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

요일	월	화	수	목	금	토
일자	2일	3일(생일식단)	4일	5일	6일(서울미래밥상)	7일
오전간식	신선과일(귤)+②우유	②⑤⑮떠먹는 요구르트(플레인)	②⑤⑮떠먹는 요구르트(플레인)	채소스틱(당근) +②⑤⑥치즈	신선과일(바나나)	신선과일(사과)
점심	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥애호박맑은국 ⑤⑥⑩⑭⑮⑳㉔돈육장조림 ⑤⑥㉓청포묵무침 ⑨깍두기	쌀밥 ⑤⑥⑮⑱㉔참치미역국 ⑤⑥⑩⑭⑮⑳㉔돼지갈비찜 ①⑤⑥⑫⑮⑳과일샐러드 ⑨배추김치	①②⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 구운치킨마요덮밥 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 연두부어린잎샐러드 ⑤㉔김자반볶음 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ①⑤⑥달걀팟국 ⑤⑥⑩⑭⑮⑳㉓돈육양배추볶음 ㉔참나물무침 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮시금치된장국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔삼치무조림 ⑤⑥㉒고사리볶음 ⑨깍두기	②⑤⑥⑫⑭⑮⑰⑳㉔ 두부카레볶음밥 ②⑤⑥⑩⑫⑭⑮㉑ 미트볼케첩조림 ②(저당)요구르트 ⑨배추김치
오후간식	②③⑤⑥⑦⑨⑭⑮㉑㉔ 온메밀국수	①②⑤⑥케이크/치즈빵 +차(매실차)	빵(①②⑤⑥모닝빵) +차(보리차)	①⑤⑥⑫⑮채소튀김	찐감자+②우유	빵(①②⑤⑥후레쉬번) +②우유
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	425/18/220	451/19/137	435/20/163	405/16/155	404/18/200	449/17/205
일자	9일	10일(싱겁데이)	11일	12일	13일	14일
오전간식	채소스틱(파프리카) +④⑤㉒㉓(칼슘강화)두유	㉔청경채채소죽	신선과일(배)	⑤⑥시리얼+②우유	신선과일(사과)	②⑤⑮떠먹는 요구르트(플레인)
점심	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥콩나물국 ⑤⑥⑭⑮㉔㉔닭불고기 ㉔브로콜리초무침 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ①②⑤⑥⑧⑨⑫⑮⑯⑰⑱⑳㉔ 저염청경채맛살탕 ⑤⑥⑧⑨⑪⑮⑯⑱㉔ 돈육굴소스조림 ⑤⑥㉔가지나물 ⑨배추김치	⑤⑥⑭⑮⑳㉓쇠고기무밥 +⑤⑥⑭⑮⑳㉔양념장 ①⑤달걀말이 ②(저당)요구르트 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥두부맑은국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉓닭볶음탕 ㉔느타리버섯나물 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮아욱된장국 ⑤⑥⑩⑭⑮⑳㉔ 돈육두루치기 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔감자조림 ⑨깍두기	①⑤⑫오므라이스 ⑤⑥⑧⑭⑮⑯⑰⑳㉔ 어묵채소볶음 신선과일(단감) ⑨배추김치
오후간식	①⑤⑥⑮⑱㉔㉔ 참치채소주먹밥	①②⑤⑥핫케이크+②우유	찐단호박+②우유	⑤⑥수제비	빵(①②⑤⑥치즈빵)+②우유	찐고구마 +차(결명자차)
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	429/19/227	416/18/194	420/21/222	432/20/183	435/19/222	413/15/153
일자	16일	17일(싱겁데이)	18일	19일	20일	21일
오전간식	신선과일(바나나)	채소스틱(당근) +②⑤⑥치즈	②⑤⑮떠먹는 요구르트(플레인)	신선과일(단감)+②우유	㉔당근채소죽	신선과일(귤)
점심	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮쇠고기샤브샤브국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉒잔멸치조림 ㉔열무나물 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑩⑮저염유부쑥갓국 ①②⑤⑥⑫⑮훈제오리볶음+무쌈 ㉔유채나물무침 ⑨배추김치	②⑤⑥⑩⑭⑮자장밥 ①②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑯⑰⑱⑲ ⑳만두탕수 ①⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 오이깨소스무침 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑨⑩콩비지찌개 ②⑤⑥⑫⑭⑮⑰㉓㉔닭갈비 ⑤⑥⑮㉙얼갈이된장나물 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥㉔미역국 ⑤⑩돈육목살구이 ㉔숙주나물 ⑨깍두기	⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 쇠고기파프리카볶음밥 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔두부엿장구이 ②(저당)요구르트 ⑨배추김치
오후간식	①②④⑤⑥㉒프렌치토스트 +②우유	②⑤⑥⑫⑭⑮⑳ 토마토스파게티	빵(①②⑤⑥호레쉬번) +차(옥수수수차)	②⑤⑥⑮배추전	①삶은달걀+②우유	빵(①②④⑤⑥㉒식빵) +②우유
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	415/17/233	428/18/197	446/16/159	430/18/228	406/20/217	423/19/231
일자	23일	24일(싱겁데이) (SMART UP 식재료)	25일	26일	27일(서울미래밥상)	28일
오전간식	채소스틱(오이) +②⑤⑥치즈	㉔배추채소죽	신선과일(사과)	신선과일(배)+②우유	신선과일(귤)	②⑤⑮떠먹는 요구르트(플레인)
점심	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑧⑮⑯⑱⑲㉑어묵국 ①②⑤⑥⑩⑭⑮㉔동그랑땡전 ㉔세발나물무침 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮저염배추된장국 ②⑤⑥⑫⑭⑮⑰㉑로제찜닭 ①②⑤⑥⑭⑮⑰㉔연근들깨무침 ⑨배추김치	⑤⑥⑭⑮㉓㉔ 쇠고기채소볶음밥 ①②⑤⑫시금치프리타타 ①⑤⑥⑫⑮⑳코울슬로 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥감자맑은국 ①②⑤⑥⑩⑭⑮⑳돈가스 +①②⑤⑥⑩⑫⑭⑮㉑돈가스소스 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔양상추오리엔탈무침 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥㉔황태뭇국 ⑤⑥⑧⑨⑭⑮⑯⑱⑳㉔ 고기없는마파두부 ㉔브로콜리나물 ⑨깍두기	⑤⑥⑧⑨⑩⑭⑮⑯⑱⑳㉔ 돈육청경채덮밥 ①②⑤⑥⑮㉑(다진)콘치즈구이 신선과일(바나나) ⑨배추김치
오후간식	①②⑤⑥⑧⑨⑩⑭⑮⑰⑳㉔ 다진유부주먹밥	①②⑤⑥⑧⑫⑮⑰⑳ 크래미모닝빵샌드위치 +②우유	찐고구마+②우유	⑤⑥㉔잔치국수	빵(①②⑤⑥스틱빵)+②우유	찐단호박 +차(둥굴레차)
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	432/20/207	406/20/207	441/19/229	451/20/218	415/18/222	412/20/144
일자	30일(세계음식의 날-러시아)					
오전간식	신선과일(사과)+②우유					
점심	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑩⑮유부맑은국 ②⑤⑥⑫⑭⑮㉑ 비프스트로가노프 ㉔(물)파래무침 ⑨깍두기					
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 제공합니다.
- 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 제공합니다.
- 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.)
- 구로구어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 점심 및 간식 식단은 1~2세의 하루 에너지 필요추정량 900kcal를 기준으로 하여 오전간식 8%, 점심 28%, 오후간식 10% 총 46%, 414kcal내외로 작성되었습니다.

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)	배추김치		돼지고기	닭고기	오리고기	오징어	참치
		배추	고춧가루					
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	쇠고기					황태	명태	다랑어
	쇠고기찹스테이크	쇠고기무밥	쇠고기샤브샤브국	쇠고기파프리카 볶음밥	쇠고기채소볶음밥	비프스트로가노프 (쇠고기버섯조림)	황태무국	잔치국수	온메밀국수 (가다랑어포)	참치채소주먹밥 (통조림참치)	참치미역국 (통조림참치)
	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	러시아산	국내산	인도네시아산	원양산	원양산
	콩(두부류)							콩(콩비지)
	연두부어린잎 샐러드	두부카레볶음밥	두부맑은국	두부엿장구이	연두부 +저염양념장	고기없는 마파두부	순두부백탕	콩비지찌개
	외국산	외국산	외국산	외국산	외국산	외국산	외국산	국내산

* 식재료 수급 상황에 따라 메뉴와 원산지는 변경될 수 있습니다.

구로구어린이·사회복지급식관리지원센터

2026년 11월 현대힐스어린이집 1~2세 저녁식단

발행처: 영양팀

요일	월	화	수	목	금	토
일자	2일	3일	4일	5일	6일(국 없는 날)	7일
저녁	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮시금치된장국 ①⑤달걀말이 ⑤㉔감자채볶음 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑩⑮유부뭇국 ⑤⑥⑩⑭⑮⑳㉔제육볶음 청포묵+⑤⑥⑭⑮ ⑳㉔(저염)양념장 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ㉔황탯국 ①②⑤⑥⑮쇠고기육전 ⑤⑨㉔애호박나물 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥연두부맑은국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 닭살조림 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 어린잎배무침 ⑨배추김치	⑤⑥⑧⑩⑭⑮⑳㉔ 돈육잡채덮밥 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔연근조림 ②(저당)요구르트 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ①달걀탕 ⑤⑥삼치구이 ⑤⑥⑮㉔참나물된장무침 ⑨배추김치
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	235/11/55	242/12/77	259/13/49	234/11/46	252/12/83	233/13/51
일자	9일	10일	11일	12일	13일(국 없는 날)	14일
저녁	⑤⑥잡곡밥 ①②⑤⑥⑩⑭⑮⑯⑰⑱ ⑲⑳㉔물만둣국 ①②⑤⑥⑫⑭⑮⑰㉑ 두부카레전 ⑤⑥고사리들깨나물 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥감자맑은국 ⑤⑥⑧⑭⑮⑳㉔안동찜닭 브로콜리파프리카무침 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮청경채된장국 ⑤⑥⑩⑭⑮⑳㉔ 돈육가지볶음 ⑤㉔콩나물무침 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥㉔무챗국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 쇠고기단호박조림 ①②⑤⑥⑧⑫⑰⑳㉔ 맛살오이무침 ⑨배추김치	⑤⑥⑧⑨⑮⑯⑱⑳㉔ 두부채소볶음밥 ①②⑤⑥⑫⑭⑮⑳㉔ 닭강정 신선과일(귤) ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥버섯맑은국 ⑤⑥⑩⑭⑮⑳㉔ 돈육장조림 ⑤㉔김자반볶음 ⑨배추김치
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	241/11/62	255/13/50	242/11/59	252/12/59	259/13/46	233/11/53
일자	16일	17일	18일	19일	20일(국 없는 날)	21일
저녁	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮애호박된장국 ①②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑳ 함박스테이크 양배추샐러드+⑤⑥⑭⑮ ⑳㉔오리엔탈드레싱 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑧⑮⑯⑱⑲⑳어묵국 ①⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 쇠고기달걀장조림 ㉔배추나물 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮열무된장국 ①②⑤⑥⑧⑨⑫⑭⑮⑯⑱ ⑳㉔훈제오리숙주볶음 무초절임 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑩⑮유부맑은국 ②⑤⑥⑩⑫⑭⑮㉑ 돈육버비큐폭찹 ⑤㉔오이나물 ⑨배추김치	⑤⑥⑧⑨⑫⑭⑮⑯⑱⑳㉔ 닭살(통조림)파인애플덮밥 ①⑤⑥⑮⑳ (다진)콘샐러드 ②(저당)요구르트 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮얼갈이된장국 ⑤⑥⑩⑭⑮⑳ 돈육데리야끼구이 ①⑤⑥⑮⑳고구마범벅 ⑨배추김치
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	233/14/46	259/12/58	242/11/63	253/12/78	258/12/55	257/12/59
일자	23일	24일	25일	26일	27일(국 없는 날)	28일
저녁	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮두부된장국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 바싹쇠불고기 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔미역무침 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥수제비 ⑤⑥⑩⑭⑮⑳㉔ 돈육간장주물럭 ⑤⑥⑧⑭⑮⑯⑱⑲⑳㉔ 어묵채소볶음 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑭닭곰탕 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔두부조림 오이파프리카무침 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮⑱참치배춧국 ①②⑤⑥⑩⑭⑮⑳ 동그랑땡구이 ㉔시금치나물 ⑨배추김치	⑤⑥⑧⑨⑭⑮⑯⑱⑳㉔ 쇠고기연근볶음밥 ①②⑤⑥⑧⑫⑮⑰⑳ 크래미양상추무침 신선과일(사과) ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮감자된장국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 닭살채소볶음 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 브로콜리깨소스무침 ⑨배추김치
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	244/13/72	249/13/77	237/12/42	257/13/52	244/11/68	237/11/57
일자	30일					
저녁	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮양배추된장국 ⑤⑥⑩⑭⑮⑳㉔ 돈육무조림 ①⑤⑥⑮⑳과일샐러드 ⑨깍두기					
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	254/11/59					

구로구 어린이·사회복지 급식관리지원센터
대한영양사협회 위탁
Tel. 02)866-9596

[이달의 식단안내]

- 매주 금요일은 일품이 제공되며 국 없는 날로 국이 없는 식단을 제공합니다.

- 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.)

원산지 표시						
쌀(밥, 죽, 누룽지)		국내산	쇠고기	쇠고기육전	국내산(한우)
배추김치	배추	국내산		쇠고기단호박조림	국내산(한우)
	고춧가루	국내산		쇠고기달걀장조림	국내산(한우)
콩(두부류)		외국산		바싹쇠불고기	국내산(한우)
돼지고기		국내산		쇠고기연근볶음밥	국내산(한우)
닭고기		국내산			
오리고기		국내산			
삼치		국내산			
다랑어	참치김치찌개 (통조림참치)	원양산	함박 스테이크	돼지고기	국내산
	우동국물 (가다랑어포)	인도네시아산		쇠고기	국내산

* 식재료 수급 상황에 따라 메뉴와 원산지는 변경될 수 있습니다.

* 구로구어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 저녁 식단은 1~2세의 하루 에너지 필요추정량 900kcal를 기준으로 하여 243kcal 내외로 작성되었습니다.

구로구어린이·사회복지급식관리지원센터 **2026년 11월 현대힐스어린이집 3~5세 점심 및 간식식단** 발행처 : 영양팀

요일	월	화	수	목	금	토
일자	2일	3일(생일식단)	4일	5일	6일(서울미래밥상)	7일
오전간식	신선과일(귤)+②우유	②⑤⑮떠먹는 요구르트(플레인)	②⑤⑮떠먹는 요구르트(플레인)	채소스틱(당근) +②⑤⑥치즈	신선과일(바나나)	신선과일(사과)
점심	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥애호박맑은국 ⑤⑥⑩⑭⑮⑳㉔돈육장조림 ⑤⑥㉓청포묵무침 ⑨깍두기	쌀밥 ⑤⑥⑮⑱㉔참치미역국 ⑤⑥⑩⑭⑮㉑㉔돼지갈비찜 ①⑤⑥⑫⑮⑳과일샐러드 ⑨배추김치	①②⑤⑥⑭⑮⑳㉑ 구운치킨마요덮밥 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 연두부어린잎샐러드 ⑤㉔김자반볶음 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ①⑤⑥달걀팟국 ⑤⑥⑩⑭⑮⑳㉒돈육양배추볶음 ㉔참나물무침 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮시금치된장국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔삼치무조림 ⑤⑥㉔고사리볶음 ⑨깍두기	②⑤⑥⑫⑭⑮⑰⑳㉔ 두부카레볶음밥 ②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑯ 미트볼케첩조림 ②(저당)요구르트 ⑨배추김치
오후간식	②③⑤⑥⑦⑨⑭⑮⑳㉔ 온메밀국수	①②⑤⑥케이크/치즈빵 +차(매실차)	빵(①②⑤⑥모닝빵) +차(보리차)	①⑤⑥⑫⑮채소튀김	찐감자+②우유	빵(①②⑤⑥후레쉬번) +②우유
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	654/26/338	694/27/210	669/28/250	623/23/238	621/26/307	691/24/315
일자	9일	10일(싱겁데이)	11일	12일	13일	14일
오전간식	채소스틱(파프리카) +④⑤㉒㉓(칼슘강화)두유	㉔청경채채소죽	신선과일(배)	⑤⑥시리얼+②우유	신선과일(사과)	②⑤⑮떠먹는 요구르트(플레인)
점심	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥콩나물국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔닭불고기 ㉔브로콜리초무침 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ①②⑤⑥⑧⑨⑫⑮⑯⑰⑱⑳㉔ 저염청경채맛살탕 ⑤⑥⑧⑨⑩⑮⑯⑱㉑㉔ 돈육굴소스조림 ⑤⑥㉔가지나물 ⑨배추김치	⑤⑥⑭⑮⑳㉑쇠고기무밥 +⑤⑥⑭⑮⑳㉑㉔양념장 ①⑤달걀말이 ②(저당)요구르트 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥두부맑은국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉑㉔닭볶음탕 ㉔느타리버섯나물 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮아욱된장국 ⑤⑥⑩⑭⑮⑳㉔ 돈육두루치기 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔감자조림 ⑨깍두기	①⑤⑫오므라이스 ⑤⑥⑧⑭⑮⑯⑰㉑㉔ 어묵채소볶음 신선과일(단감) ⑨배추김치
오후간식	①⑤⑥⑮⑱㉑㉔ 참치채소주먹밥	①②⑤⑥핫케이크+②우유	찐단호박+②우유	⑤⑥수제비	빵(①②⑤⑥치즈빵)+②우유	찐고구마 +차(결명자차)
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	670/27/288	640/25/298	646/30/342	664/28/282	669/27/341	635/21/235
일자	16일	17일(싱겁데이)	18일	19일	20일	21일
오전간식	신선과일(바나나)	채소스틱(당근) +②⑤⑥치즈	②⑤⑮떠먹는 요구르트(플레인)	신선과일(단감)+②우유	㉔당근채소죽	신선과일(귤)
점심	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮쇠고기샤브샤브국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉑㉔잔멸치조림 ㉔열무나물 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑩⑮저염유부쑥갓국 ①②⑤⑥⑫⑮훈제오리볶음+무쌈 ㉔유채나물무침 ⑨배추김치	②⑤⑥⑩⑭⑮자장밥 ①②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑯⑰⑱⑲ ⑳만두탕수 ①⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 오이깨소스무침 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑨⑩콩비지찌개 ②⑤⑥⑫⑭⑮⑰⑳㉔닭갈비 ⑤⑥⑮㉑얼갈이된장나물 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥㉒미역국 ⑤⑩돈육목살구이 ㉓숙주나물 ⑨깍두기	⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 쇠고기파프리카볶음밥 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔두부엿장구이 ②(저당)요구르트 ⑨배추김치
오후간식	①②④⑤⑥㉒프렌치토스트 +②우유	②⑤⑥⑫⑭⑮㉑ 토마토스파게티	빵(①②⑤⑥후레쉬번) +차(옥수수차)	②⑤⑥⑮배추전	①삶은달걀+②우유	빵(①②④⑤⑥㉗식빵) +②우유
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	639/24/359	659/26/303	686/23/245	662/25/351	625/28/334	650/27/355
일자	23일	24일(싱겁데이) (SMART UP 식재료)	25일	26일	27일(서울미래밥상)	28일
오전간식	채소스틱(오이) +②⑤⑥치즈	㉔배추채소죽	신선과일(사과)	신선과일(배)+②우유	신선과일(귤)	②⑤⑮떠먹는 요구르트(플레인)
점심	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑧⑮⑯⑱⑲⑳어묵국 ①②⑤⑥⑩⑭⑮⑳동그랑땡전 ㉔세발나물무침 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮저염배추된장국 ②⑤⑥⑫⑭⑮⑳⑳로제찜닭 ①②⑤⑥⑭⑮⑳㉔연근들깨무침 ⑨배추김치	⑤⑥⑭⑮㉑㉔ 쇠고기채소볶음밥 ①②⑤⑫시금치프리타타 ①⑤⑥⑫⑮㉑코울슬로 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥감자맑은국 ①②⑤⑥⑩⑭⑮⑳돈가스 +①②⑤⑥⑩⑫⑭⑮㉑돈가스소스 ⑤⑥⑭⑮㉒㉔양상추오리엔탈무침 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥㉔황태뭇국 ⑤⑥⑧⑨⑭⑮⑯⑱㉑㉔ 고기없는마파두부 ㉔브로콜리나물 ⑨깍두기	⑤⑥⑧⑨⑩⑭⑮⑯⑱㉑㉔ 돈육청경채덮밥 ①②⑤⑥⑮㉑(다진)콘치즈구이 신선과일(바나나) ⑨배추김치
오후간식	①②⑤⑥⑧⑨⑩⑭⑮⑰㉑㉔ 다진유부주먹밥	①②⑤⑥⑧⑫⑮⑰㉑ 크래미모닝빵샌드위치 +②우유	찐고구마+②우유	⑤⑥㉒잔치국수	빵(①②⑤⑥스틱빵)+②우유	찐단호박 +차(둥굴레차)
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	664/29/318	646/29/353	679/27/353	694/29/335	639/26/342	634/28/222
일자	30일(세계음식의 날-러시아)					
오전간식	신선과일(사과)+②우유					
점심	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑩⑮유부맑은국 ②⑤⑥⑫⑭⑮㉑ 비프스트로가노프 ㉑(물)파래무침 ⑨깍두기					
오후간식	①⑤⑥칼국수					
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	671/27/292					

의 식단안내]

- 11월 뇌를 깨우는 SMART UP 식재료는 '연근'입니다. 가정통신문과 연계하여 '연근들깨무침'을 제공합니다.
- 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 제공합니다.
- 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.)
- 구로구어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 점심 및 간식 식단은 3~5세의 하루 에너지 필요추정량 1,400kcal를 기준으로 하여 오전간식 8%, 점심 28%, 오후간식 10% 총 46%, 644kcal내외로 작성되었습니다.

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)	배추김치		돼지고기	닭고기	오리고기	오징어	참치
		배추	고춧가루					
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	쇠고기					황태	멸치	다랑어
	쇠고기찹스테이크	쇠고기무밥	쇠고기샤브샤브국	쇠고기파프리카볶음밥	쇠고기채소볶음밥	비프스트로가노프(쇠고기버섯조림)	황태무국	잔치국수	온메밀국수(가다랑어포)	참치채소주먹밥(통조림참치)	참치미역국(통조림참치)
	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	러시아산	국내산	인도네시아산	원양산	원양산
	콩(두부류)						콩(콩비지)				
	연두부어린잎샐러드	두부카레볶음밥	두부맑은국	두부엿장구이	연두부+저염양념장	고기없는마파두부	순두부백탕	콩비지찌개			
	외국산	외국산	외국산	외국산	외국산	외국산	외국산	국내산			

* 식재료 수급 상황에 따라 메뉴와 원산지는 변경될 수 있습니다.

구로구어린이·사회복지급식관리지원센터

2026년 11월 현대힐스어린이집 3~5세 저녁식단

발행처: 영양팀

요일	월	화	수	목	금	토
일자	2일	3일	4일	5일	6일(국 없는 날)	7일
저녁	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮시금치된장국 ①⑤달걀말이 ⑤㉔감자채볶음 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑩⑮유부뭇국 ⑤⑥⑩⑭⑮⑳㉔제육볶음 청포묵+⑤⑥⑭⑮ ⑳㉔(저염)양념장 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ㉔황탯국 ①②⑤⑥⑮쇠고기육전 ⑤⑨㉔애호박나물 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥연두부맑은국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 닭살조림 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 어린잎배무침 ⑨배추김치	⑤⑥⑧⑩⑭⑮⑳㉔ 돈육잡채덮밥 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔연근조림 ②(저당)요구르트 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ①달걀탕 ⑤⑥삼치구이 ⑤⑥⑮㉔참나물된장무침 ⑨배추김치
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	361/16/84	373/17/100	399/19/75	360/16/77	388/17/116	358/19/81
일자	9일	10일	11일	12일	13일(국 없는 날)	14일
저녁	⑤⑥잡곡밥 ①②⑤⑥⑩⑭⑮⑯⑰⑱ ⑲⑳㉔물만둣국 ①②⑤⑥⑫⑭⑮⑰⑳ 두부카레전 ⑤⑥고사리들깨나물 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥감자맑은국 ⑤⑥⑧⑭⑮⑳㉔안동찜닭 브로콜리파프리카무침 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮청경채된장국 ⑤⑥⑩⑭⑮⑳㉔ 돈육가지볶음 ⑤㉔콩나물무침 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥㉔무챗국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 쇠고기단호박조림 ①②⑤⑥⑧⑫⑰⑳㉔ 맛살오이무침 ⑨배추김치	⑤⑥⑧⑨⑮⑯⑱⑳㉔ 두부채소볶음밥 ①②⑤⑥⑫⑭⑮⑳㉔ 닭강정 신선과일(귤) ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥버섯맑은국 ⑤⑥⑩⑭⑮⑳㉔ 돈육장조림 ⑤㉔김자반볶음 ⑨배추김치
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	371/15/95	393/19/85	372/16/90	387/17/90	398/18/71	358/15/81
일자	16일	17일	18일	19일	20일(국 없는 날)	21일
저녁	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮애호박된장국 ①②⑤⑥⑩⑫⑭⑮㉑ 함박스테이크 양배추샐러드+⑤⑥⑭⑮ ⑳㉔오리엔탈드레싱 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑧⑮⑯⑱⑲⑳어묵국 ①⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 쇠고기달걀장조림 ㉔배추나물 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮열무된장국 ①②⑤⑥⑧⑨⑫⑭⑮⑯⑱ ⑳㉔훈제오리숙주볶음 무초절임 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑩⑮유부맑은국 ②⑤⑥⑩⑫⑭⑮㉑ 돈육바비큐폭찹 ⑤㉔오이나물 ⑨배추김치	⑤⑥⑧⑨⑫⑭⑮⑯⑱⑳㉔ 닭살(통조림)파인애플덮밥 ①⑤⑥⑮㉑ (다진)콘샐러드 ②(저당)요구르트 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮얼갈이된장국 ⑤⑥⑩⑭⑮⑳ 돈육데리야끼구이 ①⑤⑥⑮⑳고구마범벅 ⑨배추김치
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	358/20/70	399/17/91	372/15/97	389/17/72	397/17/86	396/17/93
일자	23일	24일	25일	26일	27일(국 없는 날)	28일
저녁	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮두부된장국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 바싹쇠불고기 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔미역무침 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥수제비 ⑤⑥⑩⑭⑮⑳㉔ 돈육간장주물럭 ⑤⑥⑧⑭⑮⑯⑱⑲⑳㉔ 어묵채소볶음 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑭닭곰탕 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔두부조림 오이파프리카무침 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮⑱참치배춧국 ①②⑤⑥⑩⑭⑮⑳ 동그랑땡구이 ㉔시금치나물 ⑨배추김치	⑤⑥⑧⑨⑭⑮⑯⑱⑳㉔ 쇠고기연근볶음밥 ①②⑤⑥⑧⑫⑮⑰⑳ 크래미양상추무침 신선과일(사과) ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮감자된장국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 닭살채소볶음 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 브로콜리깨소스무침 ⑨배추김치
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	375/19/101	383/19/105	364/17/70	395/19/80	375/16/110	364/16/88
일자	30일					
저녁	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮양배추된장국 ⑤⑥⑩⑭⑮⑳㉔ 돈육무조림 ①⑤⑥⑮⑳과일샐러드 ⑨깍두기					
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	392/15/73					

구로구 어린이·사회복지 급식관리지원센터
대한영양사협회 위탁
Tel. 02)866-9596

[이달의 식단안내]

- 매주 금요일은 일품이 제공되며 국 없는 날로 국이 없는 식단을 제공합니다.

- 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.)

원산지 표시

쌀(밥, 죽, 누룽지)		국내산	쇠고기	쇠고기육전	국내산(한우)
배추김치	배추	국내산		쇠고기단호박조림	국내산(한우)
	고춧가루	국내산		쇠고기달걀장조림	국내산(한우)
콩(두부류)		외국산		바싹쇠불고기	국내산(한우)
돼지고기		국내산		쇠고기연근볶음밥	국내산(한우)
닭고기		국내산			
오리고기		국내산			
삼치		국내산			
다랑어	참치김치찌개 (통조림참치)	원양산	함박스테이크	돼지고기	국내산
	우동국물 (가다랑어포)	인도네시아산		쇠고기	국내산

* 식재료 수급 상황에 따라 메뉴와 원산지는 변경될 수 있습니다.
* 구로구어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 저녁 식단은 3~5세의 하루 에너지 필요추정량 1,400kcal를 기준으로 하여 378kcal 내외로 작성되었습니다.