구로구어린이·사회복지급식관리지원센터 2026년 11월 동아어린이집 1~2세 점심 및 간식식단 발행처 : 영양팀

요일	월	화	수	목	금	토
일자	2일	3일(싱겁데이)	4일	5일	6일(서울미래밥상)	7일
오전간식	귤+②우유	배+②우유	②⑤⑮떠먹는 요구르트플레인	단감+②⑤⑥치즈	바나나	사과
점심	차조밥 ⑤⑥애호박맑은국 ⑤⑥⑩⑭⑮㉑㉔돈육장조림 ⑤⑥㉔청포묵무침 ⑨배추김치	기장밥 숭늉 ②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑳ 쇠고기찹스테이크 오이새콤무침 ⑨배추김치	①②⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 구운치킨마요덮밥 ②⑤⑥⑦⑨⑩⑭⑮⑳우동국물 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 연두부어린잎샐러드 ⑤㉔김자반볶음 ⑨배추김치	보리밥 ①⑤⑥달걀팟국 ⑤⑥⑩⑭⑮⑳㉔돈육양배추볶음 ㉔참나물무침 ⑨배추김치	수수밥 ⑤⑥⑮시금치된장국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔삼치무조림 ⑤⑥㉔고사리볶음 ⑨배추김치	②⑤⑥⑫⑭⑮⑰⑳㉔ 두부카레볶음밥 ②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑳ 미트볼케첩조림 ②요구르트 ⑨배추김치
오후간식	②③⑤⑥⑦⑨⑭⑮㉑㉔ 온메밀국수	①②⑤⑥⑩⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳ 찐만두	①②⑤⑥모닝빵+보리차	①⑤⑥⑫⑮채소튀김	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(싱겁데이)	11일	12일	13일	14일
오전간식	⑫토마토 +④⑤㉒㉓칼슘강화두유	귤	배	⑤⑥시리얼+②우유	사과	②⑤⑮떠먹는 요구르트플레인
점심	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥콩나물국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔닭불고기 ㉔브로콜리초무침 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ①②⑤⑥⑧⑨⑫⑮⑯⑰⑱㉑㉔ 저염청경채맛살탕 ⑤⑥⑧⑨⑩⑮⑯⑲⑳㉔ 돈육굴소스조림 ⑤⑥㉔가지나물 ⑨배추김치	⑤⑥⑭⑮⑳㉔쇠고기무밥 +⑤⑥⑭⑮⑳㉔양념장 ⑤⑥⑮실파장국 ①⑤달걀말이 요구르트 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥두부맑은국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔닭볶음탕 ㉔느타리버섯나물 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮아욱된장국 ⑤⑥⑩⑭⑮⑳㉔ 돈육두루치기 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔감자조림 ⑨배추김치	①⑤⑫오므라이스 ⑤⑥⑧⑭⑮⑯⑱⑲⑳㉔ 어묵채소볶음 단감 ⑨배추김치
오후간식	①⑤⑥⑮⑱⑳㉔ 참치채소주먹밥	①②⑤⑥핫케이크+②우유	찐단호박+②우유	⑤들깨⑤⑥수제비	①②⑤⑥치즈빵+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	바나나	당근 +②⑤⑥치즈	②⑤⑮떠먹는 요구르트플레인	단감+②우유	사과	귤
점심	기장밥 ⑤⑥⑮쇠고기샤브샤브국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔잔멸치조림 ㉔열무나물 ⑨배추김치	보리밥 숭늉 ①②⑤⑥⑫⑮훈제오리볶음+무쌈 ㉔참나물무침 ⑨배추김치	②⑤⑥⑩⑭⑮자장밥 ⑤⑥부추맑은국 ①②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳만두탕수 ①⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 오이깨소스무침 ⑨배추김치	수수밥 ⑤⑨⑩콩비지찌개 ②⑤⑥⑫⑭⑮⑰⑳㉔닭갈비 ⑤⑥⑮㉔얼갈이된장나물 ⑨배추김치	차조밥 ⑤⑥㉔미역국 ⑤⑥임연수구이 ㉔숙주나물 ⑨배추김치	⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 쇠고기파프리카볶음밥 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔두부엿장구이 ②요구르트 ⑨배추김치
오후간식	①②④⑤⑥㉒프렌치토스트 +②우유	②⑤⑥⑫⑭⑮⑳ 토마토스파게티	①②⑤⑥후레쉬번 +옥수수차	②⑤⑥⑮배추전	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(싱겁데이) (SMART UP 식재료)	25일	26일	27일(서울미래밥상)	28일
오전간식	오이+②⑤⑥치즈	⑤연두부 +⑤⑥⑭⑮⑳㉔저염양념장	사과	배+②우유	귤	②⑤⑮떠먹는 요구르트플레인
점심	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑧⑮⑯⑱⑲⑳어묵국 ①②⑤⑥⑩⑭⑮⑳동그랑땡전 ㉔깻잎순나물 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮저염배추된장국 ②⑤⑥⑫⑭⑮⑳로제찜닭 ①②⑤⑥⑭⑮⑳㉔연근들깨무침 ⑨배추김치	⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 쇠고기채소볶음밥 ⑤⑥⑮팽이버섯된장국 ①②⑤⑫시금치프리타타 ①⑤⑥⑫⑮⑳코울슬로 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥감자맑은국 ①②⑤⑥⑩⑭⑮⑳돈가스 +①②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑳돈가스소스 ⑤⑥⑭⑮⑳㉒양상추오리엔탈무침 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑲오징어뭇국 ⑤⑥⑧⑨⑭⑮⑯⑲⑳㉔ 고기없는마파두부 ㉔브로콜리나물 ⑨배추김치	⑤⑥⑧⑨⑩⑭⑮⑯⑱⑳㉔ 돈육청경채덮밥 ①②⑤⑥⑮⑳콘치즈구이 바나나 ⑨배추김치
오후간식	①②⑤⑥⑧⑨⑩⑭⑮⑰⑳㉔ 다진유부주먹밥	①②⑤⑥⑧⑫⑮⑰⑳ 크래미모닝빵샌드위치 +②우유	찐고구마+②우유	⑤⑥㉔잔치국수	①②⑤⑥스틱빵+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 ⑤⑥⑩⑮유부맑은국 ②⑤⑥⑫⑭⑮⑳ 비프스트로가노프 ㉔파래무침 ⑨배추김치					
오후간식	①⑤⑥칼국수					
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	436/19/190					

[이달의 식단안내]

- 11월 뇌를 깨우는 SMART UP 식재료는 '연근'입니다.

- 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.

- 0세반 12개월이 넘은 영아는 이 식단을 사용합니다.

원산지 표시										
쌀(밥,죽,누룽지)	배추김치		돼지고기	닭고기	오리고기	오징어				
	배추	고춧가루								
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산				
쇠고기						다랑어				
쇠고기찹스테이크	쇠고기무밥	쇠고기샤브샤브국	쇠고기파프리카볶음밥	쇠고기채소볶음밥	비프스트로가노프(쇠고기버섯조림)	온메밀국수(가다랑어포)	우동(가다랑어포)	우동국물(가다랑어포)	참치채소주먹밥(통조림참치)	참치미역국(통조림참치)
국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	원양산/태평양산				
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.

2026년 서울공동개발 가정통신문

11월 뇌를 깨우는 SMART UP 식재료

기억력을 살리는 뿌리 식품, 연근

제 소개를 할게요!



- 저는 연의 줄기인 연근이에요. 진흙 속에서 자라는 땅속 줄기로, 길이는 1.8m 이상 자라기도 해요.
- 연꽃이 지고 찬 바람이 불기 시작하는 9월 말부터 제철을 맞아 맛있게 먹을 수 있고, 둥근 구멍이 여러 개 있으며 조직이 단단하지만 탄력이 적어 힘을 주면 쉽게 부러지는 특징이 있어요.
- 저를 고를 때는 길고 굵으며 단단한 것을 선택하는 것이 좋고, 잘랐을 때 구멍의 크기가 고르며 안쪽이 깨끗한 것이 신선해요. 구멍 안쪽에 검은 줄무늬가 있는 것은 신선도가 떨어질 수 있으니 피하는 것이 좋아요.
- 저를 조리할 때는 흐르는 물에 깨끗이 씻어 껍질을 벗긴 뒤, 쓴맛을 제거하고 갈변을 방지하기 위해 식초를 약간 넣은 끓는 물에 살짝 데쳐 주세요. 그다음 식초를 약간 탄 찬물에 식혀 사용하면 더욱 좋아요.
- 보관할 때는 흙이 묻은 상태라면 종이에 싸서 서늘한 곳에 두고, 자른 경우는 랩으로 감싸 냉장 보관해 주세요. 얇게 썬 경우는 식촛물에 담가 냉장 보관하면 갈변을 막는 데 도움이 돼요. 저를 올바르게 손질하고 보관하면 아삭한 식감과 신선함을 오래 유지할 수 있어요.

[출처] 한국민속대백과사전, 농촌진흥청, 농촌진흥청 국립식량과학원

주요 영양소 알려드릴게요~

구리, 아연, 마그네슘

신경세포 건강 유지

연근에는 구리, 아연, 마그네슘과 같은 다양한 미네랄이 함유되어 있어 효소 활성과 신체 대사 조절에 도움을 줘요.
이러한 성분들은 항산화 효소인 'SOD'의 구성 및 활성에 관여하여 뇌신경 세포 보호에 기여해요.
또한, 철분도 함유하고 있어 혈액 생성에 필요한 영양 공급에 도움을 줘요.

단백질

위 점막 보호에 도움

연근에는 아스파라긴산, 아르기닌, 타이로신 등 다양한 아미노산이 함유되어 있어요.
특히 연근을 썰었을 때 실처럼 보이는 점액 물질에는 당과 결합된 당단백질인 뮤신이 포함되어 있어요. 뮤신은 점성을 지니며, 위 점막을 보호하고 위산으로부터 위를 보호하는 역할을 해요.

비타민C, 비타민B, 식이섬유

신체 기능 유지 및 소화 건강

연근에는 비타민 C가 풍부해 하루 필요량의 상당 부분을 보충하는데 도움을 줄 수 있고, 비타민 B군도 함유되어 있어 에너지 대사에 도움을 줘 활력 유지에 도움이 돼요.
그리고 식이섬유도 풍부해 장운동을 도와 변비 예방에 도움을 주고 전반적인 장 건강 유지에도 긍정적인 영향을 줘요.

[출처] 한국민속대백과사전, 농촌진흥청 국립식량과학원, 뇌 건강을 살리는 계절음식

뚝딱! 우리 함께 만들어 먹어보아요!



연근들깨무침

재료 • 4인분 기준

연근200g, 플레인요거트45g, 마요네즈25g, 들깨가루15g,
레몬즙5g, 설탕5g, 소금1g, 검정깨2g (데칠 때: 소금1.5g, 식초4g)

만드는 방법

① 연근은 깨끗이 씻어 껍질을 벗기고 0.3~0.5cm 두께로 썬다.
② 끓는 물에 식초와 소금을 넣고 연근을 살짝 데친다.
③ 데친 연근은 바로 찬물에 헹군 뒤 체에 밭쳐 물기를 충분히 제거하고 식힌다.
④ 플레인요거트, 마요네즈, 들깨가루, 레몬즙, 설탕, 소금을 넣고 잘 섞어 소스를 만든다.
⑤ 식힌 연근에 소스를 넣고 가볍게 버무린 뒤 검정깨를 뿌려 완성한다.

구로구 어린이 사회복지급식관리지원센터

이 가정통신문은 서울특별시 고재 자치의 사회복지급식관리지원센터의 강남구, 강동구, 강북구, 강서구, 관악구, 광진구, 구로구, 금천구, 노원구, 도봉구, 동대문구, 동작구, 마포구, 서대문구, 서초구, 성동구, 성북구, 송파구, 양천구, 영등포구, 용산구, 은평구, 종로구, 중구, 중랑구에서 공동개발 제안습니다.