구로구어린이·사회복지급식관리지원센터

2026년 11월 좋은나무어린이집 1~2세 점심 및 간식식단

발행처 : 영양팀

요일	월	화	수	목	금	토
일자	2일	3일(싱겁데이)	4일	5일	6일(서울미래밥상)	7일
오전간식	신선과일(귤)+우유	신선과일(배)+우유	떠먹는 요구르트(플레인)	채소스틱(당근)+치즈	신선과일(바나나)	신선과일(사과)
점심	잡곡밥 애호박맑은국 돈육장조림 청포묵무침 배추김치	잡곡밥 저염멸치된장국 쇠고기찹스테이크 오이새콤무침 배추김치	구운치킨마요덮밥 연두부어묵샐러드 김자반볶음 배추김치	잡곡밥 팥갈분국 돈육양배추볶음 참나물무침 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 삼치두부조림 고사리볶음 배추김치	두부카레볶음밥 미트볼케첩조림 (저당)요구르트 배추김치(깍두기)
오후간식	온메밀국수	핀만두	빵(모닝빵)+차(보리차)	채소튀김	핀감자+우유	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	채소스틱(파프리카)+(칼슘강화)두유	신선과일(귤)	신선과일(배)	시리얼+우유	신선과일(사과)	떠먹는 요구르트(플레인)
점심	잡곡밥 콩나물국 닭볼고기 브로콜리초무침 배추김치	잡곡밥 저염청경채맛살탕 돈육굴소스조림 가지나물 배추김치	쇠고기무밥 +양념장 달걀말이 (저당)요구르트 배추김치(깍두기)	잡곡밥 두부맑은국 닭볼음탕 느타리버섯나물 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 돈육두루치기 감자조림 배추김치	오므라이스 어묵채소볶음 신선과일(단감) 깍두기(배추김치)
오후간식	참치채소주먹밥	핫케이크+우유	핀단호박 +우유	(돌깨)수제비	빵(치즈빵)+우유	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)+치즈	떠먹는 요구르트(플레인)	신선과일(단감)+우유	신선과일(사과)	신선과일(귤)
점심	잡곡밥 쇠고기샤브샤브국 잔멸치조림 열무나물 배추김치	잡곡밥 저염유부쌈간국 돈제오리볶음+무쌈 참나물무침 배추김치	자장밥 만두탕수 오이깨소스무침 배추김치(깍두기)	수수밥(잡곡밥) 콩비지찌개 달걀비엘날이된장나물 깍두기(배추김치)	차조밥(잡곡밥) 미역국 임연수구이 (돈육등살구이) 숙주나물 깍두기(배추김치)	쇠고기파프리카볶음밥 두부영장무이 (저당)요구르트 배추김치(깍두기)
오후간식	프렌치토스트 +우유	토마토스파게티	빵(후레쉬번) +차(옥수수차)	배추전	삶은달걀 또는 +우유	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	채소스틱(오이) 또는 신선과일(샤인머스캣) +치즈	연두부 +저염양념장	신선과일(사과)	신선과일(배)+우유	신선과일(귤)	떠먹는 요구르트(플레인)
점심	흑미밥(잡곡밥) 어묵국 동그랑땡전 세발나물무침(깨인슈나물) 배추김치(깍두기)	쌀밥(잡곡밥) 저염배추된장국 로제찜닭 연근들깨무침 깍두기(배추김치)	쇠고기채소볶음밥 (광어버섯된장국) 시금치프리타타 코울슬로 배추김치(깍두기)	찹쌀밥(잡곡밥) 감자맑은국 돈가스 + 양상추오리엔탈무침 깍두기(배추김치)	현미밥(잡곡밥) 오징어뭇국 (황태뭇국) 고기없는마파두부 브로콜리나물 배추김치(깍두기)	돈육청경채덮밥 (다진)돈치즈구이 신선과일(바나나) 깍두기(배추김치)
오후간식	유부초밥(다진유부주먹밥)	크래미모닝빵샌드위치 +우유	핀고구마 또는 +우유	우동 (잔치국수)	빵(스틱빵)+우유	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)	• 김장 담그는 날	생일식단			
오전간식	신선과일(사과)+우유	신선과일(귤)	떠먹는 요구르트(플레인)			
점심	보리밥(잡곡밥) 유부맑은국 비프스트로가노프 (쇠고기버섯조림) (돌)파래무침 배추김치(깍두기)	흑미밥(잡곡밥) 순두부백탕 돼지고기수육+배추쌈 안매운배무생채 배추김치(깍두기)	쌀밥(잡곡밥) 참치미역국 돼지갈비찜 과일샐러드 배추김치(깍두기)			
오후간식	칼국수	핀감자+우유	케이크 또는 (수수팥떡)+차(매실차)			
열량/단백질/칼슘(kcal/g/mg)	436/19/190	433/16/213	451/19/137			

[이달의 식단안내]

- 식단 감수는 필수사항이 아닙니다. 식단 감수 없이 동일 식품군, 동일 조리법으로 50% 이내 변경 가능합니다. (예) 취나물무침→곰취나물무침, 쇠불고기→돼지불고기
- 11월 노란 재우는 SMART UP 식재료는 '연근'입니다. 가정통신문과 연계하여 '연근들깨무침'을 제공하오니 참고 부탁드립니다.
- 서울시와 함께하는 '서울미래밥상'은 올바른 채식하고 자연과 해산물, 곡류, 해산물, 채소류, 과일, 우유 등을 골고루 섭취하는 식단입니다. '오리'이름이 '서울미래밥상'이 가지를 경험할 수 있도록, 제공해 드린 식단 그대로 운영해 주시길 적극적인 협조 부탁드립니다.
- 식품 알레르기 유발물질:
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개 ⑲굴 ⑳전복 ㉑홍합 ㉒잣 ㉓호두 ㉔잣 ㉕계
(㉖황사로는 표백제 보존료 사용제한 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 밥 등을 제외한 다른 음식에 포함되어 있습니다.)
• 기관별 사용 제품이 상이하므로 식품 알레르기 유발물질 표기를 확인하시어 추가 표기하시기 바랍니다.
- 떡류 제공시는 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	[redacted]	[redacted]

원산지 표시	쇠고기						다랑어			
	쇠고기찹스테이크	쇠고기무밥	쇠고기샤브샤브국	쇠고기파프리카볶음밥	쇠고기채소볶음밥	비프스트로가노프(쇠고기버섯조림)	온메밀국수(가다랑어포)	우동(가다랑어포)	우동국물(가다랑어포)	참치채소주먹밥(통조림참치)	참치미역국(통조림참치)
	호주산	호주산	호주산	호주산	호주산	호주산	-	-	원양산	원양산	원양산

원산지 표시	콩(두부류)						콩(콩비지)
	연두부어린잎샐러드	두부카레볶음밥	두부맑은국	두부영장구이	연두부+저염양념장	고기없는마파두부	순두부백탕	콩비지찌개
	외국산	외국산	외국산	외국산	외국산	외국산	외국산	외국산

- 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