구로구어린이·사회복지급식관리지원센터

2026년 11월 은솔어린이집 1~2세 점심 및 간식식단

발행처 : 영양팀

요일	월	화	수	목	금
일자	2일	3일(싱겁데이)	4일	5일	6일(서울미래밥상)
오전간식	신선과일(귤)+②우유	신선과일(배)+②우유	②⑤⑮떠먹는 요구르트(플레인)	㉔감자야채죽	신선과일(바나나)
점심	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥애호박맑은국 ⑤⑥⑩⑭⑮㉑㉔돈육장조림 ⑤⑥㉔청포묵무침 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 **승능** ②⑤⑥⑩⑫⑭⑮㉑ 쇠고기찹스테이크 오이새콤무침 ⑨배추김치	①②⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 구운치킨마요덮밥 ②⑤⑥⑦⑨⑩⑭⑮㉑우동국물 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 연두부어린잎샐러드 ⑤㉔김자반볶음 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ①⑤⑥달걀팟국 ⑤⑥⑩⑭⑮⑳㉑㉔돈육양배추볶음 ㉔참나물무침 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮시금치된장국 ⑤⑥⑧⑨⑭⑮⑯⑱⑳㉔ 새우살채소조림 ⑤⑥㉔고사리볶음 ⑨배추김치
오후간식	⑤⑥㉔잔치국수	①②⑤⑥⑩⑭⑮⑯⑰⑱⑲㉑찐만두	빵(①②⑤⑥모닝빵) +차(보리차)	①⑤⑥⑫⑮채소튀김	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	신선과일(⑫토마토) +④⑤㉒㉓(칼슘강화)두유	신선과일(귤)	㉔야채죽	⑤⑥시리얼+②우유	신선과일(사과)
점심	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥콩나물국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔닭불고기 ㉔브로콜리초무침 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ①②⑤⑥⑧⑨⑫⑮⑭⑰⑱⑳㉔저염 **청경채맛살탕** ⑤⑥⑧⑨⑩⑮⑯⑱⑳㉔ 돈육굴소스조림 ⑤⑥㉔가지나물 ⑨배추김치	⑤⑥⑭⑮⑳㉔쇠고기무밥 +⑤⑥⑭⑮⑳㉔양념장 ⑤⑥⑮실파장국 ①⑤달걀말이 ②(저당)요구르트 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥두부맑은국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉒닭볶음탕 ㉔느타리버섯나물 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑬아욱된장국 ⑤⑥⑩⑭⑮⑳㉔ 돈육 두루치기 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔감자조림 ⑨배추김치
오후간식	①⑤⑥⑮⑱㉑㉔ 참치채소주먹밥	①②⑤⑥핫케이크+②우유	찐단호박 +②우유	⑤⑥수제비	빵(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)	㉔버섯야채죽	②⑤⑮떠먹는 요구르트(플레인)	신선과일(단감)+②우유	신선과일(사과)
점심	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮쇠고기샤브샤브국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔잔멸치조림 ㉔열무나물 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 **승능** ①②⑤⑥⑫⑯훈제오리볶음+무쌈 ㉔참나물무침 ⑨배추김치	②⑤⑥⑩⑭⑮자장밥 ⑤⑥부추맑은국 ①②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳만두 탕수 ①⑤⑥⑭⑮㉓㉔ 오이깨소스무침 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑨⑩콩비지찌개 ②⑤⑥⑫⑭⑮⑰㉑㉒닭갈비 ⑤⑥⑮㉔얼갈이된장나물 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥㉔미역국 ⑤⑩돈육목살구이 ㉔숙주나물 ⑨배추김치
오후간식	①②④⑤⑥㉒프렌치토스트 +②우유	②⑤⑥⑫⑭⑮㉑ 토마토스파게티	빵(①②⑤⑥후레쉬번) +차(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) (SMART UP 식재료)	25일	26일	27일(서울미래밥상)
오전간식	채소스틱(오이) +②⑤⑥치즈	⑤연두부 +⑤⑥⑭⑮⑳㉔저염양념장	신선과일(사과)	㉔호박야채죽	신선과일(귤)
점심	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑧⑮⑯⑱⑲㉑어묵국 ①②⑤⑥⑩⑭⑮⑰동그랑땡전 ㉔깻잎순나물 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮**저염배추된장국** ②⑤⑥⑫⑭⑮㉑로제찜닭 ⑤㉔**감자채볶음** ⑨배추김치	⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 쇠고기채소볶음밥 ⑤⑥⑮팽이버섯된장국 ①②⑤⑫시금치프리타타 ①⑤⑥⑫⑮⑳코올슬로 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥감자맑은국 ①②⑤⑥⑩⑭⑮㉑돈가스 +①②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑳돈가스소스 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔양상추오리엔탈무침 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥㉒황태뭇국 ⑤⑥⑧⑨⑭⑮⑯⑲⑳㉔ 고기없는마파두부 ㉔브로콜리나물 ⑨배추김치
오후간식	①②⑤⑥⑧⑨⑩⑭⑮⑰㉑㉔유부초밥	①②⑤⑥⑧⑫⑮⑰⑳크레미 모닝빵샌드위치 +②우유	찐고구마 +②우유	⑤⑥㉔잔치국수	빵(①②⑤⑥스틱빵)+②우유
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	신선과일(사과)+②우유				
점심	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑩⑮유부맑은국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔쇠고기버섯조림 ㉔김자반 ⑨배추김치				
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.**
- 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		국내산
	쇠고기						다랑어		
	쇠고기찹스테이크	쇠고기무밥	쇠고기샤브샤브국	쇠고기파프리카 볶음밥	쇠고기채소볶음밥	비프스트로가노프 (쇠고기버섯조림)		우동국물 (가다랑어포)	참치채소주먹밥 (통조림참치)	참치미역국 (통조림참치)
	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)		원양산	원양산	원양산
	콩(두부류)								콩(콩비지)	
	연두부어린잎 샐러드	두부카레볶음밥	두부맑은국	두부엿장구이	연두부 +저염양념장	고기없는 마파두부	순두부백탕		콩비지찌개	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	

* 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