기호표시 안내	
[ ]	선택메뉴(미 제공시 삭제)
✪	비가열 조리 식재료(세척 및 소독)
♬	조리 시 주의 필요(잘게, 무르게 조리)

해누리 어린이집

(11월 식단)

발행처	영등포구어린이·사회복지 급식관리지원센터 영양기획팀
세류유형	만0-2세 가정죽5회형
발행일	2026.10.16

	월	화	수	목	금
	2	3	[저염] 4 국없데이	5 [일당!오십!의날]	6
오전간식	김가루죽	고구마죽	흑미찹쌀죽	녹두죽	달걀양파죽①
점 심	쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑯ 청경채나물⑤⑥ 영아배추김치⑨	수수밥 열무된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ ♬부추무침⑤⑥ 영아배추김치⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 숭늉 ♬북어실채무침⑤⑥ ♬✪양배추유자청샐러드 영아깍두기⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ 닭살간장구이⑤⑥⑮ ✪파프리카새콤무침⑤⑥ 영아배추김치⑨	쌀밥 ♬물만둣국⑤⑥⑩ 삼치살양념찜⑤⑥ 들깨무나물⑤⑥ 영아배추김치⑨
오후간식	곡물식빵(빵)①②⑤⑥/우유②	♬◉팽이버섯크래미전⑮⑯⑱◉ /식혜(차)	토마토(채소)스틱⑫ /치즈②	사과(제철과일)/우유②	단호박찜/우유②
열량/단백질	465/18	411/16	392/17	407/16	457/20
	9	10	11	12 [서울미래밥상]	13
오전간식	누룽지죽	청경채죽⑤⑥	모둠채소죽	애호박죽⑤⑥	크림스프②⑥
점 심	쌀밥 미역장국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ ★브로콜리새우살볶음⑤⑥⑨★ 영아배추김치⑨	기장밥 감자챗국⑤⑥ ♬떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ ♬연근조림⑤⑥ 영아배추김치	콩나물밥*양념장⑤⑥ 아욱맑은국⑤⑥ 닭살주물럭⑤⑥⑮ 영아배추김치⑨ [마시는요구르트②]	흑미밥 ♬◉팽이버섯두부된장국⑤⑥◉ 가자미살구이⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 영아깍두기⑨	쌀밥 시금치맑은국⑤⑥ 쇠고기당근조림⑤⑥⑯ ♬✪부추양파무침⑤⑥ 영아배추김치⑨
오후간식	핑거스틱(빵)①②⑤⑥/우유②	오이(채소)스틱 /떠먹는요구르트②	찐(군)고구마/우유②	자른포도(제철과일)/우유②	♬삶은달걀①/우유②
열량/단백질	448/20	420/18	471/16	396/18	416/21
	16	17	[저염] 18 국없데이	19일	20
오전간식	가지죽	치즈죽②	열무죽⑤⑥	채소죽⑤⑥/(제철과일)	흑임자죽
점 심	쌀밥 무챗국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 숙주당근무침⑤⑥ 영아배추김치⑨	차조밥 배추된장국⑤⑥ 임연수살조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 영아깍두기⑨	쇠고기자장밥②⑤⑥⑩⑮⑯ 숭늉 ♬(볼)어묵구이⑤⑥ ♬✪양상추토마토샐러드⑤⑥⑫ 영아배추김치⑨	쌀밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 돈육찹스테이크⑤⑥⑩⑫⑯ 브로콜리샐러드⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 느타리버섯맑은국⑤⑥ (훈제)오리로스구이 쌈무무침 영아배추김치⑨
오후간식	♬우유식빵(빵)①②⑤⑥/우유②	파프리카(채소)스틱 /떠먹는요구르트②	바나나(제철과일)/우유②	케이크①②⑤⑥/우유②	찐감자/우유②
열량/단백질	465/17	391/18	473/15	482/18	404/19
	23	24	25	26 [서울미래밥상]	27
오전간식	브로콜리죽⑤⑥	양배추죽⑤⑥	타락죽②	파프리카죽	쇠고기무죽⑯
점 심	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 쇠고기간장볶음⑤⑥⑫⑯ 시금치나물⑤⑥ 영아배추김치⑨	흑미밥 자른들깨수제비탕⑤⑥ 돈육찜⑤⑥⑩ 자른미역볶음⑤⑥ 영아배추김치⑨	닭가슴살김치볶음밥⑤⑨⑮ 미소장국⑤⑥ ♬✪도토리묵무침⑤⑥ 영아깍두기⑨ [짜먹는요구르트②]	기장밥 ♬오징어뭇국⑤⑥⑰ 두부조림⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 영아배추김치⑨	쌀밥 가지된장국⑤⑥ ♬탕수육*소스①⑤⑥⑩ ♬◉팽이버섯무침◉ 영아배추김치⑨
오후간식	치즈롤빵(빵)①②⑤⑥/우유②	당근(채소)스틱 /떠먹는요구르트②	♬부추전⑤⑥/두유⑤	단감(제철과일)/우유②	단호박찜/우유②
열량/단백질	464/20	428/18	470/17	400/17	448/19
	30			♥생일식단♥	★신메뉴 안내★
오전간식	감자죽⑤⑥			채소죽⑤⑥/(제철과일)	9일 브로콜리새우살볶음 조리방법은 표준레시피를 참고하세요!
점 심	쌀밥 유부콩나물국⑤⑥ ♬안매운닭갈비⑤⑥⑮ 열무된장무침⑤⑥ 영아배추김치⑨			쌀밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 돈육찹스테이크⑤⑥⑩⑫⑯ 브로콜리샐러드⑤⑥ 영유아배추김치⑨	
오후간식	밤식빵(빵)①②④⑤⑥/우유②			케이크①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질	481/20			482/18	



- 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	순두부	국내산	수입산				오징어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	■한우□육우□젖소	산	국내산	국내산	국내산	국내산
식육가공품	떡갈비구이(돼지고기), 탕수육*소스(돼지고기:국내산)											
수산물가공품	팽이버섯크래미전, (볼)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.