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

# 꿈나라어린이집
# (11월 식단)

| | |
|---|---|
| 발 행 처 | 영등포구어린이·사회복지 급식관리지원센터 영양기획팀 |
| 세부유형 | 만1-2세 죽2회형 |
| 발 행 일 | 2026.10.16 |

| | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 | 토 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 2 | 3 | [저염] 4 국없데이 | 5 [일당!오십!의날] | 6 | 7 |
| 오전간식 | 단감(제철과일) | 토마토(채소)스틱⑬ /치즈② | 김가루찹쌀죽 | 바나나(제철과일)/우유② | 모둠채소죽 | 우유② |
| 점 심 | 쌀밥<br>애호박맑은국⑤⑥<br>쇠고기가지볶음⑤⑥⑭<br>청경채나물⑤⑥<br>영유아깍두기⑨ | 쌀밥<br>열무된장국⑤⑥<br>돈육장조림⑤⑥⑩<br>부추무침⑤⑥<br>영유아깍두기⑨ | 두부소보로덮밥⑤⑥<br>[숭늉] 또는 [♬숙주맑은국⑤⑥]<br>♬북어실채무침⑤⑥<br>◘양배추유자청샐러드<br>영유아깍두기⑨ | 쌀밥<br>근대된장국⑤⑥<br>닭살간장구이⑤⑥⑮<br>◘파프리카새콤무침⑤⑥<br>영유아깍두기⑨ | 쌀밥<br>♬물만둣국⑤⑥⑩<br>삼치살양념찜⑤⑥<br>들깨무나물⑤⑥<br>영유아깍두기⑨ | 장조림버터비빔밥②⑤⑥⑭<br>우동국물⑤⑥<br>♬◘상추채무침⑤⑥<br>영유아깍두기⑨ |
| 오후간식 | 곡물식빵(빵)①②⑤⑥/우유② | ●팽이버섯크래미전①④⑥⑧● /식혜(차) | 찐감자/우유② | 프렌치토스트(빵)①②⑤⑥ /보리차(차) | ♬단호박범벅①⑤ /우유② | |
| 열량/단백질 | 418/17 | 404/19 | 453/19 | 438/18 | 481/19 | 306/13 |
| | 9 | 10 | 11 | 12 [서울미래밥상] | 13 | 14 |
| 오전간식 | 배(제철과일) | 오이(채소)스틱 /떠먹는요구르트② | 치즈죽② | 사과(제철과일)/우유② | 흑임자죽 | 두유⑤ |
| 점 심 | 쌀밥<br>미역장국⑤⑥<br>스크램블에그①⑤<br>★브로콜리새우살볶음⑤⑥⑨★<br>영유아깍두기⑨ | 쌀밥<br>감자챗국⑤⑥<br>♬떡갈비구이⑤⑥⑩⑭<br>연근조림⑤⑥<br>영유아깍두기⑨ | 콩나물밥*양념장⑤⑥<br>아욱맑은국⑤⑥<br>닭살주물럭⑤⑥⑮<br>영유아깍두기⑨⑨<br>[마시는요구르트②] | 쌀밥<br>●팽이버섯두부된장국⑤⑥●<br>가자미살구이⑤⑥<br>얼갈이나물⑤⑥<br>영유아깍두기⑨ | 쌀밥<br>시금치맑은국⑤⑥<br>쇠고기당근조림⑤⑥⑭<br>◘부추양파무침⑤⑥<br>영유아깍두기⑨⑨ | 돈육김가루볶음밥⑤⑥⑩<br>취나물된장국⑤⑥<br>영유아깍두기⑨⑨<br>후식: 자른포도(제철과일) |
| 오후간식 | 핑거스틱(빵)①②⑤⑥/우유② | 크림스파게티②⑥ | 찐(군)고구마/우유② | 채소주먹밥⑤/결명자차(차) | ♬삶은(구운)달걀①/우유② | |
| 열량/단백질 | 418/19 | 457/19 | 477/17 | 464/20 | 449/21 | 310/14 |
| | 16 | 17 | [저염] 18 국없데이 | 19 | 20 | 21 |
| 오전간식 | 바나나(제철과일) | 파프리카(채소)스틱 /떠먹는요구르트② | 열무죽⑤⑥ | 자른포도(제철과일)/우유② | 녹두죽 | 우유② |
| 점 심 | 쌀밥<br>무챗국⑤⑥<br>안동찜닭⑤⑥⑮<br>숙주당근무침⑤⑥<br>영유아깍두기⑨⑨ | 쌀밥<br>배추된장국⑤⑥<br>임연수살조림⑤⑥<br>애호박나물⑤⑥<br>영유아깍두기⑨ | 쇠고기자장밥②⑤⑥⑩⑮⑭<br>[숭늉] 또는 [♬다시마챗국⑤⑥]<br>♬(볼)어묵구이⑤⑥<br>◘양상추토마토샐러드⑤⑥⑰<br>영유아깍두기⑨⑨ | 쌀밥<br>깻잎된장찌개⑤⑥<br>돈육두루치기⑤⑥⑩<br>김구이<br>영유아깍두기⑨⑨ | 쌀밥<br>느타리버섯맑은국⑤⑥<br>(훈제)오리로스구이<br>쌈무무침<br>영유아깍두기⑨⑨ | 달걀간장밥①⑤⑥<br>조개탕⑩<br>영유아깍두기⑨⑨<br>마시는요구르트② |
| 오후간식 | ♬우유식빵(빵)①②⑤⑥/우유② | 볶음우동⑤⑥ | 삶은(구운)달걀①/우유② | 핫케이크(빵)①②⑤⑥/둥굴레차(차) | ♬오이감자샐러드①⑤/우유② | |
| 열량/단백질 | 440/16 | 389/18 | 491/20 | 414/16 | 418/19 | 345/15 |
| | 23 | 24 | 25 | 26 [서울미래밥상] | 27 | 28 |
| 오전간식 | 귤(제철과일) | 당근(채소)스틱 /떠먹는요구르트② | 브로콜리죽⑤⑥ | 배(제철과일)/우유② | 청경채죽⑤⑥ | 우유② |
| 점 심 | 쌀밥<br>시래기된장국⑤⑥<br>쇠고기폭찹⑤⑥⑩⑭<br>시금치나물⑤⑥<br>영유아깍두기⑨⑨ | 쌀밥<br>♬들깨수제비탕⑤⑥<br>돈육사태찜⑤⑥⑩<br>♬자른미역줄기볶음⑤⑥<br>영유아깍두기⑨⑨ | 닭가슴살김치볶음밥⑤⑨⑮<br>미소장국⑤⑥<br>♬◘도토리묵무침⑤⑥<br>영유아깍두기⑨<br>[짜먹는요구르트②] | 쌀밥<br>♬새우살뭇국⑤⑥⑨ 또는<br>[♬오징어뭇국⑤⑥⑰]<br>두부조림⑤⑥<br>근대나물⑤⑥<br>영유아깍두기⑨⑨ | 쌀밥<br>가지된장국⑤⑥<br>♬탕수육*소스①⑤⑥⑩<br>●팽이버섯무침●<br>영유아깍두기⑨⑨ | 칼국수⑤⑥<br>[1/2 쌀밥]<br>◘참나물겉절이⑤⑥<br>영유아깍두기⑨⑨ |
| 오후간식 | 치즈롤빵(빵)①②⑤⑥/우유② | 유부초밥⑤⑥/옥수수차(차) | 단호박찜/두유⑤ | 부추전⑤⑥/매실차(차) | ♬찐(군)고구마/우유② | |
| 열량/단백질 | 416/19 | 484/20 | 429/16 | 431/18 | 443/18 | 330/11 |
| | 30 | | | ♥생일식단♥ | ★신메뉴 안내★ | ●11월 푸드브릿지● |
| 오전간식 | 단감(제철과일) | | | (생일식단 적용 날짜 간식) | 9일 브로콜리새우살볶음 조리방법은 표준레시피를 참고하세요! | step 1 : 팽이버섯크래미전<br>step 2 : 팽이버섯두부된장국<br>step 3 : 팽이버섯무침 |
| 점 심 | 쌀밥<br>유부콩나물국⑤⑥<br>♬안매운닭갈비⑤⑥⑮<br>열무된장무침⑤⑥<br>영유아깍두기⑨⑨ |  | | 쌀밥<br>닭살미역국⑤⑥⑮<br>돈육찹스테이크⑤⑥⑩⑫⑭<br>브로콜리샐러드⑤⑥<br>영유아깍두기⑨⑨ |  |  |
| 오후간식 | 밤식빵(빵)①②④⑤⑥/우유② | | | 케이크①②⑤⑥/우유② | | |
| 열량/단백질 | 464/19 | - 26일 새우살 선택 시, 원산지 오징어 삭제하여 사용. | | 433/17 | | |

| 원산지 표시 | 쌀(찹쌀,흑미 등) | | 김치 | | 콩 | | 쇠고기 | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 (훈제) | 수산물 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 밥/죽 | 누룽지 | 배추 | 고춧가루 | 두부 | 연두부 | 국내산 | | | | 오징어 |
| | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 한우 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 |
| | 식육가공품 | 떡갈비구이(소고기:국내산), 탕수육*소스(돼지고기:국내산) | | | | | | | | | |
| | 수산물가공품 | 팽이버섯크래미전(국내), (볼)어묵구이(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.

(※연육: 복합원재료로 삭제 가능)