구로구어린이·사회복지급식관리지원센터

2026년 11월 별하어린이집 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)	㉔양배추채소죽	신선과일(바나나)	신선과일(사과)
점심	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥애호박맑은국 ⑤⑥⑩⑭⑮⑳㉔돈육장조림 ⑤⑥㉔청포묵무침 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑳ 쇠고기찹스테이크 오이새콤무침 ⑨배추김치	①②⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 구운치킨마요덮밥 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 연두부어린잎샐러드 ⑤㉔김자반볶음 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ①⑤⑥달걀팟국 ⑤⑥⑩⑭⑮⑳㉔ 돈육양배추볶음 ㉔참나물무침 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮시금치된장국 ⑤⑥⑧⑨⑭⑮⑯⑱⑳㉔ 새우살채소조림 ⑤⑥㉔고사리볶음 ⑨깍두기	②⑤⑥⑫⑭⑮⑰⑳㉔ 두부카레볶음밥 ②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑳ 미트볼케첩조림 ②요구르트 ⑨배추김치
오후간식	②③⑤⑥⑦⑨⑭⑮⑳㉔ 온메밀국수	①②⑤⑥⑩⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳ 찐만두	빵(①②⑤⑥모닝빵) +차(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	채소스틱(파프리카) +④⑤㉒㉓두유	신선과일(귤)	신선과일(배)	⑤⑥시리얼+②우유	㉔아욱채소죽	②⑤⑮떠먹는 요구르트(플레인)
점심	쌀밥 ⑤⑥콩나물국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔닭불고기 ㉔브로콜리초무침 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ①②⑤⑥⑧⑨⑫⑮⑯⑰⑱⑳㉔ 저염청경채맛살탕 ⑤⑥⑧⑨⑩⑮⑯⑱⑳㉔ 돈육굴소스조림 ⑤⑥㉔가지나물 ⑨배추김치	⑤⑥⑭⑮⑳㉔쇠고기무밥 +⑤⑥⑭⑮⑳㉔양념장 ①⑤달걀말이 ②요구르트 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥두부맑은국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔닭볶음탕 ㉔느타리버섯나물 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮아욱된장국 ⑤⑥⑩⑭⑮⑳㉔ 돈육두루치기 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔감자조림 ⑨깍두기	①⑤⑫오므라이스 ⑤⑥⑧⑭⑮⑯⑱⑲⑳㉔ 어묵채소볶음 신선과일(단감) ⑨배추김치
오후간식	①⑤⑥⑮⑱⑳㉔ 참치채소주먹밥	①②⑤⑥핫케이크+②우유	찐단호박+②우유	⑤⑥수제비	빵(①②⑤⑥치즈빵)+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* 김장 담그는 날	21일
오전간식	신선과일(바나나)	채소스틱(당근) +②⑤⑥치즈	신선과일(사과)	㉔얼갈이배추채소죽	신선과일(귤)	신선과일(귤)
점심	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮쇠고기샤브샤브국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔잔멸치조림 ㉔열무나물 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 송늉 ①②⑤⑥⑫⑮훈제오리볶음+무쌈 ㉔참나물무침 ⑨배추김치	⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 쇠고기채소볶음밥 ①②⑤⑫시금치프리타타 ①⑤⑥⑫⑮⑳코울슬로 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑨⑩콩비지찌개 ②⑤⑥⑫⑭⑮⑰⑳㉔닭갈비 ⑤⑥⑮㉔얼갈이된장나물 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ①⑤⑥순두부백탕 ⑤⑥⑩⑮돼지고기수육 +배추쌈 ㉔안매운배무생채 ⑨배추김치	⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 쇠고기파프리카볶음밥 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔두부엿장구이 ②요구르트 ⑨배추김치
오후간식	④⑤⑥㉒프렌치토스트 +②우유	②⑤⑥⑫⑭⑮⑳ 토마토스파게티	찐고구마+②우유	②⑤⑥⑮배추전+②우유	찐감자+②우유	243/11/53
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	415/17/233	428/18/197	441/19/229	430/18/228	406/20/207	
일자	23일	24일(생일식단)	25일	26일	27일(서울미래밥상)	28일
오전간식	㉔오이채소죽	②⑤⑮떠먹는 요구르트(플레인)	②⑤⑮떠먹는 요구르트(플레인)	신선과일(배)+②우유	신선과일(귤)	②⑤⑮떠먹는 요구르트(플레인)
점심	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑧⑮⑯⑱⑲⑳어묵국 ①②⑤⑥⑩⑭⑮⑳동그랑땡전 ㉔깻잎순나물 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮⑱㉔참치미역국 ⑤⑥⑩⑭⑮⑳㉔돼지갈비찜 ①⑤⑥⑫⑮⑳과일샐러드 ⑨배추김치	②⑤⑥⑩⑭⑮자장밥 ①②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑯⑰⑱⑲ ⑳만두탕수 ①⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 오이깨소스무침 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥감자맑은국 ①②⑤⑥⑩⑭⑮⑳돈가스 +①②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑳돈가스소스 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔양상추오리엔탈무침 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥㉔황태콧국 ⑤⑥⑧⑨⑭⑮⑯⑱⑳㉔ 고기없는마파두부 ㉔브로콜리나물 ⑨깍두기	⑤⑥⑧⑨⑩⑭⑮⑯⑱⑳㉔ 돈육청경채덮밥 ①②⑤⑥⑮㉑콘치즈구이 신선과일(바나나) ⑨배추김치
오후간식	①②⑤⑥⑧⑨⑩⑭⑮⑰⑳㉔ 다진유부주먹밥②우유	①②⑤⑥케이크+차(매실차)	①②⑤⑥소보로빵 +차(옥수수차)	②⑤⑥⑦⑨⑩⑭⑮⑳우동	빵(①②⑤⑥스틱빵)+②우유	357/15/144
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	432/20/207	441/19/229	446/16/159	451/20/218	415/18/222	
일자	30일(세계음식의 날-러시아)					
오전간식	신선과일(사과)+②우유					
점심	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑩⑮유부맑은국 ②⑤⑥⑫⑭⑮⑳ 비프스트로가노프 ㉔파래무침 ⑨깍두기					
오후간식	①⑤⑥칼국수					
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	432/20/207					

※ 식재료 수급상황에 따라 메뉴와 원산지는 변경될 수 있습니다.

※ 메뉴명 앞의 번호는 각각의 **알레르기 식품에 대한 번호입**니다.
①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육 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.

※ 위 식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군 내에서 변동될 수 있으며 밑줄 친 부분은 부모모니터링 지표의 신선한 과일 및 채소를 주 3회 이상 간식을 의미합니다.

※ 구로구어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 점심 및 간식 식단은 1~2세의 하루 에너지 필요추정량 900kcal를 기준으로 하여 오전간식 8%, 점심 28%, 오후간식 10% 총 46%, 442kcal 내외로 작성되었습니다.

※ 매주 화요일은 싱겁데이로 **저나트륨 메뉴**가 제공됩니다.

원산지 표시								
쌀 (밥,죽,누룽지)	배추김치		돼지고기	닭고기	오리고기			
	배추	고춧가루						
국내산	국내산	국내	국내산	국내산	국내산			
쇠고기						다랑어		
	쇠고기무밥	쇠고기샤브샤브국	쇠고기파프리카 볶음밥	쇠고기채소볶음밥	비프스트로가노프 (쇠고기버섯조림)	(통조림참치)	참치미역국 (통조림참치)	
국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	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	

구로구어린이·사회복지급식관리지원센터

2026년 11월 별하어린이집 3~5세 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)	㉔양배추채소죽	신선과일(바나나)	신선과일(사과)
점심	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥애호박맑은국 ⑤⑥⑩⑭⑮⑳㉔돈육장조림 ⑤⑥㉔청포묵무침 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑳ 쇠고기찹스테이크 오이새콤무침 ⑨배추김치	①②⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 구운치킨마요덮밥 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 연두부어린잎샐러드 ⑤㉔김자반볶음 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ①⑤⑥달걀팟국 돈육양배추볶음 ㉔참나물무침 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮시금치된장국 ⑤⑥⑧⑨⑭⑮⑯⑱⑳㉔ 새우살채소조림 ⑤⑥㉔고사리볶음 ⑨깍두기	②⑤⑥⑫⑭⑮⑰⑳㉔ 두부카레볶음밥 ②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑳ 미트볼케첩조림 ②요구르트 ⑨배추김치
오후간식	②③⑤⑥⑦⑨⑭⑮⑳㉔ 온메밀국수	①②⑤⑥⑩⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳ 찐만두	빵(①②⑤⑥모닝빵) +차(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	채소스틱(파프리카) +④⑤㉒㉓두유	신선과일(귤)	신선과일(배)	⑤⑥시리얼+②우유	㉔아욱채소죽	②⑤⑮떠먹는 요구르트(플레인)
점심	쌀밥 ⑤⑥콩나물국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔닭볼고기 ㉔브로콜리초무침 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ①②⑤⑥⑧⑨⑫⑮⑯⑰⑱⑳㉔ 저염청경채맛살탕 ⑤⑥⑧⑨⑩⑮⑯⑱⑳㉔ 돈육굴소스조림 ⑤⑥㉔가지나물 ⑨배추김치	⑤⑥⑭⑮⑳㉔쇠고기무밥 +⑤⑥⑭⑮⑳㉔양념장 ①⑤달걀말이 ②요구르트 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥두부맑은국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔닭볶음탕 ㉔느타리버섯나물 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮아욱된장국 ⑤⑥⑩⑭⑮⑳㉔ 돈육두루치기 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔감자조림 ⑨깍두기	①⑤⑫오므라이스 ⑤⑥⑧⑭⑮⑯⑱⑲⑳㉔ 어묵채소볶음 신선과일(단감) ⑨배추김치
오후간식	①⑤⑥⑮⑱⑳㉔ 참치채소주먹밥	①②⑤⑥핫케이크+②우유	찐단호박+②우유	⑤⑥수제비	빵(①②⑤⑥치즈빵)+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* 김장 담그는 날	21일
오전간식	신선과일(바나나)	채소스틱(당근) +②⑤⑥치즈	신선과일(사과)	㉔얼갈이배추채소죽	신선과일(귤)	신선과일(귤)
점심	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮쇠고기샤브샤브국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔잔멸치조림 ㉔열무나물 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 숭늉 ①②⑤⑥⑫⑮훈제오리볶음+무쌈 ㉔참나물무침 ⑨배추김치	⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 쇠고기채소볶음밥 ①②⑤⑫시금치프리타타 ①⑤⑥⑫⑮⑳코울슬로 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑨⑩콩비지찌개 ②⑤⑥⑫⑭⑮⑰⑳㉔닭갈비 ⑤⑥⑮㉔열갈이된장나물 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ①⑤⑥순두부백탕 ⑤⑥⑩⑮돼지고기수육 +배추쌈 ㉔안매운배무생채 ⑨배추김치	⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 쇠고기파프리카볶음밥 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔두부엿장구이 ②요구르트 ⑨배추김치
오후간식	④⑤⑥㉒프렌치토스트 +②우유	②⑤⑥⑫⑭⑮⑳ 토마토스파게티	찐고구마+②우유	②⑤⑥⑮배추전+②우유	찐감자+②우유	374/16/81
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	639/24/359	659/26/303	679/27/353	662/25/351	666/23/327	
일자	23일	24일(생일식단)	25일	26일	27일(서울미래밥상)	28일
오전간식	㉔오이채소죽	②⑤⑮떠먹는 요구르트(플레인)	②⑤⑮떠먹는 요구르트(플레인)	신선과일(배)+②우유	신선과일(귤)	②⑤⑮떠먹는 요구르트(플레인)
점심	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑧⑮⑯⑱⑲⑳어묵국 ①②⑤⑥⑩⑭⑮⑳동그랑땡전 ㉔깻잎순나물 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮⑱㉔참치미역국 ⑤⑥⑩⑭⑮⑳㉔돼지갈비찜 ①⑤⑥⑫⑮⑳과일샐러드 ⑨배추김치	②⑤⑥⑩⑭⑮자장밥 ①②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑯⑰⑱⑲ ⑳만두탕수 ①⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 오이깨소스무침 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥감자맑은국 ①②⑤⑥⑩⑭⑮⑳돈가스 +①②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑳돈가스소스 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔양상추오리엔탈무침 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥㉔황태뭇국 ⑤⑥⑧⑨⑭⑮⑯⑱⑳㉔ 고기없는마파두부 ㉔브로콜리나물 ⑨깍두기	⑤⑥⑧⑨⑩⑭⑮⑯⑱⑳㉔ 돈육청경채덮밥 ①②⑤⑥⑮⑳콘치즈구이 신선과일(바나나) ⑨배추김치
오후간식	①②⑤⑥⑧⑨⑩⑭⑮⑰⑳㉔ 다진유부주먹밥+②우유	①②⑤⑥케이크+차(매실차)	①②⑤⑥소보로빵 +차(옥수수차)	②⑤⑥⑦⑨⑩⑭⑮⑳우동	빵(①②⑤⑥스틱빵)+②우유	549/21/221
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	664/29/318	694/27/210	686/23/245	694/29/335	639/26/342	
일자	30일(세계음식의 날-러시아)					
오전간식	신선과일(사과)+②우유					
점심	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑩⑮유부맑은국 ②⑤⑥⑫⑭⑮⑳ 비프스트로가노프 ㉔파래무침 ⑨깍두기					
오후간식	①⑤⑥칼국수					
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	671/27/292					

※ 식재료 수급상황에 따라 메뉴와 원산지는 변경될 수 있습니다.

※ 메뉴명 앞의 번호는 각각의 **알레르기 식품에 대한 번호입**니다.
①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육 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.

※ 위 식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군 내에서 변동될 수 있으며 밑줄 친 부분은 부모모니터링 지표의 신선한 과일 및 채소를 주 3회 이상 간식을 의미합니다.

※ 구로구어린이급식관리지원센터에서 제공하는 점심 및 간식 식단은 만 3~5세의 하루 영양섭취량 1,400kcal를 기준으로 하여 오전간식 8%, 점심 28%, 오후간식 10% 총 46%, 644kcal 내외로 작성되었습니다.

※ 매주 화요일은 싱겁데이로 **저나트륨 메뉴**가 제공됩니다.

원산지 표시								
쌀 (밥,죽,누룽지)	배추김치		돼지고기	닭고기	오리고기			
	배추	고춧가루						
국내산	국내산	국내	국내산	국내산	국내산			
쇠고기						다랑어		
	쇠고기무밥	쇠고기샤브샤브국	쇠고기파프리카 볶음밥	쇠고기채소볶음밥	비프스트로가노프 (쇠고기버섯조림)	(통조림참치)	참치미역국 (통조림참치)	
국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	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	