구로구어린이·사회복지급식관리지원센터

2026년 11월 예쁜튼튼어린이집 3~5세 점심 및 간식식단

발행처 : 영양팀

요일	월	화	수	목	금
일자	2일	3일(싱겁데이)	4일	5일	6일(서울미래밥상)
오전간식	㉔애호박채소죽	신선과일(배)+②우유	②⑤⑮떠먹는 요구르트(플레인)	㉔양배추채소죽	신선과일(바나나)
점심	차조밥⑤⑥ ⑤⑥애호박맑은국 ⑤⑥⑩⑭⑮⑳㉔돈육장조림 ⑤⑥㉔청포묵무침 ⑨깍두기	기장밥⑤⑥ 승능 ②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑳ 쇠고기찹스테이크 오이새콤무침 ⑨배추김치	①②⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 구운치킨마요덮밥 ②⑤⑥⑦⑨⑩⑭⑮㉑우동국물 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 연두부어린잎샐러드 ⑤㉔김자반볶음 ⑨깍두기	보리밥⑤⑥ ①⑤⑥달걀팟국 ⑤⑥⑩⑭⑮⑳㉔돈육양배추볶음 ㉔참나물무침 ⑨배추김치	수수밥⑤⑥ ⑤⑥⑮시금치된장국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔삼치무조림 ⑤⑥㉔고사리볶음 ⑨깍두기
오후간식	②③⑤⑥⑦⑨⑭⑮⑳㉔ 온메밀국수+우유	①②⑤⑥⑩⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳찐만두	①②⑤⑥모닝빵+차(보리차)	①⑤⑥⑫⑮채소튀김+치즈	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	㉔브로콜리채소죽	신선과일(귤)	신선과일(배)	⑤⑥시리얼+②우유	㉔아욱채소죽
점심	쌀밥⑤⑥ ⑤⑥콩나물국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔닭불고기 ㉔브로콜리초무침 ⑨배추김치	차조밥⑤⑥ ①②⑤⑥⑧⑨⑫⑮⑯⑰⑱⑳㉔저염 청경채맛살탕 ⑤⑥⑧⑨⑩⑮⑯⑱⑳㉔ 돈육굴소스조림 ⑤⑥㉔가지나물 ⑨깍두기	⑤⑥⑭⑮⑳㉔쇠고기무밥 +⑤⑥⑭⑮⑳㉔양념장 ⑤⑥⑮실파장국 ①⑤달걀말이 ②(저당)요구르트 ⑨배추김치	흑미밥⑤⑥ ⑤⑥두부맑은국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔닭볶음탕 ㉔느타리버섯나물 ⑨깍두기	찹쌀밥⑤⑥ ⑤⑥⑮아욱된장국 ⑤⑥⑩⑭⑮⑳㉔ 돈육오징어두루치기 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔감자조림 ⑨배추김치
오후간식	①⑤⑥⑮⑱⑳㉔ 참치채소주먹밥	①②⑤⑥핫케이크+②우유	찐단호박 +②우유	⑤들깨⑤⑥수제비	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	신선과일(바나나)	㉔양송이버섯채소죽	②⑤⑮떠먹는 요구르트(플레인)	신선과일(단감)+②우유	㉔당근채소죽
점심	기장밥⑤⑥ ⑤⑥⑮쇠고기샤브샤브국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔잔멸치조림 ㉔열무나물 ⑨깍두기	보리밥⑤⑥ 승능 ①②⑤⑥⑫⑮훈제오리볶음+무쌈 ㉔참나물무침 ⑨배추김치	②⑤⑥⑩⑭⑮자장밥 ①②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳만두탕수 ①⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 오이깨소스무침 ⑨깍두기	수수밥⑤⑥ ⑤⑨⑩콩비지찌개 ②⑤⑥⑫⑭⑮⑰⑳㉔닭갈비 ⑤⑥⑮㉔얼갈이된장나물 ⑨배추김치	차조밥⑤⑥ ⑤⑥㉔미역국 ⑤⑥임연수구이 ㉔숙주나물 ⑨깍두기
오후간식	①②④⑤⑥㉒프렌치토스트 +②우유	②⑤⑥⑫⑭⑮⑳ 토마토치즈스파게티	①②④⑤⑥소보로빵 +옥수수차	②⑤⑥⑮배추전	①삶은달걀 +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) 생일잔치	25일	26일	27일(서울미래밥상)
오전간식	채소스틱 오이 +②⑤⑥치즈	②⑤⑮떠먹는 요구르트(플레인)	바나나	신선과일(배)+②우유	신선과일(귤)
점심	흑미밥⑤⑥ ⑤⑥⑧⑮⑯⑱⑲⑳어묵국 ①②⑤⑥⑩⑭⑮⑳동그랑땡전 ㉔세발나물무침 ⑨배추김치	쌀밥 ⑤⑥⑮㉔소고기미역국 ①②⑤⑥⑭⑮치킨너겟 ⑤⑥⑧⑭⑮⑳㉔잡채 ⑨배추김치	★⑤⑥⑨⑭⑮⑳㉔ 안매운쇠고기깍두기볶음밥 ⑤⑥⑮팽이버섯된장국 ①②⑤⑫시금치프리타타 ①⑤⑥⑫⑮⑳코울슬로 ⑨깍두기	찹쌀밥⑤⑥ ⑤⑥감자맑은국 ①②⑤⑥⑩⑭⑮⑳돈가스 +①②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑳돈가스소스 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔양상추오리엔탈무침 ⑨깍두기	차조밥⑤⑥ ⑤⑥⑯오징어뭇국 ⑤⑥⑧⑨⑭⑮⑯⑱⑳㉔ 고기없는마파두부 ㉔브로콜리나물 ⑨배추김치
오후간식	①②⑤⑥⑧⑨⑩⑭⑮⑰⑳㉔유부초밥	①②⑤⑥케이크+②우유	찐고구마 +②우유	②⑤⑥⑦⑨⑩⑭⑮⑳우동	①②⑤⑥스틱빵+②우유
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	664/29/318	694/27/210	679/27/353	694/29/335	639/26/342
일자	30일(세계음식의 날-러시아)				
오전간식	신선과일(사과)+②우유				
점심	보리밥(④잡곡밥 ⑤⑥⑩⑮유부맑은국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔쇠고기버섯조림 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.

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)	배추김치		돼지고기	닭고기	오리고기	오징어	주꾸미
		배추	고춧가루					
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	쇠고기					다랑어		
	쇠고기찹스테이크	쇠고기무밥	쇠고기샤브샤브국	쇠고기파프리카볶음밥	안매운쇠고기깍두기볶음밥	비프스트로가노프(쇠고기버섯조림)	온메밀국수(가다랑어포)	우동(가다랑어포)	우동국물(가다랑어포)	참치미역국(통조림참치)
	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	외국산	외국산	외국산	외국산
	콩(두부류)							콩(콩비지)		
	연두부어린잎샐러드	두부카레볶음밥	두부맑은국	두부엿장구이	연두부+저염양념장	고기없는마파두부	순두부백탕	콩비지찌개		
	외국산	외국산	외국산	외국산	외국산	외국산	외국산	외국산		

* 식재료 수급 상황에 따라 메뉴와 원산지는 변경될 수 있습니다.

구로구어린이·사회복지급식관리지원센터

2026년 11월 예쁜튼튼어린이집 1~2세 점심 및 간식식단

발행처 : 영양팀

요일	월	화	수	목	금
일자	2일	3일(싱겁데이)	4일	5일	6일(서울미래밥상)
오전간식	㉔애호박채소죽	신선과일(배)+②우유	②⑤⑮떠먹는 요구르트(플레인)	㉔양배추채소죽	신선과일(바나나)
점심	차조밥⑤⑥ ⑤⑥애호박맑은국 ⑤⑥⑩⑭⑮⑳㉔돈육장조림 ⑤⑥㉔청포묵무침 ⑨깍두기	기장밥⑤⑥ 숭늉 ②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑳ 쇠고기찹스테이크 오이새콤무침 ⑨배추김치	①②⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 구운치킨마요덮밥 ②⑤⑥⑦⑨⑩⑭⑮㉑우동국물 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 연두부어린잎샐러드 ⑤㉘김자반볶음 ⑨깍두기	보리밥⑤⑥ ①⑤⑥달걀팟국 ⑤⑥⑩⑭⑮⑳㉔돈육양배추볶음 ㉔참나물무침 ⑨배추김치	수수밥⑤⑥ ⑤⑥⑮시금치된장국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔삼치무조림 ⑤⑥㉔고사리볶음 ⑨깍두기
오후간식	②③⑤⑥⑦⑨⑭⑮⑳㉔ 온메밀국수+우유	①②⑤⑥⑩⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳찐만두	①②⑤⑥모닝빵+차(보리차)	①⑤⑥⑫⑮채소튀김+치즈	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	㉔브로콜리채소죽	신선과일(귤)	신선과일(배)	⑤⑥시리얼+②우유	㉔아욱채소죽
점심	쌀밥⑤⑥ ⑤⑥콩나물국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔닭불고기 ㉔브로콜리초무침 ⑨배추김치	차조밥⑤⑥ ①②⑤⑥⑧⑨⑫⑮⑯⑰⑱⑳㉔저염 청경채맛살탕 ⑤⑥⑧⑨⑩⑮⑯⑱⑳㉔ 돈육굴소스조림 ⑤⑥㉔가지나물 ⑨깍두기	⑤⑥⑭⑮⑳㉔쇠고기무밥 +⑤⑥⑭⑮⑳㉔양념장 ⑤⑥⑮실파장국 ①⑤달걀말이 ②(저당)요구르트 ⑨배추김치	흑미밥⑤⑥ ⑤⑥두부맑은국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔닭볶음탕 ㉔느타리버섯나물 ⑨깍두기	찹쌀밥⑤⑥ ⑤⑥⑮아욱된장국 ⑤⑥⑩⑭⑮⑳㉔ 돈육오징어두루치기 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔감자조림 ⑨배추김치
오후간식	①⑤⑥⑮⑱⑳㉔ 참치채소주먹밥	①②⑤⑥핫케이크+②우유	찐단호박 +②우유	⑤들깨⑤⑥수제비	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	신선과일(바나나)	㉔양송이버섯채소죽	②⑤⑮떠먹는 요구르트(플레인)	신선과일(단감)+②우유	㉔당근채소죽
점심	기장밥⑤⑥ ⑤⑥⑮쇠고기샤브샤브국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔잔멸치조림 ㉔열무나물 ⑨깍두기	보리밥⑤⑥ 숭늉 ①②⑤⑥⑫⑮훈제오리볶음+무쌈 ㉔참나물무침 ⑨배추김치	②⑤⑥⑩⑭⑮자장밥 ①②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳만두탕수 ①⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 오이깨소스무침 ⑨깍두기	수수밥⑤⑥ ⑤⑨⑩콩비지찌개 ②⑤⑥⑫⑭⑮⑰⑳㉔닭갈비 ⑤⑥⑮㉔얼갈이된장나물 ⑨배추김치	차조밥⑤⑥ ⑤⑥㉔미역국 ⑤⑥임연수구이 ㉔숙주나물 ⑨깍두기
오후간식	①②④⑤⑥㉒프렌치토스트 +②우유	②⑤⑥⑫⑭⑮⑳ 토마토치즈스파게티	①②④⑤⑥소보로빵 +옥수수차	②⑤⑥⑮배추전	①삶은달걀 +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) 생일잔치	25일	26일	27일(서울미래밥상)
오전간식	채소스틱 오이 +②⑤⑥치즈	②⑤⑮떠먹는 요구르트(플레인)	바나나	신선과일(배)+②우유	신선과일(귤)
점심	흑미밥⑤⑥ ⑤⑥⑧⑮⑯⑱⑲⑳어묵국 ①②⑤⑥⑩⑭⑮⑳동그랑땡전 ㉔세발나물무침 ⑨배추김치	쌀밥 ⑤⑥⑮㉔소고기미역국 ①②⑤⑥⑭⑮치킨너겟 ⑤⑥⑧⑭⑮⑳㉔잡채 ⑨배추김치	★⑤⑥⑨⑭⑮⑳㉔ 안매운쇠고기깍두기볶음밥 ⑤⑥⑮팽이버섯된장국 ①②⑤⑫시금치프리타타 ①⑤⑥⑫⑮⑳코울슬로 ⑨깍두기	찹쌀밥⑤⑥ ⑤⑥감자맑은국 ①②⑤⑥⑩⑭⑮⑳돈가스 +①②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑳돈가스소스 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔양상추오리엔탈무침 ⑨깍두기	차조밥⑤⑥ ⑤⑥⑯오징어뭇국 ⑤⑥⑧⑨⑭⑮⑯⑱⑳㉔ 고기없는마파두부 ㉔브로콜리나물 ⑨배추김치
오후간식	①②⑤⑥⑧⑨⑩⑭⑮⑰⑳㉔유부초밥	①②⑤⑥케이크+②우유	찐고구마 +②우유	②⑤⑥⑦⑨⑩⑭⑮⑳우동	①②⑤⑥스틱빵+②우유
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	432/20/207	451/19/137	441/19/229	451/20/218	415/18/222
일자	30일(세계음식의 날-러시아)				
오전간식	신선과일(사과)+②우유				
점심	보리밥(⑥잡곡밥 ⑤⑥⑩⑮유부맑은국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔쇠고기버섯조림 ㉔(물)파래무침 ⑨깍두기				
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.

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)	배추김치		돼지고기	닭고기	오리고기	오징어	주꾸미
		배추	고춧가루					
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	쇠고기					다랑어		
	쇠고기찹스테이크	쇠고기무밥	쇠고기샤브샤브국	쇠고기파프리카볶음밥	안매운쇠고기깍두기볶음밥	비프스트로가노프 (쇠고기버섯조림)	온메밀국수 (가다랑어포)	우동 (가다랑어포)	우동국물 (가다랑어포)	찹치미역국 (통조림참치)
	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	외국산	외국산	외국산	외국산
	콩(두부류)							콩(콩비지)		
	연두부어린잎 샐러드	두부카레볶음밥	두부맑은국	두부엿장구이	연두부 +저염양념장	고기없는 마파두부	순두부백탕	콩비지찌개		
	외국산	외국산	외국산	외국산	외국산	외국산	외국산	외국산		

* 식재료 수급 상황에 따라 메뉴와 원산지는 변경될 수 있습니다.