11월 식단

발 행 처	영등포구어린이·사회복지 급식관리지원센터 영양기획팀
세부유형	영등포구청직장어린이집
발 행 일	2026.10.16

	월	화	수	목	금
	2	3	4	5	6
오전간식	단감	토마토스틱⑫ /치즈②	김가루찹쌀죽	바나나/우유②	모둠채소죽
점 심	쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑭ 청경채나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	수수밥 열무된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 부추무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 숭늉 북어실채무침⑤⑥ 양배추유자청샐러드 영유아깍두기⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ 닭살간장구이⑤⑥⑮ 파프리카새콤무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 물만둣국⑤⑥⑩ 삼치살양념찜⑤⑥ 들깨무나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨
오후간식	곡물식빵①②⑤⑥/우유②	팽이버섯크래미전①⑤⑥⑧ /식혜	찐감자/우유②	프렌치토스트①②⑤⑥ /보리차	단호박범벅①⑤ /우유②
열량/단백질	418/17	404/19	453/19	438/18	481/19
	9	10	11	12	13
오전간식	배	오이스틱 /복숭아요거트②	치즈죽②	사과/우유②	흑임자죽
점 심	쌀밥 미역장국⑤⑥ 스크램블에그①⑮ 브로콜리새우살볶음⑤⑥⑨ 영유아배추김치⑨	기장밥 감자챗국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 연근조림⑤⑥ 영유아배추김치	콩나물밥*양념장⑤⑥ 아욱맑은국⑤⑥ 닭살주물럭⑤⑥⑮ 영유아배추김치⑨ 마시는요구르트②	흑미밥 팽이버섯두부된장국⑤⑥ 가자미살구이⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 영유아깍두기⑨	쌀밥 시금치맑은국⑤⑥ 쇠고기당근조림⑤⑥⑯ 부추양파무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨
오후간식	핑거스틱①②⑤⑥/우유②	크림스파게티②⑥	찐고구마/우유②	채소주먹밥⑤/결명자차	구운달걀①/우유②
열량/단백질	418/19	457/19	477/17	464/20	449/21
	16	17	18	19	20
오전간식	바나나	파프리카스틱 /딸기요거트②	열무죽⑤⑥	파인애플/우유②	녹두죽
점 심	쌀밥 무챗국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 숙주당근무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	차조밥 배추된장국⑤⑥ 임연수살조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 영유아깍두기⑨	쇠고기자장밥②⑤⑥⑩⑮⑯ 다시마챗국⑤⑥ 볼어묵구이⑤⑥ 양상추토마토샐러드⑤⑥⑫ 영유아배추김치⑨	수수밥 깻잎된장찌개⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 김구이 영유아배추김치⑨	쌀밥 느타리버섯맑은국⑤⑥ 훈제오리로스구이 쌈무무침 영유아배추김치⑨
오후간식	우유식빵①②⑤⑥/우유②	볶음우동⑤⑥	구운달걀①/우유②	핫케이크①②⑤⑥/둥굴레차	오이감자샐러드①⑤/우유②
열량/단백질	440/16	389/18	491/20	414/16	418/19
	23	24	25	26	27
오전간식	귤	당근스틱 /플레인요거트②	브로콜리죽⑤⑥	배/우유②	청경채죽⑤⑥
점 심	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 쇠고기폭찹⑤⑥⑫⑯ 시금치나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	흑미밥 들깨수제비탕⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 자른미역줄기볶음⑤⑥ 영유아배추김치⑨	닭가슴살김치볶음밥⑤⑨⑮ 미소장국⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 영유아깍두기⑨ 짜먹는요구르트②	기장밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ 두부조림⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 가지된장국⑤⑥ 탕수육*소스①⑤⑥⑩ 팽이버섯무침 영유아배추김치⑨
오후간식	치즈롤빵①②⑤⑥/우유②	유부초밥⑤⑥/옥수수차	단호박찜/두유⑤	부추전⑤⑥/매실차	찐고구마/우유②
열량/단백질	416/19	484/20	429/16	431/18	443/18
	30				
오전간식	단감				
점 심	쌀밥 유부콩나물국⑤⑥ 안매운닭갈비⑤⑥⑮ 열무된장무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨				
오후간식	밤식빵①②④⑤⑥/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	떡갈비구이(돼지고기:국내산), 탕수육*소스(돼지고기:국내산)									
	수산물	가자미살구이(가자미:미국산), 임연수살조림(임연수:미국산), 오징어뭇국(오징어:국내산)									

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.