

구민회관어린이집
(11월 식단)

발 행 처	영등포구어린이·사회복지 급식관리지원센터 영양기획팀
세부유형	만1-2세 일반형 (일반간식)
발 행 일	2026.10.16

	월	화	수	목	금
	2	3	[저염] 4 국없데이	5 [일당!오십!의날]	6
오전간식	단감(제철과일)	토마토(채소)스틱⑫ /치즈②	사과(제철과일)	♬(쌀)시리얼⑥/우유②	바나나(제철과일)
점 심	쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑯ 청경채나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	수수밥(잡곡밥) 열무된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 부추무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ [숭늉] ♬북어실채무침⑤⑥ ✪양배추유자청샐러드 영유아깍두기⑨	쌀밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 돈육찹스테이크⑤⑥⑩⑫⑯ 브로콜리샐러드⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 ♬물만둣국⑤⑥⑩ 삼치살양념찜⑤⑥ 들깨무나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨
오후간식	케이크①②⑤⑥/우유②	◉팽이버섯크래미전①⑤⑥⑧◉ /식혜(차)	찐감자/우유②	프렌치토스트(빵)①②⑤⑥ /보리차(차)	♬단호박범벅①⑤ /우유②
열량/단백질	418/17	404/19	423/18	513/21	441/18
	9	10	11	12 [서울미래밥상]	13
오전간식	배(제철과일)	오이(채소)스틱 /떠먹는요구르트②	귤(제철과일)	사과(제철과일)	흑임자죽
점 심	쌀밥 미역장국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ ★브로콜리새우살볶음⑤⑥⑨★ 영유아배추김치⑨	기장밥(잡곡밥) 감자챗국⑤⑥ ♬떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 연근조림⑤⑥ 영유아배추김치	콩나물밥*양념장⑤⑥ 아욱맑은국⑤⑥ 닭살주물럭⑤⑥⑮ 영유아배추김치⑨ [마시는요구르트②]	흑미밥(잡곡밥) ◉팽이버섯두부된장국⑤⑥◉ 가자미살구이⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 영유아깍두기⑨	쌀밥 시금치맑은국⑤⑥ 쇠고기당근조림⑤⑥⑯ ✪부추양파무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨
오후간식	카스테라(빵)①②⑤⑥/우유②	크림스파게티②⑥	찐(군)고구마/우유②	채소주먹밥⑤/우유②	♬삶은(구운)달걀①/우유②
열량/단백질	418/19	457/19	485/17	468/20	449/21
	16	17	[저염] 18 국없데이	19	20
오전간식	바나나(제철과일)	파프리카(채소)스틱 /떠먹는요구르트②	배(제철과일)	(온)연두부*양념장⑤⑥	단감(제철과일)
점 심	쌀밥 무챗국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 숙주당근무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	차조밥(잡곡밥) 배추된장국⑤⑥ 임연수살조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 영유아깍두기⑨	쇠고기자장밥②⑤⑥⑩⑮⑯ [숭늉] ♬(볼)어묵구이⑤⑥ ✪양상추토마토샐러드⑤⑥⑫ 영유아배추김치⑨	수수밥(잡곡밥) 깻잎된장찌개⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 김구이 영유아배추김치⑨	쌀밥 느타리버섯맑은국⑤⑥ (훈제)오리로스구이 쌈무무침 영유아배추김치⑨
오후간식	크로와상(빵)①②⑤⑥/우유②	볶음우동⑤⑥	삶은(구운)달걀①/우유②	핫케이크(빵)①②⑤⑥/우유②	♬오이감자샐러드①⑤/우유②
열량/단백질	433/16	389/18	458/19	433/18	365/17
	23	24	25	26 [서울미래밥상]	27
오전간식	귤(제철과일)	당근(채소)스틱 /떠먹는요구르트②	♬자른포도(제철과일)	배(제철과일)	오곡라떼②⑤ (미숫가루⑤/우유②)
점 심	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 쇠고기폭찹⑤⑥⑫⑯ 시금치나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	흑미밥(잡곡밥) ♬들깨수제비탕⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ ♬자른미역줄기볶음⑤⑥ 영유아배추김치⑨	닭가슴살김치볶음밥⑤⑦⑮ 미소장국⑤⑥ ♬✪도토리묵무침⑤⑥ 영유아깍두기⑨ [짜먹는요구르트②]	기장밥(잡곡밥) ♬새우살뭇국⑤⑥⑨ 두부조림⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 돈육찹스테이크⑤⑥⑩⑫⑯ 브로콜리샐러드⑤⑥ 영유아배추김치⑨
오후간식	치즈롤빵(빵)①②⑤⑥/우유②	유부초밥⑤⑥/옥수수차(차)	단호박찜/두유⑤	부추전⑤⑥/우유②	♬찐(군)고구마/둥굴레차(차)
열량/단백질	416/19	484/20	390/15	433/19	452/18
	30			★신메뉴 안내★	◉11월 푸드브릿지◉
오전간식	단감(제철과일)			9일 브로콜리새우살볶음 조리방법은 표준레시피를 참고하세요!	step 1 : 팽이버섯크래미전 step 2 : 팽이버섯두부된장국 step 3 : 팽이버섯무침
점 심	쌀밥 유부콩나물국⑤⑥ ♬안매운닭갈비⑤⑥⑮ 열무된장무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨				
오후간식	소보로빵(빵)①②④⑤⑥/우유②				
열량/단백질	464/19				

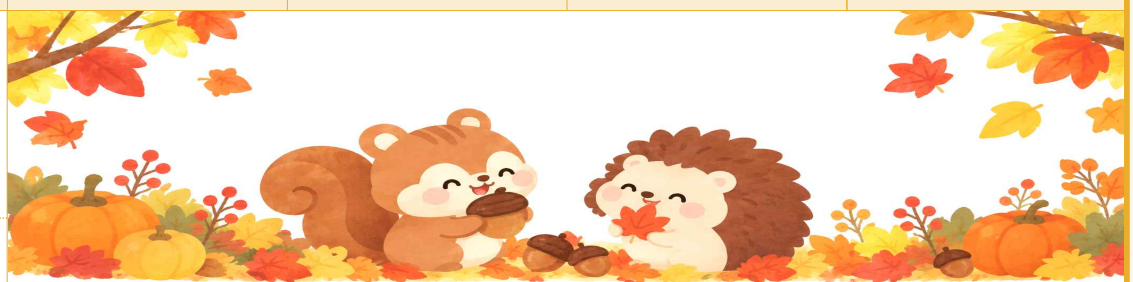
원산지 표시	쌀(찹쌀,흑미 등)		김치		콩		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기 (훈제)
	밥/죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	연두부	국내산	수입산			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	■한우□육우□젖소	산	국내산	국내산	국내산
	식육가공품										
	수산물가공품								(※연육: 복합원재료로 삭제 가능)		

알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함 되어 있습니다.



구민회관어린이집
(11월 석식)

발 행 처	영등포구어린이·사회복지 급식관리지원센터 영양기획팀
세부유형	만1-2세 시간연장 일반형
발 행 일	2026.10.16

	월	화	수	목	금
	2	3	4	5 [일당!오십!의날]	6
저 녁	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ ♬양배추잡채⑤⑥ 영유아깍두기⑨	수수밥(잡곡밥) 청경채맑은국 쇠고기채소구이⑤⑯ 애호박볶음⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 부추된장국⑤⑥ 돈육팽이버섯볶음⑤⑩ 열무무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	차조밥(잡곡밥) 북엇국⑤⑥ 두부감자조림⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	닭살파프리카볶음밥⑤⑥⑮ 고구마순된장국⑤⑥ 근대당근무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨
열량/단백질	276/10	247/8	204/11	205/8	192/9
	9	10	11	12	13
저 녁	쌀밥 ♬안매운김칫국⑨ 쇠고기무조림⑤⑥⑯ 단호박샐러드①⑤ 영유아깍두기	기장밥(잡곡밥) 새우살맑은국⑨ 브로콜리달걀말이①⑤ ✪미역들깨무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 참나물된장국⑤⑥ 돈육연근볶음⑤⑥⑩ ✪오이배무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	흑미밥(잡곡밥) 콩나물국⑤⑥ 닭살고구마조림⑤⑥⑮ 아욱나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	두부굴소스덮밥⑤⑥⑱ 얼갈이된장국⑤⑥ 참치채소전⑤⑥ 영유아깍두기⑨
열량/단백질	302/9	223/11	239/10	239/12	282/15
	16	17	18	19	20
저 녁	쌀밥 들깨버섯국⑤⑥ ♬미트볼구이①⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	차조밥(잡곡밥) ♬숙주당면국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ ✪무생채 영유아배추김치⑨	쌀밥 애호박된장국⑤⑥ 임연수살양념찜⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 영유아깍두기⑨	수수밥(잡곡밥) ♬어묵탕⑤⑥ ♬쇠고기메추리알장조림①⑤⑥⑯ 파프리카무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	돈육브로콜리볶음밥⑤⑥⑩ 연두부된장국⑤⑥ 깻잎(순)나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨
열량/단백질	232/12	223/9	235/11	246/11	208/10
	23	24	25	26	27
저 녁	쌀밥 달걀뭇국①⑤⑥ (훈제)오리대파볶음⑤ 느타리버섯나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	흑미밥(잡곡밥) 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기시래기조림⑤⑥⑯ ✪토마토무침⑤⑥⑫ 영유아배추김치⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 돈육목살구이⑤⑩ ✪당근라페①⑤ 영유아배추김치⑨	기장밥(잡곡밥) ♬(온)도토리묵국⑤⑥ 닭살단호박볶음⑤⑥⑮ 배추된장무침⑤⑥ 영유아깍두기⑨	새우살덮밥⑤⑥⑨ 근대맑은국⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨
열량/단백질	282/12	240/10	250/8	229/9	193/10
	30				
저 녁	쌀밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 돈육데리야끼조림⑤⑥⑩⑮⑱ 가지나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨				
열량/단백질	225/11				

원산지 표시	쌀(찹쌀,흑미 등)	김치		콩		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기 (훈제)
	밥	배추	고춧가루	두부	연두부	국내산	수입산			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	■한우□육우□젖소	산	국내산	국내산	국내산
	식육가공품									
	수산물가공품	참치채소전(다랑어:원양산)								

알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣
※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함 되어 있습니다.