구로구어린이·사회복지급식관리지원센터

2026년 11월 신나라어린이집 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)
점심	차조밥 ⑤⑥애호박맑은국 ⑤⑥⑩⑭⑮⑳㉔돈육장조림 ⑤⑥㉔청포묵무침 ⑨깍두기	기장밥 ⑤⑥⑮저염얼갈이된장국 ②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑳ 쇠고기찹스테이크 오이새콤무침 ⑨배추김치	①②⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 구운치킨마요덮밥 ②⑤⑥⑦⑨⑩⑭⑮㉔우동국물 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 연두부어린잎샐러드 ⑤⑳김자반볶음 ⑨깍두기	보리밥 ①⑤⑥달걀팟국 ⑤⑥⑩⑭⑮⑳㉔돈육양배추볶음 ⑳참나물무침 ⑨배추김치	수수밥 ⑤⑥⑮시금치된장국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔삼치무조림 ⑤⑥㉔고사리볶음 ⑨깍두기	②⑤⑥⑫⑭⑮⑰⑳㉔ 두부카레볶음밥 ②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑳ 미트볼케첩조림 ②(저당)요구르트 ⑨배추김치(⑨깍두기)
오후간식	②③⑤⑥⑦⑨⑭⑮⑳㉔ 온메밀국수	①②⑤⑥⑩⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳ 찐만두	①②⑤⑥모닝빵 +차(보리차)	⑤⑥⑫⑭⑮⑳㉔연근강정	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	신선과일(⑫토마토) +④⑤㉒㉓(칼슘강화)두유	신선과일(귤)	신선과일(배)	⑤⑥시리얼+②우유	신선과일(사과)	②⑤⑮떠먹는 요구르트(플레인)
점심	쌀밥 ⑤⑥콩나물국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔닭불고기 ⑳브로콜리초무침 ⑨배추김치	현미밥 ①②⑤⑥⑧⑨⑫⑮⑯⑰⑱⑳㉔ 저염청경채맛살탕 ⑤⑥⑧⑨⑩⑮⑯⑱⑳㉔ 돈육굴소스조림 ⑤⑥㉔가지나물 ⑨깍두기	⑤⑥⑭⑮⑳㉔쇠고기무밥 +⑤⑥⑭⑮⑳㉔양념장 ⑤⑥⑮실파장국 ①⑤달걀말이 ②(저당)요구르트 ⑨배추김치	흑미밥 ⑤⑥두부맑은국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔닭볶음탕 ㉔느타리버섯나물 ⑨깍두기	찹쌀밥 ⑤⑥⑮아욱된장국 ⑤⑥⑩⑭⑮⑳㉔ 돈육두루치기 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔감자조림 ⑨배추김치	①⑤⑫오므라이스 ⑤⑥⑧⑭⑮⑯⑱⑲⑳㉔ 어묵채소볶음 신선과일(단감) ⑨깍두기(⑨배추김치)
오후간식	①⑤⑥⑮⑱⑳㉔ 참치채소주먹밥	①②⑤⑥핫케이크+②우유	찐단호박+②우유	(⑤들깨)⑤⑥수제비	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	21일
오전간식	신선과일(바나나)	신선과일(샤인머스캣) +②⑤⑥치즈	②⑤⑮떠먹는 요구르트(플레인)	신선과일(단감)+②우유	신선과일(사과)	신선과일(귤)
점심	기장밥 ⑤⑥⑮쇠고기샤브샤브국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔잔멸치조림 ㉔열무나물 ⑨깍두기	보리밥 ⑤⑥⑩⑮저염유부쑥갓국 ①②⑤⑥⑫⑬훈제오리볶음+무쌈 ㉔유채나물 ⑨배추김치	②⑤⑥⑩⑭⑮자장밥 ⑤⑥부추맑은국 ①②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑯⑰⑱⑲ ⑳만두탕수 ①⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 오이깨소스무침 ⑨깍두기	수수밥 ⑤⑨⑩콩비지찌개 ②⑤⑥⑫⑭⑮⑰⑳㉔닭갈비 ⑤⑥⑮㉔얼갈이된장나물 ⑨배추김치	차조밥 ⑤⑥㉔미역국 ⑤⑩돈육목살구이 ㉔숙주나물 ⑨깍두기	⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 쇠고기파프리카볶음밥 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔두부엿장구이 ②(저당)요구르트 ⑨배추김치(⑨깍두기)
오후간식	①②④⑤⑥㉒프렌치토스트 +②우유	②⑤⑥⑫⑭⑮⑳ 토마토스파게티	①②⑤⑥후레쉬번 +차(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	신선과일(샤인머스캣) +②⑤⑥치즈	⑤연두부 +⑤⑥⑭⑮⑳㉔저염양념장	신선과일(사과)	신선과일(배)+②우유	신선과일(귤)	②⑤⑮떠먹는 요구르트(플레인)
점심	흑미밥 ⑤⑥⑧⑮⑯⑱⑲⑳어묵국 ①②⑤⑥⑩⑭⑮⑳동그랑땡전 ㉔깻잎순나물 ⑨배추김치	쌀밥 ⑤⑥⑮저염배추된장국 ②⑤⑥⑫⑭⑮⑳로제찜닭 ①②⑤⑥⑭⑮⑳㉔연근들깨무침 ⑨깍두기	⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 쇠고기채소볶음밥 ⑤⑥⑮팽이버섯된장국 ①②⑤⑫시금치프리타타 ①⑤⑥⑫⑮⑳코울슬로 ⑨배추김치	찹쌀밥 ⑤⑥감자맑은국 ①②⑤⑥⑩⑭⑮⑳돈가스 +①②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑳돈가스소스 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔양상추오리엔탈무침 ⑨깍두기	현미밥 ⑤⑥㉔황태뭇국 ⑤⑥⑧⑨⑭⑮⑯⑱⑲⑳㉔ 고기없는마파두부 ㉔브로콜리나물 ⑨배추김치	⑤⑥⑧⑨⑩⑭⑮⑯⑱⑳㉔ 돈육청경채덮밥 ①②⑤⑥⑮⑳(다진)콘치즈구이 신선과일(바나나) ⑨깍두기(⑨배추김치)
오후간식	①②⑤⑥⑧⑨⑩⑭⑮⑰⑳㉔ 다진유부주먹밥	①②⑤⑥⑧⑫⑮⑰⑳ 크래미모닝빵샌드위치 +②우유	찐고구마+②우유	②⑤⑥⑦⑨⑩⑭⑮⑳우동	①②⑤⑥스틱빵+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(세계음식의 날-러시아)					
오전간식	신선과일(사과)+②우유					
점심	보리밥 ⑤⑥⑩⑮유부맑은국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉓쇠고기버섯조림 ㉔(물)파래무침 ⑨깍두기					
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 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.
- **떡류 메뉴는 만 1~2세 영아가 섭취하기에 주의가 필요합니다. 반드시 운영위원회 협의를 거친 후 제공해 주시기 바랍니다.**

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