배추	고춧가루							
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	베트남산		
쇠고기						다랑어			
쇠고기찹스테이크	쇠고기무밥	쇠고기샤브샤브국	쇠고기짜프리카볶음밥	쇠고기채소볶음밥	비프스트로가노프(쇠고기버섯조림)	온메밀국수(가다랑어포)	우동(가다랑어포)	우동국물(가다랑어포)	참치채소주먹밥(통조림참치)
호주산(품종)	호주산(품종)	국내산(한우)	호주산(품종)	호주산(품종)	호주산(품종)	인도네시아산	인도네시아산	인도네시아산	원양산
콩(두부류)							콩(콩비지)		
연두부어린잎샐러드	두부카레볶음밥	두부맑은국	두부엿장구이	연두부+저염양념장	고기없는마파두부	순두부백탕	콩비지찌개		
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		

* 식재료 수급 상황에 따라 메뉴와 원산지는 변경될 수 있습니다.

구로구어린이·사회복지급식관리지원센터

2026년 11월 성민어린이집 3~5세 점심 및 간식식단

발행처 : 영양팀

요일	월	화	수	목	금
일자	2일	3일(싱겁데이)	4일	5일	6일(서울미래밥상)
오전간식	귤+②우유	배+②우유	②⑤⑮떠먹는 요구르트(플레인)	단감+②⑤⑥치즈	바나나
점심	차조밥 ⑤⑥애호박맑은국 ⑤⑥⑩⑭⑮⑳㉔돈육장조림 ⑤⑥㉔청포묵무침 ⑨배추김치	기장밥 ⑤⑥⑮저염얼갈이된장국 ②⑤⑥⑩⑫⑭⑮㉒ 쇠고기찹스테이크 오이새콤무침 ⑨깍두기	①②⑤⑥⑭⑮㉑㉔ 구운치킨마요덮밥 (②⑤⑥⑦⑨⑩⑭⑮㉘우동국물) ⑤⑥⑭⑮㉑㉔ 연두부어린잎샐러드 ⑤㉔김자반볶음 ⑨깍두기	보리밥 ①⑤⑥달걀팟국 ⑤⑥⑩⑭⑮⑳㉔돈육양배추볶음 ㉔참나물무침 ⑨깍두기	수수밥 ⑤⑥⑮시금치된장국 ⑤⑥⑭⑮㉓㉔삼치무조림 ⑤⑥㉔고사리볶음 ⑨배추김치
오후간식	②③⑤⑥⑦⑨⑭⑮⑳㉔ 온메밀국수	①②⑤⑥⑩⑭⑮⑯⑰⑱⑲㉑찐만두	①②⑤⑥모닝빵+보리차	①⑤⑥⑫⑮채소튀김	찐감자+②우유
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	12일	13일
오전간식	파프리카+④⑤㉒㉓(칼슘강화)두유	귤	배	⑤⑥시리얼+②우유	사과
점심	쌀밥 ⑤⑥콩나물국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉒닭불고기 ㉔브로콜리초무침 ⑨배추김치	현미밥 ①②⑤⑥⑧⑨⑫⑮⑯⑰⑱⑳㉔ 저염청경채맛살탕 ⑤⑥⑧⑨⑩⑮⑯⑱⑳㉔ 돈육굴소스조림 ⑤⑥㉔가지나물 ⑨깍두기	⑤⑥⑭⑮㉑㉔쇠고기무밥 +⑤⑥⑭⑮㉑㉔양념장 (⑤⑥⑮실파장국) ①⑤달걀말이 ②(저당)요구르트 ⑨배추김치	흑미밥 ⑤⑥두부맑은국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔닭볶음탕 ㉔느타리버섯나물 ⑨배추김치	찹쌀밥 ⑤⑥⑮아욱된장국 ⑤⑥⑩⑭⑮⑳㉔ 돈육(주꾸미)두루치기 ⑤⑥⑭⑮㉑㉔감자조림 ⑨깍두기
오후간식	①⑤⑥⑮⑱㉑㉔ 참치채소주먹밥	①②⑤⑥핫케이크+②우유	찐단호박+②우유	⑤⑥수제비	①②⑤⑥치즈빵+②우유
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	670/27/288	640/25/298	646/30/342	664/28/282	669/27/341
일자	16일	17일(싱겁데이)	18일	19일	20일
오전간식	바나나	샤인머스캣+②⑤⑥치즈	②⑤⑮떠먹는 요구르트(플레인)	단감+②우유	사과
점심	기장밥 ⑤⑥⑮쇠고기샤브샤브국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔잔멸치조림 ㉔열무나물 ⑨깍두기	보리밥 ⑤⑥⑩⑮저염유부쑥갓국 ①②⑤⑥⑫⑳훈제오리볶음+무쌈 ㉔참나물무침 ⑨배추김치	②⑤⑥⑩⑭⑮자장밥 (⑤⑥부추맑은국) ①②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳ 만두탕수 ①⑤⑥⑭⑮㉑㉔ 오이깨소스무침 ⑨배추김치	수수밥 ⑤⑨⑩콩비지찌개 ②⑤⑥⑫⑭⑮⑰⑳㉔닭갈비 ⑤⑥⑮㉔얼갈이된장나물 ⑨깍두기	차조밥 ⑤⑥㉔미역국 ⑤⑩돈육목살구이 ㉔숙주나물 ⑨깍두기
오후간식	①②④⑤⑥㉒프렌치토스트+②우유	②⑤⑥⑫⑭⑮⑳토마토스파게티	①②⑤⑥후레쉬번+옥수수차	②⑤⑥⑱배추전	바질떡+②우유
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(서울미래밥상)
오전간식	오이+②⑤⑥치즈	⑤연두부 +⑤⑥⑭⑮⑳㉔저염양념장	사과	배+②우유	귤
점심	흑미밥 ⑤⑥⑧⑮⑯⑱⑲⑳어묵국 ①②⑤⑥⑩⑭⑮㉒동그랑땡전 ㉔세발나물무침 ⑨배추김치	쌀밥 ⑤⑥⑮저염배추된장국 ②⑤⑥⑫⑭⑮⑳로제찜닭 ①②⑤⑥⑭⑮㉑㉔연근들깨무침 ⑨깍두기	⑤⑥⑭⑮㉑㉔ 쇠고기채소볶음밥 (⑤⑥⑮팽이버섯된장국) ①②⑤⑩시금치프리타타 ①⑤⑥⑫⑮⑳코울슬로 ⑨배추김치	찹쌀밥 ⑤⑥감자맑은국 ①②⑤⑥⑩⑭⑮⑳돈가스 +①②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑳돈가스소스 ⑤⑥⑭⑮㉒㉔양상추오리엔탈무침 ⑨깍두기	현미밥 ⑤⑥⑯오징어뭇국 ⑤⑥⑧⑨⑭⑮⑯⑱㉑㉔ 고기없는마파두부 ㉔브로콜리나물 ⑨배추김치
오후간식	①②⑤⑥⑧⑨⑩⑭⑮⑰⑳㉔ 유부초밥	①②⑤⑥⑧⑫⑮⑰⑳ 크래미모닝빵샌드위치+②우유	②④무지개떡+②우유	②⑤⑥⑦⑨⑩⑭⑮⑳우동	①②⑤⑥스틱빵+②우유
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 ⑤⑥⑩⑮유부맑은국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔쇠고기버섯조림 ⑤㉔김자반볶음 ⑨배추김치				
오후간식	①⑤⑥칼국수				
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	671/27/292				

[이달의 식단안내]

- 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,누룽지)	배추김치		돼지고기	닭고기	오리고기	오징어	주꾸미
		배추	고춧가루					
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	베트남산
	쇠고기					다랑어		
	쇠고기찹스테이크	쇠고기무밥	쇠고기샤브샤브국	쇠고기파프리카 볶음밥	안매운쇠고기 깍두기볶음밥	비프스트로가노프 (쇠고기버섯조림)	온메밀국수 (가다랑어포)	우동 (가다랑어포)	우동국물 (가다랑어포)	참치채소주먹밥 (통조림참치)
	호주산(품종)	호주산(품종)	국내산(한우)	호주산(품종)	호주산(품종)	호주산(품종)	인도네시아산	인도네시아산	인도네시아산	원양산
	콩(두부류)						콩(콩비지)			
	연두부어린잎 샐러드	두부카레볶음밥	두부맑은국	두부엿장구이	연두부 +저염양념장	고기없는 마파두부	순두부백탕	콩비지찌개		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		

* 식재료 수급 상황에 따라 메뉴와 원산지는 변경될 수 있습니다.