| 기호표시 안내 | |
|---|---|
| [ ] | 선택메뉴(미 제공시 삭제) |
| | 비가열 조리 식재료(세척 및 소독) |

# 구립예님어린이집
# (만 3-5세 11월 식단)

| 발 행 처 | 영등포구어린이·사회복지 급식관리지원센터 영양기획팀 |
|---|---|
| 세부유형 | 만3-5세 죽2회형 |
| 발 행 일 | 2026.10.29 |

| | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 | 토 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 2 | 3 | [저염] 4 국없데이 | 5 [일당!오십!의날] | 6 | 7 |
| 오전간식 | 단감 | 토마토스틱⑫ /치즈② | 김가루찹쌀죽 | 바나나/우유② | 모둠채소죽 | 우유② |
| 점 심 | 쌀밥<br>애호박맑은국⑤⑥<br>쇠고기가지볶음⑤⑥⑯<br>청경채나물⑤⑥<br>영유아배추김치⑨ | 수수밥<br>열무된장국⑤⑥<br>돈육장조림⑤⑥⑩<br>부추무침⑤⑥<br>영유아배추김치⑨ | 두부소보로덮밥⑤⑥<br>슝늉<br>북어실채무침⑤⑥<br>양배추유자청샐러드<br>영유아깍두기⑨ | 차조밥<br>근대된장국⑤⑥<br>닭살간장구이⑤⑥⑮<br>파프리카새콤무침⑤⑥<br>영유아배추김치⑨ | 쌀밥<br>물만둣국⑤⑥⑩<br>삼치살양념찜⑤⑥<br>들깨무나물⑤⑥<br>영유아배추김치⑨ | 장조림버터비빔밥②⑤⑥⑯<br>우동국물⑤⑥<br>상추채무침⑤⑥<br>영유아깍두기⑨ |
| 오후간식 | 곡물식빵①②⑤⑥/우유② | 팽이버섯크래미전①⑤⑥⑧ /식혜 | 찐감자/우유② | 프렌치토스트①②⑤⑥ /보리차 | 단호박범벅①⑤/우유② | |
| 열량단백질 | 591/24 | 593/27 | 644/26 | 621/25 | 687/27 | 418/17 |
| | 9 | 10 | 11 | 12 [서울미래밥상] | 13 | 14 |
| 오전간식 | 배 | 오이스틱 /떠먹는요구르트② | 치즈죽② | 사과/우유② | 흑임자죽 | 두유⑤ |
| 점 심 | 쌀밥<br>미역장국⑤⑥<br>스크램블에그①⑤<br>브로콜리새우살볶음⑤⑥⑨<br>영유아배추김치⑨ | 기장밥<br>감자챗국⑤⑥<br>떡갈비구이⑤⑥⑩⑯<br>연근조림⑤⑥<br>영유아배추김치 | 콩나물밥*양념장⑤⑥<br>아욱맑은국⑤⑥<br>닭살주물럭⑤⑥⑮<br>영유아배추김치⑨<br>마시는요구르트② | 흑미밥<br>팽이버섯두부된장국⑤⑥<br>가자미살구이⑤⑥<br>얼갈이나물⑤⑥<br>영유아깍두기⑨ | 쌀밥<br>시금치맑은국⑤⑥<br>쇠고기당근조림⑤⑥⑯<br>부추양파무침⑤⑥<br>영유아배추김치⑨ | 돈육김가루볶음밥⑤⑥⑩<br>취나물된장국⑤⑥<br>영유아배추김치⑨<br>후식: 자른포도 |
| 오후간식 | 핑거스틱①②⑤⑥/우유② | 크림스파게티②⑥ | 찐고구마/우유② | 채소주먹밥⑤/결명자차 | 삶은(구운)달걀①/우유② | |
| 열량단백질 | 590/26 | 655/27 | 664/24 | 641/27 | (638/29) | 426/20 |
| | 16 | 17 | [저염] 18 국없데이 | 19 | 20 | 21 |
| 오전간식 | 바나나 | 파프리카스틱 /떠먹는요구르트② | 열무죽⑤⑥ | 자른포도/우유② | 녹두죽 | 우유② |
| 점 심 | 쌀밥<br>무챗국⑤⑥<br>안동찜닭⑤⑥⑮<br>숙주당근무침⑤⑥<br>영유아배추김치⑨ | 차조밥<br>배추된장국⑤⑥<br>임연수살조림⑤⑥<br>애호박나물⑤⑥<br>영유아깍두기⑨ | 쇠고기자장밥②⑤⑥⑩⑮⑯<br>슝늉<br>어묵구이⑤⑥<br>양상추토마토샐러드⑤⑥⑫<br>영유아배추김치⑨ | 수수밥<br>깻잎된장찌개⑤⑥<br>돈육두루치기⑤⑥⑩<br>김구이<br>영유아배추김치⑨ | 쌀밥<br>느타리버섯맑은국⑤⑥<br>오리로스구이<br>쌈무무침<br>영유아배추김치⑨ | 달걀간장밥①⑤⑥<br>조개탕⑱<br>영유아배추김치⑨<br>마시는요구르트② |
| 오후간식 | 크림빵①②⑤⑥/우유② | 볶음우동⑤⑥ | 삶은달걀①/우유② | 핫케이크①②⑤⑥/둥굴레차 | 오이감자샐러드①⑤/우유② | |
| 열량단백질 | 624/21 | 551/25 | 703/28 | 585/23 | 590/26 | 444/20 |
| | 23 | 24 | 25 | 26 [서울미래밥상] | 27 | 28 |
| 오전간식 | 귤 | 당근스틱 /떠먹는요구르트② | 브로콜리죽⑤⑥ | 배/우유② | 청경채죽⑤⑥ | 우유② |
| 점 심 | 쌀밥<br>시래기된장국⑤⑥<br>쇠고기폭찹⑤⑥⑫⑯<br>시금치나물⑤⑥<br>영유아배추김치⑨ | 흑미밥<br>들깨수제비탕⑤⑥<br>돈육사태찜⑤⑥⑩<br>자른미역줄기볶음⑤⑥<br>영유아배추김치⑨ | 닭가슴살김치볶음밥⑤⑨⑮<br>미소장국⑤⑥<br>도토리묵무침⑤⑥<br>영유아깍두기⑨<br>짜먹는요구르트② | 기장밥<br>오징어뭇국⑤⑥⑰<br>두부조림⑤⑥<br>근대나물⑤⑥<br>영유아배추김치⑨ | 쌀밥<br>가지된장국⑤⑥<br>탕수육*소스①⑤⑥⑩<br>팽이버섯무침<br>영유아배추김치⑨ | 칼국수⑤⑥<br>1/2 쌀밥<br>참나물겉절이⑤⑥<br>영유아배추김치⑨ |
| 오후간식 | 치즈롤빵①②⑤⑥/우유② | 유부초밥⑤⑥/옥수수차 | 단호박찜/두유⑤ | 부추전⑤⑥/매실차 | 찐고구마/우유② | |
| 열량단백질 | 587/26 | 697/29 | 590/21 | 591/25 | 630/25 | 456/15 |
| | 30 | | | | | |
| 오전간식 | 단감 | | | | | |
| 점 심 | 쌀밥<br>유부콩나물국⑤⑥<br>안매운닭갈비⑤⑥⑮<br>열무된장무침⑤⑥<br>영유아배추김치⑨ | | | | | |
| 오후간식 | 밤식빵①②④⑤⑥/우유② | | | | | |
| 열량단백질 | 662/27 | | | | | |

| 원산지 표시 | 쌀(찹쌀,흑미 등) | | 김치 | | 콩 | | 쇠고기 | | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 (훈제) | 수산물 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 밥/죽 | 누룽지 | 배추 | 고춧가루 | 두부 | 연두부 | 국내산 | 수입산 | | | | 오징어 |
| | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | ✔한우□육우□젖소 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 |
| | 식육가공품 | 떡갈비구이(돼지고기:국내산), 탕수육*소스(돼지고기:국내산) | | | | | | | | | | |
| | 수산물가공품 | 팽이버섯크래미전(민국*인도산), 어묵연육(베트남산) (※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<br>※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함 되어 있습니다. |
|---|---|

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

# 구립예님어린이집
# (만1-2세 11월 식단)

| 발 행 처 | 영등포구어린이·사회복지 급식관리지원센터 영양기획팀 |
|---|---|
| 세부유형 | 만1-2세 죽2회형 |
| 발 행 일 | 2026.10.29 |

| | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 | 토 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 2 | 3 | [저염] 4 국없데이 | 5 [일당!오십!의날] | 6 | 7 |
| 오전간식 | 단감 | 토마토스틱⑫ /치즈② | 김가루찹쌀죽 | 바나나/우유② | 모둠채소죽 | 우유② |
| 점 심 | 쌀밥<br>애호박맑은국⑤⑥<br>쇠고기가지볶음⑤⑥⑯<br>청경채나물⑤⑥<br>영유아배추김치⑨ | 수수밥<br>열무된장국⑤⑥<br>돈육장조림⑤⑥⑩<br>부추무침⑤⑥<br>영유아배추김치⑨ | 두부소보로덮밥⑤⑥<br>슝늉<br>북어실채무침⑤⑥<br>양배추유자청샐러드<br>영유아깍두기⑨ | 차조밥<br>근대된장국⑤⑥<br>닭살간장구이⑤⑥⑮<br>파프리카새콤무침⑤⑥<br>영유아배추김치⑨ | 쌀밥<br>물만둣국⑤⑥⑩<br>삼치살양념찜⑤⑥<br>들깨무나물⑤⑥<br>영유아배추김치⑨ | 장조림버터비빔밥②⑤⑥⑯<br>우동국물⑤⑥<br>상추채무침⑤⑥<br>영유아깍두기⑨ |
| 오후간식 | 곡물식빵①②⑤⑥/우유② | 팽이버섯크래미전①⑤⑥⑧ /식혜 | 찐감자/우유② | 프렌치토스트①②⑤⑥ /보리차 | 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 | 오이스틱 /떠먹는요구르트② | 치즈죽② | 사과/우유② | 흑임자죽 | 두유⑤ |
| 점 심 | 쌀밥<br>미역장국⑤⑥<br>스크램블에그①⑤<br>브로콜리새우살볶음⑤⑥⑨<br>영유아배추김치⑨ | 기장밥<br>감자챗국⑤⑥<br>떡갈비구이⑤⑥⑩⑯<br>연근조림⑤⑥<br>영유아배추김치 | 콩나물밥*양념장⑤⑥<br>아욱맑은국⑤⑥<br>닭살주물럭⑤⑥⑮<br>영유아배추김치⑨<br>마시는요구르트② | 흑미밥<br>팽이버섯두부된장국⑤⑥<br>가자미살구이⑤⑥<br>얼갈이나물⑤⑥<br>영유아깍두기⑨ | 쌀밥<br>시금치맑은국⑤⑥<br>쇠고기당근조림⑤⑥⑯<br>부추양파무침⑤⑥<br>영유아배추김치⑨ | 돈육김가루볶음밥⑤⑥⑩<br>취나물된장국⑤⑥<br>영유아배추김치⑨<br>후식: 자른포도 |
| 오후간식 | 핑거스틱①②⑤⑥/우유② | 크림스파게티②⑥ | 찐고구마/우유② | 채소주먹밥⑤/결명자차 | 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 | 파프리카스틱 /떠먹는요구르트② | 열무죽⑤⑥ | 자른포도/우유② | 녹두죽 | 우유② |
| 점 심 | 쌀밥<br>무챗국⑤⑥<br>안동찜닭⑤⑥⑮<br>숙주당근무침⑤⑥<br>영유아배추김치⑨ | 차조밥<br>배추된장국⑤⑥<br>임연수살조림⑤⑥<br>애호박나물⑤⑥<br>영유아깍두기⑨ | 쇠고기자장밥②⑤⑥⑩⑮⑯<br>슝늉<br>어묵구이⑤⑥<br>양상추토마토샐러드⑤⑥⑫<br>영유아배추김치⑨ | 수수밥<br>깻잎된장찌개⑤⑥<br>돈육두루치기⑤⑥⑩<br>김구이<br>영유아배추김치⑨ | 쌀밥<br>느타리버섯맑은국⑤⑥<br>오리로스구이<br>쌈무무침<br>영유아배추김치⑨ | 달걀간장밥①⑤⑥<br>조개탕⑱<br>영유아배추김치⑨<br>마시는요구르트② |
| 오후간식 | 크림빵①②⑤⑥/우유② | 볶음우동⑤⑥ | 삶은달걀①/우유② | 핫케이크①②⑤⑥/둥굴레차 | 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 | 당근스틱 /떠먹는요구르트② | 브로콜리죽⑤⑥ | 배/우유② | 청경채죽⑤⑥ | 우유② |
| 점 심 | 쌀밥<br>시래기된장국⑤⑥<br>쇠고기폭찹⑤⑥⑫⑯<br>시금치나물⑤⑥<br>영유아배추김치⑨ | 흑미밥<br>들깨수제비탕⑤⑥<br>돈육사태찜⑤⑥⑩<br>자른미역줄기볶음⑤⑥<br>영유아배추김치⑨ | 닭가슴살김치볶음밥⑤⑨⑮<br>미소장국⑤⑥<br>도토리묵무침⑤⑥<br>영유아깍두기⑨<br>짜먹는요구르트② | 기장밥<br>오징어뭇국⑤⑥⑰<br>두부조림⑤⑥<br>근대나물⑤⑥<br>영유아배추김치⑨ | 쌀밥<br>가지된장국⑤⑥<br>탕수육*소스①⑤⑥⑩<br>팽이버섯무침<br>영유아배추김치⑨ | 칼국수⑤⑥<br>1/2 쌀밥<br>참나물겉절이⑤⑥<br>영유아배추김치⑨ |
| 오후간식 | 치즈롤빵①②⑤⑥/우유② | 유부초밥⑤⑥/옥수수차 | 단호박찜/두유⑤ | 부추전⑤⑥/매실차 | 찐고구마/우유② | |
| 열량/단백질 | 416/19 | 484/20 | 429/16 | 431/18 | 443/18 | 330/11 |
| | 30 | | | | | |
| 오전간식 | 단감 | | | | | |
| 점 심 | 쌀밥<br>유부콩나물국⑤⑥<br>안매운닭갈비⑤⑥⑮<br>열무된장무침⑤⑥<br>영유아배추김치⑨ | | | | | |
| 오후간식 | 밤식빵①②④⑤⑥/우유② | | | | | |
| 열량/단백질 | 464/19 | | | | | |

| 원산지 표시 | 쌀(찹쌀,흑미 등) | | 김치 | | 콩 | | 쇠고기 | | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 (훈제) | 수산물 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 밥/죽 | 누룽지 | 배추 | 고춧가루 | 두부 | 연두부 | 국내산 | 수입산 | | | | 오징어 |
| | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | ✔한우□육우□젖소 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 |
| | 식육가공품 | 떡갈비구이(돼지고기:국내산), 탕수육*소스(돼지고기:국내산) | | | | | | | | | | |
| | 수산물가공품 | 팽이버섯크래미전(미국 인도산), 어묵연육(베트남산) | | | | | | | | | (※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.