구로구어린이·사회복지급식관리지원센터

2026년 11월 하늘빛어린이집 1~2세 점심 및 간식식단

발행처 : 영양팀

요일	월	화	수	목	금	토
일자	2일	3일(싱겁데이)	4일	5일	6일(서울미래밥상)	7일
오전간식	사과+②우유	㉔오이채소죽	②⑤⑮떠먹는 요구르트(플레인)	㉔양배추채소죽	바나나	사과
점심	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥애호박맑은국 ⑤⑥⑩⑭⑮⑳㉔돈육장조림 ⑤⑥㉔청포묵무침 ⑨배추김치	기장밥 ⑤⑥⑮저염얼갈이된장국 ②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑳ 쇠고기찹스테이크 오이새콤무침 ⑨깍두기	①②⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 구운치킨마요덮밥 ②⑤⑥⑦⑨⑩⑭⑮㉑우동국물 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 연두부어린잎샐러드 ⑤㉑김자반볶음 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ①⑤⑥달걀팟국 ⑤⑥⑩⑭⑮⑳㉔ 돈육양배추볶음 ㉔참나물무침 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮시금치된장국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔삼치무조림 ⑤⑥㉔고사리볶음 ⑨배추김치	②⑤⑥⑫⑭⑮⑰⑳㉔ 두부카레볶음밥 ②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑳ 미트볼케첩조림 ②저당요구르트 ⑨배추김치
오후간식	②③⑤⑥⑦⑨⑭⑮⑳㉔ 온메밀국수	①②⑤⑥⑩⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳ 찐만두+②우유	①②⑤⑥모닝빵+보리차	⑤⑥⑫⑭⑮⑳㉔연근강정 +②우유	찐감자+②우유	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	오이+④⑤㉒㉓두유	㉔청경채채소죽	귤	⑤⑥현미시리얼+②우유	㉔아욱채소죽	②⑤⑮떠먹는 요구르트(플레인)
점심	쌀밥 ⑤⑥콩나물국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔닭불고기 ㉔브로콜리초무침 ⑨배추김치	현미밥 ①②⑤⑥⑧⑨⑫⑮⑯⑰⑱⑳ ㉔저염청경채맛살탕 ⑤⑥⑧⑨⑩⑮⑯⑱⑳㉔ 돈육굴소스조림 ⑤⑥㉔가지나물 ⑨깍두기	⑤⑥⑭⑮⑳㉔쇠고기무밥 +⑤⑥⑭⑮⑳㉔양념장 ⑤⑥⑮실파장국 ①⑤달걀말이 ②저당요구르트 ⑨배추김치	흑미밥 ⑤⑥두부맑은국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔닭볶음탕 ㉔느타리버섯나물 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮아욱된장국 ⑤⑥⑩⑭⑮⑳㉔ 돈육두루치기 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔감자조림 ⑨깍두기	①⑤⑫오므라이스 ⑤⑥⑧⑭⑮⑯⑱⑲⑳㉔ 어묵채소볶음 단감 ⑨깍두기
오후간식	①⑤⑥⑮⑱⑳㉔ 참치채소주먹밥	①②⑤⑥핫케이크+②우유	찐단호박+②우유	⑤⑥들깨수제비	①②⑤⑥스틱빵+②우유	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	㉔배추채소죽	파프리카+②⑤⑥치즈	②⑤⑮떠먹는 요구르트(플레인)	단감+②우유	바나나	㉔파프리카채소죽
점심	기장밥 ⑤⑥⑮쇠고기샤브샤브국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔잔멸치조림 ㉔열무나물 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑩⑮저염유부쑥갓국 ①②⑤⑥⑫⑮훈제오리볶음 +무쌈 ㉔유채나물 ⑨배추김치	②⑤⑥⑩⑭⑮자장밥 ⑤⑥부추맑은국 ①②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑯⑰⑱⑲ ⑳만두탕수 ①⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 오이깨소스무침 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑨⑩콩비지찌개 ②⑤⑥⑫⑭⑮⑰⑳㉔닭갈비 ⑤⑥⑮㉘얼갈이된장나물 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥㉔미역국 ⑤⑥임연수구이 ㉔숙주나물 ⑨깍두기	⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 쇠고기파프리카볶음밥 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔두부엿장구이 ②저당요구르트 ⑨배추김치
오후간식	①②④⑤⑥㉒프렌치토스트 +②우유	②⑤⑥⑫⑭⑮⑳ 토마토스파게티	①②⑤⑥후레쉬번+옥수수차	②⑤⑥⑮배추전	①삶은달걀+②우유	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	당근+②⑤⑥치즈	㉔배추채소죽	㉔시금치채소죽	배+②우유	귤	②⑤⑮떠먹는 요구르트(플레인)
점심	흑미밥 ⑤⑥⑧⑮⑯⑱⑲⑳어묵국 ①②⑤⑥⑩⑭⑮⑳ 동그랑땡전 ㉔깻잎순나물 ⑨배추김치	쌀밥 ⑤⑥⑮저염배추된장국 ②⑤⑥⑫⑭⑮⑳로제찜닭 ①②⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 연근들깨무침 ⑨깍두기	⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 쇠고기채소볶음밥 ⑤⑥⑮팽이버섯된장국 ①②⑤⑫시금치프리타타 ①⑤⑥⑫⑮⑳코울슬로 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥감자맑은국 ①②⑤⑥⑩⑭⑮⑳돈가스 +①②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑳ 돈가스소스 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 양상추오리엔탈무침 ⑨깍두기	현미밥 ⑤⑥㉔황태뭇국 ⑤⑥⑧⑨⑭⑮⑯⑱㉑㉔ 고기없는마파두부 ㉔브로콜리나물 ⑨배추김치	⑤⑥⑧⑨⑩⑭⑮⑯⑱⑳㉔ 돈육청경채덮밥 ①②⑤⑥⑮⑳콘치즈구이 바나나 ⑨깍두기
오후간식	①②⑤⑥⑧⑨⑩⑭⑮⑰⑳㉔ 다진유부우먹밥	①②⑤⑥⑧⑫⑮⑰⑳ 크래미모닝빵샌드위치 +②우유	찐고구마+②우유	②⑤⑥⑦⑨⑩⑭⑮㉑우동	①②⑤⑥치즈빵+②우유	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					
오전간식	사과+②우유					
점심	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑩⑮유부맑은국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔쇠고기버섯조림 ㉔파래무침 ⑨배추김치					
오후간식	①⑤⑥칼국수					
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	432/20/207					

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)	배추김치		콩		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	다랑어	
		배추	고춧가루	두부류	콩비지					가다랑어포	통조림참치
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	원양산	원양산

* 식재료 수급 상황에 따라 메뉴와 원산지는 변경될 수 있습니다.
* 12개월 이상의 원아는 학부모님 동의하에 1~2세 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

구로구어린이·사회복지급식관리지원센터

2026년 11월 하늘빛어린이집 3~5세 점심 및 간식식단

발행처 : 영양팀

요일	월	화	수	목	금	토
일자	2일	3일(싱겁데이)	4일	5일	6일(서울미래밥상)	7일
오전간식	사과+②우유	㉔오이채소죽	②⑤⑮떠먹는 요구르트(플레인)	㉔양배추채소죽	바나나	사과
점심	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥애호박맑은국 ⑤⑥⑩⑭⑮⑳㉔돈육장조림 ⑤⑥㉔청포묵무침 ⑨배추김치	기장밥 ⑤⑥⑮저염얼갈이된장국 ②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑳ 쇠고기찹스테이크 오이새콤무침 ⑨깍두기	①②⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 구운치킨마요덮밥 ②⑤⑥⑦⑨⑩⑭⑮㉑우동국물 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 연두부어린잎샐러드 ⑤㉑김자반볶음 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ①⑤⑥달걀팟국 ⑤⑥⑩⑭⑮⑳㉔ 돈육양배추볶음 ㉔참나물무침 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮시금치된장국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔삼치무조림 ⑤⑥㉔고사리볶음 ⑨배추김치	②⑤⑥⑫⑭⑮⑰⑳㉔ 두부카레볶음밥 ②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑳ 미트볼케첩조림 ②저당요구르트 ⑨배추김치
오후간식	②③⑤⑥⑦⑨⑭⑮⑳㉔ 온메밀국수	①②⑤⑥⑩⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳ 찐만두+②우유	①②⑤⑥모닝빵+보리차	⑤⑥⑫⑭⑮⑳㉔연근강정 +②우유	찐감자+②우유	481/15/89
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	654/26/338	631/26/295	669/28/250	623/23/238	621/26/307	
일자	9일	10일(싱겁데이)	11일	12일	13일	14일
오전간식	오이+④⑤㉒㉓두유	㉔청경채채소죽	귤	⑤⑥현미시리얼+②우유	㉔아욱채소죽	②⑤⑮떠먹는 요구르트(플레인)
점심	쌀밥 ⑤⑥콩나물국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔닭불고기 ㉔브로콜리초무침 ⑨배추김치	현미밥 ①②⑤⑥⑧⑨⑫⑮⑯⑰⑱⑳ ㉔저염청경채맛살탕 ⑤⑥⑧⑨⑩⑮⑯⑱⑳㉔ 돈육굴소스조림 ⑤⑥㉔가지나물 ⑨깍두기	⑤⑥⑭⑮⑳㉔쇠고기무밥 +⑤⑥⑭⑮⑳㉔양념장 ⑤⑥⑮실파장국 ①⑤달걀말이 ②저당요구르트 ⑨배추김치	흑미밥 ⑤⑥두부맑은국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔닭볶음탕 ㉔느타리버섯나물 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮아욱된장국 ⑤⑥⑩⑭⑮⑳㉔ 돈육두루치기 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔감자조림 ⑨깍두기	①⑤⑫오므라이스 ⑤⑥⑧⑭⑮⑯⑱⑲⑳㉔ 어묵채소볶음 단감 ⑨깍두기
오후간식	①⑤⑥⑮⑱⑳㉔ 참치채소주먹밥	①②⑤⑥핫케이크+②우유	찐단호박+②우유	⑤⑥들깨수제비	①②⑤⑥스틱빵+②우유	524/20/198
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	670/27/288	640/25/298	646/30/342	664/28/282	669/27/341	
일자	16일	17일(싱겁데이)	18일	19일	20일	21일
오전간식	㉔배추채소죽	파프리카+②⑤⑥치즈	②⑤⑮떠먹는 요구르트(플레인)	단감+②우유	바나나	㉔파프리카채소죽
점심	기장밥 ⑤⑥⑮쇠고기샤브샤브국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔잔멸치조림 ㉔열무나물 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑩⑮저염유부쑥갓국 ①②⑤⑥⑫⑮훈제오리볶음 +무쌈 ㉔유채나물 ⑨배추김치	②⑤⑥⑩⑭⑮자장밥 ⑤⑥부추맑은국 ①②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑯⑰⑱⑲ ⑳만두탕수 ①⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 오이깨소스무침 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑨⑩콩비지찌개 ②⑤⑥⑫⑭⑮⑰⑳㉔닭갈비 ⑤⑥⑮㉘얼갈이된장나물 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥㉔미역국 ⑤⑥임연수구이 ㉔숙주나물 ⑨깍두기	⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 쇠고기파프리카볶음밥 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔두부엿장구이 ②저당요구르트 ⑨배추김치
오후간식	①②④⑤⑥㉒프렌치토스트 +②우유	②⑤⑥⑫⑭⑮⑳ 토마토스파게티	①②⑤⑥후레쉬번+옥수수차	②⑤⑥⑮배추전	①삶은달걀+②우유	374/16/81
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	639/24/359	659/26/303	686/23/245	662/25/351	625/28/334	
일자	23일	24일(싱겁데이) (SMART UP 식재료)	25일	26일	27일(서울미래밥상)	28일
오전간식	당근+②⑤⑥치즈	㉔배추채소죽	㉔시금치채소죽	배+②우유	귤	②⑤⑮떠먹는 요구르트(플레인)
점심	흑미밥 ⑤⑥⑧⑮⑯⑱⑲⑳어묵국 ①②⑤⑥⑩⑭⑮⑳ 동그랑땡전 ㉔깻잎순나물 ⑨배추김치	쌀밥 ⑤⑥⑮저염배추된장국 ②⑤⑥⑫⑭⑮⑳로제찜닭 ①②⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 연근들깨무침 ⑨깍두기	⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 쇠고기채소볶음밥 ⑤⑥⑮팽이버섯된장국 ①②⑤⑫시금치프리타타 ①⑤⑥⑫⑮⑳코울슬로 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥감자맑은국 ①②⑤⑥⑩⑭⑮⑳돈가스 +①②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑳ 돈가스소스 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 양상추오리엔탈무침 ⑨깍두기	현미밥 ⑤⑥㉔황태뭇국 ⑤⑥⑧⑨⑭⑮⑯⑱⑳㉔ 고기없는마파두부 ㉔브로콜리나물 ⑨배추김치	⑤⑥⑧⑨⑩⑭⑮⑯⑱⑳㉔ 돈육청경채덮밥 ①②⑤⑥⑮⑳콘치즈구이 바나나 ⑨깍두기
오후간식	①②⑤⑥⑧⑨⑩⑭⑮⑰⑳㉔ 다진유부주먹밥	①②⑤⑥⑧⑫⑮⑰⑳ 크래미모닝빵샌드위치 +②우유	찐고구마+②우유	②⑤⑥⑦⑨⑩⑭⑮㉑우동	①②⑤⑥치즈빵+②우유	549/21/221
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	664/29/318	646/29/353	679/27/353	694/29/335	639/26/342	
일자	30일					
오전간식	사과+②우유					
점심	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑩⑮유부맑은국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔쇠고기버섯조림 ㉔파래무침 ⑨배추김치					
오후간식	①⑤⑥칼국수					
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	671/27/292					

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)	배추김치		콩		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	다랑어	
		배추	고춧가루	두부류	콩비지					가다랑어포	통조림참치
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	원양산	원양산

* 식재료 수급 상황에 따라 메뉴와 원산지는 변경될 수 있습니다.
* 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

구로구어린이·사회복지급식관리지원센터

2026년 11월 하늘빛어린이집 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 ⑤⑥⑩⑭⑮⑳㉔ 제육볶음 청포묵 +⑤⑥⑭⑮⑳㉔양념장 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ㉔황탯국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 오리주물럭 ⑤⑨㉔애호박나물 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥연두부맑은국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 닭살조림 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 어린잎배무침 ⑨배추김치	⑤⑥⑧⑩⑭⑮⑳㉔ 돈육잡채덮밥 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔연근조림 ②저당요구르트 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ①달걀탕 ⑤⑥삼치구이 ⑤⑥⑮㉔ 참나물된장무침 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 ①②⑤⑥⑫⑭⑮⑰⑳ 두부카레전 ⑤⑥고사리들깨나물 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥감자맑은국 ⑤⑥⑧⑭⑮⑳㉔ 안동찜닭 브로콜리파프리카무침 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮청경채된장국 ⑤⑥⑩⑭⑮⑳㉔ 돈육가지볶음 ⑤㉔콩나물무침 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥㉔무챗국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 쇠고기단호박조림 ①②⑤⑥⑧⑫⑰⑳㉔ 맛살오이무침 ⑨배추김치	⑤⑥⑧⑨⑮⑯⑱⑳㉔ 두부채소볶음밥 ①②⑤⑥⑫⑭⑮⑳㉔ 닭강정 배 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+⑤⑥⑭ ⑮⑳㉔오리엔탈드레싱 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑧⑮⑯⑱⑲⑳ 어묵국 ①⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 쇠고기달걀장조림 ㉔배추나물 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮열무된장국 ①②⑤⑥⑧⑨⑫ ⑭⑮⑯⑱⑳㉔ 훈제오리숙주볶음 무초절임 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑩⑮유부맑은국 ②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑳ 돈육바비큐폭찹 ⑤㉔오이나물 ⑨배추김치	⑤⑥⑧⑨⑫⑭⑮⑯⑱⑳ ㉔닭살파인애플덮밥 ①⑤⑥⑮⑳ 콘샐러드 ②저당요구르트 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 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥수제비 ⑤⑥⑩⑭⑮⑳㉔ 돈육간장주물럭 ⑤⑥⑧⑭⑮⑯⑱⑲⑳㉔ 어묵채소볶음 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑭닭곰탕 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔두부조림 오이파프리카무침 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮⑱참치배춧국 ①②⑤⑥⑩⑭⑮⑳ 동그랑땡구이 ㉔시금치나물 ⑨깍두기	⑤⑥⑧⑨⑭⑮⑯⑱⑳㉔ 쇠고기연근볶음밥 ①②⑤⑥⑧⑫⑮⑰⑳ 크래미양상추무침 바나나 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 ⑨배추김치					
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	254/11/59					

원산지 표시					
쌀(밥, 죽, 누룽지)		국내산	콩(두부류)	국내산
배추김치	배추	국내산	쇠고기	국내산(한우)
	고춧가루	국내산	돼지고기	국내산
다랑어	통조림참치	원양산	닭고기	국내산
	가다랑어포	원양산	오리고기	국내산

* 식재료 수급 상황에 따라 메뉴와 원산지는 변경될 수 있습니다.
* 12개월 이상의 원아는 학부모님 동의하에 1~2세 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

구로구어린이·사회복지급식관리지원센터

2026년 11월 하늘빛어린이집 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 ⑤⑥⑩⑭⑮⑳㉔ 제육볶음 청포묵 +⑤⑥⑭⑮⑳㉔양념장 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ㉔황탯국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 오리주물럭 ⑤⑨㉔애호박나물 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥연두부맑은국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 닭살조림 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 어린잎배무침 ⑨배추김치	⑤⑥⑧⑩⑭⑮⑳㉔ 돈육잡채덮밥 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔연근조림 ②저당요구르트 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ①달걀탕 ⑤⑥삼치구이 ⑤⑥⑮㉔ 참나물된장무침 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 ⑤⑥⑧⑭⑮⑳㉔ 안동찜닭 브로콜리파프리카무침 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮청경채된장국 ⑤⑥⑩⑭⑮⑳㉔ 돈육가지볶음 ⑤㉔콩나물무침 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥㉔무챗국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 쇠고기단호박조림 ①②⑤⑥⑧⑫⑰⑳㉔ 맛살오이무침 ⑨배추김치	⑤⑥⑧⑨⑮⑯⑱⑳㉔ 두부채소볶음밥 ①②⑤⑥⑫⑭⑮⑳㉔ 닭강정 배 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 ①②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑳ 함박스테이크 양배추샐러드+⑤⑥⑭ ⑮⑳㉔오리엔탈드레싱 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑧⑮⑯⑱⑲⑳ 어묵국 ①⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 쇠고기달걀장조림 ㉔배추나물 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮열무된장국 ①②⑤⑥⑧⑨⑫ ⑭⑮⑯⑱⑳㉔ 훈제오리숙주볶음 무초절임 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑩⑮유부맑은국 ②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑳ 돈육바비큐폭찹 ⑤㉔오이나물 ⑨배추김치	⑤⑥⑧⑨⑫⑭⑮⑯⑱⑳ ㉔닭살파인애플덮밥 ①⑤⑥⑮⑳ 콘샐러드 ②저당요구르트 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 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥수제비 ⑤⑥⑩⑭⑮⑳㉔ 돈육간장주물럭 ⑤⑥⑧⑭⑮⑯⑱⑲⑳㉔ 어묵채소볶음 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑭닭곰탕 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔두부조림 오이파프리카무침 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮⑱참치배춧국 ①②⑤⑥⑩⑭⑮⑳ 동그랑땡구이 ㉔시금치나물 ⑨깍두기	⑤⑥⑧⑨⑭⑮⑯⑱⑳㉔ 쇠고기연근볶음밥 ①②⑤⑥⑧⑫⑮⑰⑳ 크래미양상추무침 바나나 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 ⑨배추김치					
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	392/15/73					

원산지 표시					
쌀(밥, 죽, 누룽지)		국내산	콩(두부류)	국내산
배추김치	배추	국내산	쇠고기	국내산(한우)
	고춧가루	국내산	돼지고기	국내산
다랑어	통조림참치	원양산	닭고기	국내산
	가다랑어포	원양산	오리고기	국내산

* 식재료 수급 상황에 따라 메뉴와 원산지는 변경될 수 있습니다.
* 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