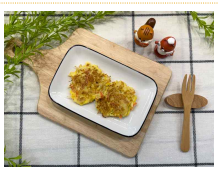
기호표시 안내	
[ ]	선택메뉴(미 제공시 삭제)
✪	비가열 조리 식재료(세척 및 소독)
♬	만3-5세 식단과 조리법 차이(잘게, 무르게)

베어스어린이집 (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	귤	토마토스틱⑫ /치즈②	사과	♬시리얼⑥/우유②	바나나	원 사정에 의해 식단은 변경될 수 있습니다. 어린이집은 저염식으로 음식을 조리하고 있습니다
점 심	쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑯ 청경채나물⑤⑥ 영유아깍두기⑨	수수밥(잡곡밥) 배추된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 부추무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 숭늉 ♬북어실채무침⑤⑥ ✪양배추유자청샐러드 영유아깍두기⑨	기장밥 근대된장국⑤⑥ 닭살간장구이⑤⑥⑮ ✪파프리카새콤무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 ♬물만둣국⑤⑥⑩ 삼치살양념찜⑤⑥ 들깨무나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	
오후간식	식빵(빵)①②⑤⑥/우유②	◉팽이버섯크래미전⑮⑥⑧◉ /식혜	찐감자/우유②	프렌치토스트(빵)①②⑤⑥ /보리차	♬단호박범벅①⑤ /우유②	
열량/단백질	418/17	404/19	423/18	464/18	441/18	
	9	10	11	12 [서울미래밥상]	13	
오전간식	배	오이스틱 /떠먹는요구르트②	귤	사과	흑임자죽	제공되는 식단 중 특정식품의 알레르기 등의 반응에 의해피해야 할 식품이 있으면 원으로 미리 알려 주시어 대체식품이 나갈 수 있도록 해주시기 바랍니다.
점 심	쌀밥 미역장국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ ★브로콜리새우살볶음⑤⑥⑨★ 영유아배추김치⑨	기장밥 감자챗국⑤⑥ ♬떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 연근조림⑤⑥ 영유아배추김치	콩나물밥*양념장⑤⑥ 아욱맑은국⑤⑥ 닭살주물럭⑤⑥⑮ 영유아배추김치⑨	흑미밥 ◉팽이버섯두부된장국⑤⑥◉ 가자미살구이⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 영유아깍두기⑨	쌀밥 시금치맑은국⑤⑥ 쇠고기당근조림⑤⑥⑯ ✪부추양파무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	
오후간식	핑거스틱(빵)①②⑤⑥/우유②	토마토스파게티②⑥	찐고구마/우유②	채소주먹밥⑤/우유②	♬삶은달걀①/우유②	
열량/단백질	418/19	457/19	485/17	468/20	449/21	
	16	17	[저염] 18 국없데이	19	20	
오전간식	바나나	파프리카스틱 /떠먹는요구르트②	배	연두부*양념장⑤⑥	단감	베어스어린이집은 주 3회 이상 신선한 과일과 채소가 제공됩니다. 목요일 오전간식 (호상/액상)요구르트의 경우 저당제품을 제공합니다
점 심	쌀밥 무챗국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 숙주당근무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	흑미밥 배추된장국⑤⑥ 임연수살조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 영유아깍두기⑨	쇠고기자장밥②⑤⑥⑩⑮⑯ ♬다시마챗국⑤⑥ ♬어묵구이⑤⑥ ✪양상추토마토샐러드⑤⑥⑫ 영유아배추김치⑨	수수밥 깻잎된장찌개⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 김구이 영유아배추김치⑨	쌀밥 느타리버섯맑은국⑤⑥ (훈제)오리로스구이 쌈무무침 영유아배추김치⑨	
오후간식	♬우유식빵(빵)①②⑤⑥/우유②	볶음우동⑤⑥	삶은달걀①/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	당근스틱 /떠먹는요구르트②	♬자른포도	배	오곡라떼②⑤ (미숫가루⑤/우유②)	
점 심	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 쇠고기폭찹⑤⑥⑫⑯ 시금치나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	흑미밥(잡곡밥) ♬들깨수제비탕⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ ♬자른미역줄기볶음⑤⑥ 영유아배추김치⑨	닭가슴살김치볶음밥⑤⑨⑮ 미소장국⑤⑥ ♬✪도토리묵무침⑤⑥ 영유아깍두기⑨	기장밥(잡곡밥) [♬오징어뭇국⑤⑥⑰] 두부조림⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 가지된장국⑤⑥ ♬탕수육*소스①⑤⑥⑩ ◉팽이버섯무침◉ 영유아배추김치⑨	
오후간식	치즈롤빵(빵)①②⑤⑥/우유②	유부초밥⑤⑥/옥수수차(차)	단호박찜/두유⑤	부추전⑤⑥/우유②	♬찐고구마/둥굴레차(차)	
열량/단백질	416/19	484/20	390/15	433/19	417/17	
	30				★신메뉴 안내★	◉11월 푸드브릿지◉
오전간식	단감				9일 브로콜리새우살볶음 조리방법은 표준레시피를 참고하세요!	step 1 : 팽이버섯크래미전 step 2 : 팽이버섯두부된장국 step 3 : 팽이버섯무침
점 심	쌀밥 유부콩나물국⑤⑥ ♬안매운닭갈비⑤⑥⑮ 열무된장무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨					
오후간식	밤식빵(빵)①②④⑤⑥/우유②					
열량/단백질	464/19	- 26일 새우살 선택 시, 원산지 오징어 삭제하여 사용.				

원산지 표시	쌀(찹쌀,흑미 등)		김치		콩		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기 (훈제)	수산물
	밥/죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	연두부	국내산	수입산				오징어
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	■한우□육우□젖소	산	국산	국산	국산	국산
식육가공품	떡갈비구이(돼지고기:국내산), 탕수육*소스(돼지고기:국내산)											
수산물가공품	팽이버섯크래미전(:), 어묵구이(:) (※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.