구로구어린이·사회복지급식관리지원센터  **2026년 11월 예다움보듬이나눔이어린이집 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	②⑤⑮떠먹는요구르트	㉔양배추채소죽	바나나	사과
점심	차조밥 ⑤⑥애호박맑은국 ⑤⑥⑩⑭⑮⑳㉔돈육장조림 ⑤⑥㉔청포묵무침 ⑨배추김치	기장밥 ⑤⑥⑮저염얼갈이된장국 ②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑳ 쇠고기찹스테이크 오이새콤무침 ⑨깍두기	①②⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 구운치킨마요덮밥 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 연두부어린잎샐러드 ⑤㉔김자반볶음 ⑨깍두기	보리밥 ①⑤⑥달걀팟국 ⑤⑥⑩⑭⑮⑳㉔ 돈육양배추볶음 ㉔참나물무침 ⑨깍두기	수수밥 ⑤⑥⑮시금치된장국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 삼치무조림 ⑤⑥㉔고사리볶음 ⑨배추김치	②⑤⑥⑫⑭⑮⑰⑳㉔ 두부카레볶음밥 ②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑳ 미트볼케첩조림 ②(저당)요구르트 ⑨배추김치
오후간식	②③⑤⑥⑦⑨⑭⑮⑳㉔ 온메밀국수	①②⑤⑥⑩⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳ 찐만두	①②⑤⑥카스텔라 +보리차	①⑤⑥⑫⑮채소튀김	찐감자+②우유	①②⑤⑥후레쉬번 +②우유
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	425/18/220	410/18/192	435/20/163	405/16/155	404/18/200	449/17/205
일자	9일	10일(싱겁데이)	11일	12일	13일	14일
오전간식	파프리카스틱 +④⑤㉒㉓(칼슘강화)두유	귤	배	⑤⑥시리얼+②우유	㉔아욱채소죽	②⑤⑮떠먹는요구르트
점심	쌀밥 ⑤⑥콩나물국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔닭볼고기 ㉔브로콜리초무침 ⑨배추김치	현미밥 ①②⑤⑥⑧⑨⑫⑮⑯⑰⑱⑳㉔ 저염청경채맛살탕 ⑤⑥⑧⑨⑩⑮⑯⑱⑳㉔ 돈육굴소스조림 ⑤⑥㉔가지나물 ⑨깍두기	⑤⑥⑭⑮⑳㉔쇠고기무밥 +⑤⑥⑭⑮⑳㉔양념장 ①⑤달걀말이 ②(저당)요구르트 ⑨배추김치	흑미밥 ⑤⑥두부맑은국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔닭볶음탕 ㉔느타리버섯나물 ⑨배추김치	찹쌀밥 ⑤⑥⑮아욱된장국 ⑤⑥⑩⑭⑮⑳㉔ 돈육(주꾸미)두루치기 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔감자조림 ⑨깍두기	①⑤⑫오므라이스 ⑤⑥⑧⑭⑮⑯⑱⑲⑳㉔ 어묵채소볶음 단감 ⑨깍두기
오후간식	①⑤⑥⑮⑱⑳㉔ 참치채소주먹밥	①②⑤⑥핫케이크+ ②우유	찐단호박 +②우유	⑤⑥들깨수제비	①②⑤⑥치즈빵+ ②우유	찐고구마+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	바나나	당근스틱+②⑤⑥치즈	②⑤⑮떠먹는요구르트	단감+②우유	㉔미역채소죽	귤
점심	기장밥 ⑤⑥⑮쇠고기샤브샤브국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔잔멸치조림 ㉔열무나물 ⑨깍두기	보리밥 ⑤⑥⑩⑮저염유부쑥갓국 ①②⑤⑥⑫⑮훈제오리볶음+무쌈 ㉔유채나물 ⑨배추김치	②⑤⑥⑩⑭⑮자장밥 ①②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑯⑰⑱ ⑲⑳만두탕수 ①⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 오이깨소스무침 ⑨배추김치	수수밥 ⑤⑨⑩콩비지찌개 ②⑤⑥⑫⑭⑮⑰⑳㉔닭갈비 ⑤⑥⑮㉔얼갈이된장나물 ⑨깍두기	차조밥 ⑤⑥㉔미역국 ⑤⑥임연수구이 ㉔숙주나물 ⑨깍두기	⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 쇠고기파프리카볶음밥 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔두부엿장구이 ②(저당)요구르트 ⑨배추김치
오후간식	①②④⑤⑥㉒프렌치토스트 +②우유	②⑤⑥⑫⑭⑮⑳ 토마토스파게티	①②⑤⑥후레쉬번 +옥수수차	②⑤⑥⑮배추전	①삶은달걀 +②우유	①②④⑤⑥⑩㉒롤빵 +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	오이스틱+②⑤⑥치즈	⑤연두부 +⑤⑥⑭⑮⑳㉔저염양념장	사과	㉔감자채소죽	귤	②⑤⑮떠먹는요구르트
점심	흑미밥 ⑤⑥⑧⑮⑯⑱⑲⑳어묵국 ①②⑤⑥⑩⑭⑮⑳동그랑땡전 ㉔깻잎순나물 ⑨배추김치	쌀밥 ⑤⑥⑮저염배추된장국 ②⑤⑥⑫⑭⑮⑳로제찜닭 ①②⑤⑥⑭⑮⑳㉔연근들깨무침 ⑨깍두기	⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 쇠고기채소볶음밥 ①②⑤⑫시금치프리타타 ①⑤⑥⑫⑮⑳코울슬로 ⑨배추김치	찹쌀밥 ⑤⑥감자맑은국 ①②⑤⑥⑩⑭⑮⑳돈가스 +①②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑳돈가스소스 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔양상추오리엔탈무침 ⑨깍두기	현미밥 ⑤⑥⑯오징어뭇국 ⑤⑥⑧⑨⑭⑮⑯⑱⑳㉔ 고기없는마파두부 ㉔브로콜리나물 ⑨배추김치	⑤⑥⑧⑨⑩⑭⑮⑯⑱⑳㉔ 돈육청경채덮밥 ①②⑤⑥⑮⑳콘치즈구이 바나나 ⑨깍두기
오후간식	①②⑤⑥⑧⑨⑩⑭⑮⑰⑳㉔ 유부초밥	①②⑤⑥⑧⑫⑮⑰⑳ 크래미모닝빵샌드위치 +②우유	찐고구마 +②우유	②⑤⑥⑦⑨⑩⑭⑮⑳ 우동	①②⑤⑥스틱빵 +②우유	찐단호박+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)	* 김장 담그는 날	생일식단			
오전간식	사과+②우유	귤	②⑤⑮떠먹는요구르트			
점심	보리밥 ⑤⑥⑩⑮유부맑은국 ②⑤⑥⑫⑭⑮⑳ 비프스트로가노프 ㉔(물)파래무침 ⑨배추김치	흑미밥 ①⑤⑥순두부백탕 ⑤⑥⑩⑮돼지고기수육 +배추쌈 ㉔안매운배무생채 ⑨배추김치	쌀밥 ⑤⑥⑮⑱㉔참치미역국 ⑤⑥⑩⑭⑮⑳㉔돼지갈비찜 ①⑤⑥⑫⑮⑳과일샐러드 ⑨배추김치			
오후간식	①⑤⑥칼국수	찐감자+②우유	①②⑤⑥케이크+매실차			
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	436/19/190	433/16/213	451/19/137			

- 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	국내산	베트남,태국산

쇠고기						다랑어				
쇠고기 찹스테이크	쇠고기무밥	쇠고기샤브샤브국	쇠고기파프리카 볶음밥	안매운쇠고기 깍두기볶음밥	비프스트로가노프 (쇠고기버섯조림)	온메밀국수 (가다랑어포)	우동 (가다랑어포)	우동국물 (가다랑어포)	참치채소 주먹밥 (통조림참치)	참치미역국 (통조림참치)
국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	필리핀,원양산	필리핀,원양산	필리핀,원양산	원양산	원양산

콩(두부류)						콩(콩비지)
연두부어린잎 샐러드	두부맑은국	두부카레볶음밥	두부엿장구이	연두부 +저염양념장	고기없는 마파두부	순두부백탕	콩비지찌개
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

구로구어린이·사회복지급식관리지원센터  **2026년 11월 예다움보듬이나눔이어린이집 3~5세 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	②⑤⑮떠먹는요구르트	㉔양배추채소죽	바나나	사과
점심	차조밥 ⑤⑥애호박맑은국 ⑤⑥⑩⑭⑮⑳㉔돈육장조림 ⑤⑥㉔청포묵무침 ⑨배추김치	기장밥 ⑤⑥⑮저염얼갈이된장국 ②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑳ 쇠고기찹스테이크 오이새콤무침 ⑨깍두기	①②⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 구운치킨마요덮밥 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 연두부어린잎샐러드 ⑤㉔김자반볶음 ⑨깍두기	보리밥 ①⑤⑥달걀팟국 ⑤⑥⑩⑭⑮⑳㉔ 돈육양배추볶음 ㉔참나물무침 ⑨깍두기	수수밥 ⑤⑥⑮시금치된장국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 삼치무조림 ⑤⑥㉔고사리볶음 ⑨배추김치	②⑤⑥⑫⑭⑮⑰⑳㉔ 두부카레볶음밥 ②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑳ 미트볼케첩조림 ②(저당)요구르트 ⑨배추김치
오후간식	②③⑤⑥⑦⑨⑭⑮⑳㉔ 온메밀국수	①②⑤⑥⑩⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳ 찐만두	①②⑤⑥카스텔라 +보리차	①⑤⑥⑫⑮채소튀김	찐감자+②우유	①②⑤⑥후레쉬번 +②우유
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	654/26/338	631/26/295	669/28/250	623/23/238	621/26/307	691/24/315
일자	9일	10일(싱겁데이)	11일	12일	13일	14일
오전간식	파프리카스틱 +④⑤㉒㉓(칼슘강화)두유	귤	배	⑤⑥시리얼+②우유	㉔아욱채소죽	②⑤⑮떠먹는요구르트
점심	쌀밥 ⑤⑥콩나물국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔닭불고기 ㉔브로콜리초무침 ⑨배추김치	현미밥 ①②⑤⑥⑧⑨⑫⑮⑯⑰⑱⑳㉔ 저염청경채맛살탕 ⑤⑥⑧⑨⑩⑮⑯⑱⑳㉔ 돈육굴소스조림 ⑤⑥㉔가지나물 ⑨깍두기	⑤⑥⑭⑮⑳㉔쇠고기무밥 +⑤⑥⑭⑮⑳㉔양념장 ①⑤달걀말이 ②(저당)요구르트 ⑨배추김치	흑미밥 ⑤⑥두부맑은국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔닭볶음탕 ㉔느타리버섯나물 ⑨배추김치	찹쌀밥 ⑤⑥⑮아욱된장국 ⑤⑥⑩⑭⑮⑳㉔ 돈육(주꾸미)두루치기 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔감자조림 ⑨깍두기	①⑤⑫오므라이스 ⑤⑥⑧⑭⑮⑯⑱⑲⑳㉔ 어묵채소볶음 단감 ⑨깍두기
오후간식	①⑤⑥⑮⑱⑳㉔ 참치채소주먹밥	①②⑤⑥핫케이크+②우유	찐단호박 +②우유	⑤⑥들깨수제비	①②⑤⑥치즈빵+ ②우유	찐고구마+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	바나나	당근스틱+②⑤⑥치즈	②⑤⑮떠먹는요구르트	단감+②우유	㉔미역채소죽	귤
점심	기장밥 ⑤⑥⑮쇠고기샤브샤브국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔잔멸치조림 ㉔열무나물 ⑨깍두기	보리밥 ⑤⑥⑩⑮저염유부쑥갓국 ①②⑤⑥⑫⑬훈제오리볶음+무쌈 ㉔유채나물 ⑨배추김치	②⑤⑥⑩⑭⑮자장밥 ①②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑯⑰ ⑱⑲⑳만두탕수 ①⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 오이깨소스무침 ⑨배추김치	수수밥 ⑤⑨⑩콩비지찌개 ②⑤⑥⑫⑭⑮⑰⑳㉔닭갈비 ⑤⑥⑮㉔얼갈이된장나물 ⑨깍두기	차조밥 ⑤⑥㉔미역국 ⑤⑥임연수구이 ㉔숙주나물 ⑨깍두기	⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 쇠고기파프리카볶음밥 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔두부엿장구이 ②(저당)요구르트 ⑨배추김치
오후간식	①②④⑤⑥㉒프렌치토스트 +②우유	②⑤⑥⑫⑭⑮⑳ 토마토스파게티	①②⑤⑥후레쉬번 +옥수수차	②⑤⑥⑮배추전	①삶은달걀 +②우유	①②④⑤⑥⑩㉒롤빵 +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	오이스틱+②⑤⑥치즈	⑤연두부 +⑤⑥⑭⑮⑳㉔저염양념장	사과	㉔감자채소죽	귤	②⑤⑮떠먹는요구르트
점심	흑미밥 ⑤⑥⑧⑮⑯⑱⑲⑳어묵국 ①②⑤⑥⑩⑭⑮⑳동그랑땡전 ㉔깻잎순나물 ⑨배추김치	쌀밥 ⑤⑥⑮저염배추된장국 ②⑤⑥⑫⑭⑮⑳로제찜닭 ①②⑤⑥⑭⑮⑳㉔연근들깨무침 ⑨깍두기	⑤⑥⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 쇠고기채소볶음밥 ①②⑤⑫시금치프리타타 ①⑤⑥⑫⑮⑳코울슬로 ⑨배추김치	찹쌀밥 ⑤⑥감자맑은국 ①②⑤⑥⑩⑭⑮⑳돈가스 +①②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑳돈가스소스 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔양상추오리엔탈무침 ⑨깍두기	현미밥 ⑤⑥⑯오징어뭇국 ⑤⑥⑧⑨⑭⑮⑯⑱⑳㉔ 고기없는마파두부 ㉔브로콜리나물 ⑨배추김치	⑤⑥⑧⑨⑩⑭⑮⑯⑱⑳㉔ 돈육청경채덮밥 ①②⑤⑥⑮⑳콘치즈구이 바나나 ⑨깍두기
오후간식	①②⑤⑥⑧⑨⑩⑭⑮⑰⑳ ㉔유부초밥	①②⑤⑥⑧⑫⑮⑰⑳ 크래미모닝빵샌드위치 +②우유	찐고구마 +②우유	②⑤⑥⑦⑨⑩⑭⑮⑳ 우동	①②⑤⑥스틱빵 +②우유	찐단호박+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)	* 김장 담그는 날	생일식단			
오전간식	사과+②우유	귤	②⑤⑮떠먹는요구르트			
점심	보리밥 ⑤⑥⑩⑮유부맑은국 ②⑤⑥⑫⑭⑮⑳ 비프스트로가노프 ㉔(물)파래무침 ⑨배추김치	흑미밥 ①⑤⑥순두부백탕 ⑤⑥⑩⑮돼지고기수육 +배추쌈 ㉔안매운배무생채 ⑨배추김치	쌀밥 ⑤⑥⑮⑱㉔참치미역국 ⑤⑥⑩⑭⑮⑳㉔돼지갈비찜 ①⑤⑥⑫⑮⑳과일샐러드 ⑨배추김치			
오후간식	①⑤⑥칼국수	찐감자+②우유	①②⑤⑥케이크+매실차			
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	671/27/292	666/23/327	694/27/210			

- 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	국내산	베트남,태국산

원산지 표시	쇠고기						다랑어				
	쇠고기 찹스테이크	쇠고기무밥	쇠고기 샤브샤브국	쇠고기파프리카 볶음밥	안매운쇠고기 깍두기볶음밥	비프스트로가노프 (쇠고기버섯조림)	온메밀국수 (가다랑어포)	우동 (가다랑어포)	우동국물 (가다랑어포)	참치미역국 (통조림참치)	참치미역국 (통조림참치)
	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	필리핀,원양산	필리핀,원양산	필리핀,원양산	원양산	원양산

원산지 표시	콩(두부류)						콩(콩비지)
	연두부어린잎 샐러드	두부맑은국	두부카레볶음밥	두부엿장구이	연두부 +저염양념장	고기없는 마파두부	순두부백탕	콩비지찌개
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

구로구어린이·사회복지급식관리지원센터 2026년 11월 예다움보듬이나눔이어린이집 1~2 / 3~5세 저녁식단 발행처 : 영양팀

요일	월	화	수	목	금	토
일자	2일	3일	4일	5일	6일(국 없는 날)	7일
점심	흑미밥 ⑤⑥⑮시금치된장국 ①⑤달걀말이 ⑤㉔감자채볶음 ⑨깍두기	차조밥 ⑤⑥⑩⑮유부뭇국 ⑤⑥⑩⑭⑮⑳㉔제육볶음 청포묵+⑤⑥⑭⑮ ⑳㉔(저염)양념장 ⑨배추김치	기장밥 ㉔황탯국 ①②⑤⑥⑮쇠고기육전 ⑤⑨㉔애호박나물 ⑨깍두기	수수밥 ⑤⑥연두부맑은국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 닭살(알밤)조림 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 어린잎배무침 ⑨배추김치	⑤⑥⑧⑩⑭⑮⑳㉔ 돈육잡채덮밥 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔연근조림 ②(저당)요구르트 ⑨깍두기	보리밥 ①달걀탕 ⑤⑥삼치구이 ⑤⑥⑮㉔참나물된장무침 ⑨배추김치
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	영아 235/11/55	영아 242/12/77	영아 259/13/49	영아 234/11/46	영아 252/12/83	영아 233/13/51
	유아 361/16/84	유아 373/17/100	유아 399/19/75	유아 360/16/77	유아 388/17/116	유아 358/19/81
일자	9일	10일	11일	12일	13일(국 없는 날)	14일
점심	차조밥 ①②⑤⑥⑩⑭⑮⑯⑰⑱ ⑲⑳㉔물만둣국 ①②⑤⑥⑫⑭⑮⑰⑳ 두부카레전 ⑤⑥고사리들깨나물 ⑨깍두기	쌀밥 ⑤⑥감자맑은국 ⑤⑥⑧⑭⑮⑳㉔안동찜닭 브로콜리파프리카무침 ⑨배추김치	현미밥 ⑤⑥⑮청경채된장국 ⑤⑥⑩⑭⑮⑳㉔ 돈육가지볶음 ⑤㉔콩나물무침 ⑨깍두기	찹쌀밥 ⑤⑥㉔무챗국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 쇠고기단호박조림 ①②⑤⑥⑧⑫⑰⑳㉔ 맛살오이무침 ⑨배추김치	⑤⑥⑧⑨⑮⑯⑱⑳㉔ 두부채소볶음밥 ①②⑤⑥⑫⑭⑮⑳㉔ 닭강정 신선과일(귤) ⑨깍두기	흑미밥 ⑤⑥버섯맑은국 ⑤⑥⑩⑭⑮⑳㉔ 돈육장조림 ⑤㉔김자반볶음 ⑨배추김치
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	영아 241/11/62	영아 255/13/50	영아 242/11/59	영아 252/12/59	영아 259/13/46	영아 233/11/53
	유아 371/15/95	유아 393/19/85	유아 393/19/85	유아 387/17/90	유아 398/18/71	유아 358/15/81
일자	16일	17일	18일	19일	20일(국 없는 날)	21일
점심	쌀밥 ⑤⑥⑮애호박된장국 ①②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑳ 함박스테이크 양배추샐러드+⑤⑥⑭⑮⑳ ㉔오리엔탈드레싱 ⑨깍두기	기장밥 ⑤⑥⑧⑮⑯⑱⑲⑳어묵국 ①⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 쇠고기달걀장조림 ㉔배추나물 ⑨깍두기	보리밥) ⑤⑥⑮열무된장국 ①②⑤⑥⑧⑨⑫⑭⑮⑯⑱⑳ ㉔훈제오리숙주볶음 무초절임 ⑨배추김치	차조밥 ⑤⑥⑩⑮유부맑은국 ②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑳ 돈육바비큐폭찹 ⑤㉔오이나물 ⑨배추김치	⑤⑥⑧⑨⑫⑭⑮⑯⑱⑳㉔ 닭살(통조림)파인애플덮밥 ①⑤⑥⑮⑳ (다진)콘샐러드 ②(저당)요구르트 ⑨깍두기	수수밥 ⑤⑥⑮얼갈이된장국 ⑤⑥⑭⑮⑳ 임연수데리야끼구이 ①⑤⑥⑮⑳고구마범벅 ⑨배추김치
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	영아 233/14/46	영아 259/12/58	영아 242/11/63	영아 253/12/78	영아 258/12/55	영아 257/12/59
	유아 358/20/70	유아 399/17/91	유아 372/15/97	유아 389/17/72	유아 397/17/86	유아 396/17/93
일자	23일	24일	25일	26일	27일(국없는날)	28일
점심	보리밥 ⑤⑥⑮두부된장국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 바싹쇠불고기 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔미역무침 ⑨배추김치	흑미밥 ⑤⑥수제비 ⑤⑥⑩⑭⑮⑳㉔ 돈육간장주물럭 ⑤⑥⑧⑭⑮⑯⑱⑲⑳㉔어 묵채소볶음 ⑨깍두기	현미밥 ⑭닭곰탕 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔두부조림 오이파프리카무침 ⑨배추김치	기장밥 ⑤⑥⑮⑱참치배춧국 ①②⑤⑥⑩⑭⑮⑳ 동그랑땡구이 ㉔시금치나물 ⑨깍두기	⑤⑥⑧⑨⑭⑮⑯⑱⑳㉔ 쇠고기연근볶음밥 ①②⑤⑥⑧⑫⑮⑰⑳ 크래미양상추무침 신선과일(배) ⑨깍두기	찹쌀밥 ⑤⑥⑮감자된장국 ⑤⑥⑭⑮⑯⑳㉔ 오징어채소볶음 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 브로콜리깨소스무침 ⑨배추김치
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	영아 244/13/72	영아 249/13/77	영아 237/12/42	영아 257/13/52	영아 244/11/68	영아 237/11/57
	유아 375/19/101	유아 383/19/105	유아 364/17/70	유아 395/19/80	유아 375/16/110	유아 364/16/88
일자	30일					
점심	수수밥 ⑤⑥⑮양배추된장국 ⑤⑥⑩⑭⑮⑳㉔ 돈육무조림 ①⑤⑥⑮⑳과일샐러드 ⑨배추김치	구로구 어린이·사회복지 급식관리지원센터 대한영양사협회 위탁 Tel. 02)866-9596				
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	영아 254/11/59					
	유아 392/15/73					

- 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)	콩 (두부류)	배추김치		돼지고기	닭고기	오리고기	오징어	함박스테이크		
			배추	고추가루					돼지고기	닭고기	쇠고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	쇠고기								다랑어		
	쇠고기육전	쇠고기단호박조림	쇠고기달걀장조림		바싹쇠불고기	쇠고기연근볶음밥			참치김치찌개 (통조림 참치)	우동국물 (가다랑어포)	
	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)		국내산(한우)	국내산(한우)			원양산	원양산	