구로구어린이·사회복지급식관리지원센터 **2026년 11월 예랑어린이집 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)+②우유	신선과일(배)+②우유	②⑤⑮떠먹는 요구르트(플레인)	채소스틱(당근)+②⑤⑥치즈	신선과일(바나나)	신선과일(사과)
죽(주1-2회 제한)	㉔애호박채소죽	㉔오이채소죽		㉔양배추채소죽		㉔무채소죽
점심	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥애호박맑은국 ⑤⑥⑩⑭⑮⑳㉔돈육장조림 ⑤⑥㉔청포묵무침 백김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮**저염얼갈이된장국** ②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑳ 쇠고기찹스테이크 오이새콤무침 깍두기	①②⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 구운치킨마요덮밥 (②⑤⑥⑦⑨⑩⑭⑮⑳우동국물) ⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 연두부어린잎샐러드 ⑤㉔김자반볶음 백김치	⑤⑥잡곡밥 ①⑤⑥달걀팟국 ⑤⑥⑩⑭⑮⑳㉔돈육양배추볶음 ㉔참나물무침 깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮시금치된장국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔삼치무조림 ⑤⑥㉔고사리볶음 백김치	②⑤⑥⑫⑭⑮⑰⑳㉔ 두부카레볶음밥 ②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑳ 미트볼케첩조림 ②(저당)요구르트 깍두기
오후간식	②③⑤⑥⑦⑨⑫⑬⑳㉔ 온메밀국수	①②⑤⑥⑩⑭⑮⑯⑰⑱⑲㉑ 찐만두	①②⑤⑥모닝빵 +보리차	①⑤⑥⑫⑮채소튀김	찐감자+②우유	빵(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	채소스틱(파프리카) +④⑤㉒㉓두유	신선과일(귤)	신선과일(배)	⑤⑥시리얼+②우유	신선과일(사과)	②⑤⑮떠먹는 요구르트(플레인)
죽(주1-2회 제한)	㉔브로콜리채소죽	㉔청경채채소죽	㉔단호박채소죽		㉔아욱채소죽	㉔고구마채소죽
점심	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥콩나물국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔닭불고기 ㉔브로콜리초무침 백김치	⑤⑥잡곡밥 ①②⑤⑥⑧⑨⑫⑮⑯⑰⑱⑳㉔ **저염청경채맛살탕** ⑤⑥⑧⑨⑩⑮⑯⑲㉑㉔ 돈육굴소스조림 ⑤⑥㉒가지나물 깍두기	⑤⑥⑭⑮⑳㉔쇠고기무밥 +⑤⑥⑭⑮⑳㉔양념장 (⑤⑥⑮실파장국) ①⑤달걀말이 ②(저당)요구르트 백김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥두부맑은국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔닭볶음탕 ㉔느타리버섯나물 깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮아욱된장국 ⑤⑥⑩⑭⑮⑳㉔ 돈육두루치기 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔감자조림 백김치	①⑤⑰오므라이스 ⑤⑥⑧⑭⑮⑯⑱⑳㉔ 어묵채소볶음 신선과일(단감) 깍두기
오후간식	①⑤⑥⑮⑱⑳㉔ 참치채소주먹밥	①②⑤⑥핫케이크+②우유	찐단호박+②우유	⑤⑥수제비	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	신선과일(사과)	신선과일(귤)
죽(주1-2회 제한)	㉔배추채소죽	㉔양송이버섯채소죽		㉒얼갈이배추채소죽	㉔당근채소죽	㉔파프리카채소죽
점심	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮쇠고기샤브샤브국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔잔멸치조림 ㉔열무나물 백김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑩⑮**저염유부쑥갓국** ①②⑤⑥⑫⑯훈제오리볶음+무쌈 ㉔유채나물 깍두기	②⑤⑥⑩⑭⑮장장밥 (⑤⑥부추맑은국) ①②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑯⑰⑱⑲ ㉔만두탕수 ①⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 오이깨소스무침 백김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑨⑩콩비지찌개 ②⑤⑥⑫⑭⑮⑰⑳㉔닭갈비 ⑤⑥⑮㉔얼갈이된장나물 깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥㉔미역국 ⑤⑥임연수구이 ㉔숙주나물 백김치	⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 쇠고기파프리카볶음밥 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔두부엿장구이 ②(저당)요구르트 깍두기
오후간식	①②④⑤⑥㉒프렌치토스트 +②우유	②⑤⑥⑫⑭⑮⑳ 토마토스파게티	①②⑤⑥후레쉬번 +옥수수차	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	⑤연두부 +⑤⑥⑭⑮⑳㉔저염양념장	신선과일(사과)	신선과일(배)+②우유	신선과일(귤)	②⑤⑮떠먹는 요구르트(플레인)
죽(주1-2회 제한)	㉔오이채소죽	㉔배추채소죽	㉔시금치채소죽	㉔감자채소죽		㉔단호박채소죽
점심	흑미밥 ⑤⑥⑧⑮⑯⑱⑲㉑어묵국 ①②⑤⑥⑩⑭⑮⑳㉑동그랑땡전 ㉔세발나물무침 백김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮**저염배추된장국** ②⑤⑥⑫⑭⑮㉑로제찜닭 ①②⑤⑥⑭⑮⑳㉔**연근들깨무침** 깍두기	⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 쇠고기채소볶음밥 (⑤⑥⑮팽이버섯된장국) ①②⑤⑫시금치프리타타 ①⑤⑥⑫⑮⑳코울슬로 백김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥감자맑은국 ①②⑤⑥⑩⑭⑮⑳돈가스 +①②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑳돈가스소스 ⑤⑥⑭⑮⑳㉒양상추오리엔탈무침 깍두기	현미밥 ⑤⑥㉔황태뭇국 ⑤⑥⑧⑨⑭⑮⑯⑱⑳㉔ 고기없는마파두부 ㉔브로콜리나물 백김치	⑤⑥⑧⑨⑩⑭⑮⑯⑱⑳㉔ 돈육청경채덮밥 ①②⑤⑥⑮㉓(다진)콘치즈구이 신선과일(바나나) 깍두기
오후간식	①②⑤⑥⑧⑨⑩⑭⑮⑰㉔㉔ 다진유부주먹밥	①②⑤⑥⑧⑫⑮⑰⑳ 크래미모닝빵샌드위치 +②우유	찐고구마+②우유	⑤⑥㉔잔치국수	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					
오전간식	신선과일(사과)+②우유					
죽(주1-2회 제한)	㉔무채소죽					
점심	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑩⑮유부맑은국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔쇠고기버섯조림 ㉔(물)파래무침 백김치					
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 ⑱호두 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	임연수
		배추	고춧가루					
	국내산	국내산	산	국내산	국내산	국내산	원양산	미국산

원산지 표시	쇠고기						다랑어				
	쇠고기찹스테이크	쇠고기무밥	쇠고기샤브샤브국	쇠고기파프리카볶음밥	쇠고기채소볶음밥	비프스트로가노프(쇠고기버섯조림)	온메밀국수(가다랑어 포)	우동(가다랑어포)	우동국물(가다랑어포)	참치채소주먹밥(통조림참치)	참치미역국(통조림참치)
	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산

원산지 표시	콩(두부류)						콩(콩비지)
	연두부어린잎샐러드	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 다를 경우 반복 표시 불가. 음식명마다 원산지를 표시하시기 바랍니다.
  예) 쇠고기무국(쇠고기: 국내산(한우)), 쇠불고기(쇠고기: 호주산), 함박스테이크(돼지고기: 국내산, 쇠고기: 호주산) / 두부된장국(두부(콩): 국내산), 두부구이(두부(콩): 외국산) 등

구로구어린이·사회복지급식관리지원센터 **2026년 11월 예랑어린이집 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 백김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑩⑮유부뭇국 ⑤⑥⑩⑭⑮⑳㉔제육볶음 청포묵+⑤⑥⑭⑮ ⑳㉔(저염)양념장 깍두기	⑤⑥잡곡밥 ㉔황탯국 ①②⑤⑥⑮쇠고기육전 ⑤⑨㉔애호박나물 백김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥연두부맑은국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 닭살(알밤)조림 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 어린잎배무침 깍두기	⑤⑥⑧⑩⑭⑮⑳㉔ 돈육잡채덮밥 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔연근조림 ②(저당)요구르트 백김치	보리밥 ①달걀탕 ⑤⑥삼치구이 ⑤⑥⑮㉔참나물된장무침 깍두기
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 백김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥감자맑은국 ⑤⑥⑧⑭⑮㉑㉔안동찜닭 브로콜리파프리카무침 깍두기	현미밥 ⑤⑥⑮청경채된장국 ⑤⑥⑩⑭⑮⑳㉔ 돈육가지볶음 ⑤㉔콩나물무침 백김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥㉔무챗국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 쇠고기단호박조림 ①②⑤⑥⑧⑫⑰⑳㉔ 맛살오이무침 깍두기	⑤⑥⑧⑨⑮⑯⑱⑳㉔ 두부채소볶음밥 ①②⑤⑥⑫⑭⑮⑳㉔ 닭강정 신선과일(귤) 백김치	흑미밥 ⑤⑥버섯맑은국 ⑤⑥⑩⑭⑮⑳㉔ 돈육장조림 ⑤㉔김자반볶음 깍두기
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 백김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑧⑮⑯⑱⑲㉑어묵국 ①⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 쇠고기달걀장조림 ㉔배추나물 깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮열무된장국 ①②⑤⑥⑧⑨⑫⑭⑮⑯⑱ ⑳㉔훈제오리숙주볶음 무초절임 백김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑩⑮유부맑은국 ②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑳ 돈육바비큐폭찹 ⑤㉔오이나물 깍두기	⑤⑥⑧⑨⑫⑭⑮⑯⑱⑳㉔ 닭살(통조림)파인애플덮밥 ①⑤⑥⑮⑳ (다진)콘샐러드 ②(저당)요구르트 백김치	수수밥 ⑤⑥⑮얼갈이된장국 ⑤⑥⑭⑮㉑ 임연수데리야끼구이 ①⑤⑥⑮⑳고구마범벅 깍두기
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 백김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥수제비 ⑤⑥⑩⑭⑮⑳㉔ 돈육간장주물럭 ⑤⑥⑧⑭⑮⑯⑱⑲㉑㉔ 어묵채소볶음 깍두기	현미밥 ⑭닭곰탕 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔두부조림 오이파프리카무침 백김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮⑱참치배춧국 ①②⑤⑥⑩⑭⑮㉑ 동그랑땡구이 ㉔시금치나물 깍두기	⑤⑥⑧⑨⑭⑮⑯⑱⑳㉔ 쇠고기연근볶음밥 ①②⑤⑥⑧⑫⑮⑰⑳ 크래미양상추무침 신선과일(배) 백김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮감자된장국 ⑤⑥⑭⑮⑯⑳㉔ 오징어채소볶음 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 브로콜리깨소스무침 깍두기
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	구로구 어린이·사회복지 급식관리지원센터 Tel. 02)866-9596				
저녁	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮양배추된장국 ⑤⑥⑩⑭⑮⑳㉔ 돈육무조림 ①⑤⑥⑮⑳과일샐러드 백김치					
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	254/11/59					

[이달의 식단안내]

- 어린이집 보육 시간에 맞춰서 토요일 오후간식 및 저녁 식단을 활용하시기 바랍니다.
- 매주 금요일은 일품이 제공되며 국 없는 날로 국이 없는 식단 제공이 가능합니다.
- **토요일 식단 활용이 어려운 경우 식단감수를 받으시기 바랍니다.**
- 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)		국내산	쇠고기	쇠고기육전	국내산(한우)
배추김치	배추	국내산		쇠고기단호박조림	국내산(한우)
	고춧가루	국내산		쇠고기달걀장조림	국내산(한우)
콩(두부류)		국내산		바싹쇠불고기	국내산(한우)
돼지고기		국내산		쇠고기연근볶음밥	국내산(한우)
닭고기		국내산	함박스테이크	돼지고기	국내산
오리고기		국내산		닭고기	국내산
오징어		국내산		쇠고기	국내산
다랑어	참치김치찌개 (통조림참치)	원양산			
	우동국물 (가다랑어포)	원양산			

* 식재료 수급 상황에 따라 메뉴와 원산지는 변경될 수 있습니다.
* 쇠고기는 국내산일 경우 품종(한우, 육우, 젖소) 표시, 외국산일 경우 나라명으로 표시하시기 바랍니다. 예) 쇠고기: 국내산(한우), 국내산(육우), 국내산(젖소), 호주산 등
* 메뉴명마다 원산지가 다른 경우 일괄 표시 불가, 메뉴명마다 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