원 공지

11월 식단

11월 식단



순수빅스맘어린이집
(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	단감	토마토스틱② /치즈②	사과	♬시리얼⑥/우유②	바나나
점 심	쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑱ 청경채나물⑤⑥ 영아백김치⑨	수수밥 열무된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑲ 부추무침⑤⑥ 영아백김치⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ ♬숙주맑은국⑤⑥ ♬북어실채무침⑤⑥ ✪양배추유자청샐러드 영아백김치⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ 닭살간장구이⑤⑥⑮ ✪파프리카새콤무침⑤⑥ 영아백김치⑨	쌀밥 ♬물만둣국⑤⑥⑲ 삼치살양념찜⑤⑥ 들깨무나물⑤⑥ 영아백김치⑨
오후간식	곡물식빵①②⑤⑥/우유②	◉팽이버섯크래미전①⑤⑥⑧◉ /식혜	찐감자/우유②	프렌치토스트①②⑤⑥ /보리차	♬단호박범벅①⑤ /우유②
열량단백질	418/17	404/19	423/18	464/18	441/18
	9	10	11	12 [서울미래밥상]	13
오전간식	배	오이스틱 /떠먹는요구르트②	귤	사과	흑임자죽
점 심	쌀밥 미역장국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ ★브로콜리새우살볶음⑤⑥⑨★ 영아백김치⑨	기장밥 감자챗국⑤⑥ ♬떡갈비구이⑤⑥⑩⑭ 연근조림⑤⑥ 영아백김치⑨	콩나물밥•양념장⑤⑥ 아욱맑은국⑤⑥ 닭살주물럭⑤⑥⑮ 영아백김치⑨ [마시는요구르트②]	흑미밥 ◉팽이버섯두부된장국⑤⑥◉ 가자미살구이⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 영아백김치⑨	쌀밥 시금치맑은국⑤⑥ 쇠고기당근조림⑤⑥⑭ ✪부추양파무침⑤⑥ 영아백김치⑨
오후간식	핑거스틱①②⑤⑥/우유②	크림스파게티②⑥	찐고구마/우유②	채소주먹밥⑤/우유②	♬삶은달걀①/우유②
열량단백질	418/19	457/19	485/17	468/20	449/21
	16	17	[저염] 18 국없데이	19 ♥생일식단♥	20
오전간식	바나나	파프리카스틱 /떠먹는요구르트②	배	연두부•양념장⑤⑥	단감
점 심	쌀밥 무챗국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 숙주당근무침⑤⑥ 영아백김치⑨	차조밥 배추된장국⑤⑥ 임연수살조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 영아백김치⑨	쇠고기자장밥②⑤⑥⑩⑬⑭ ♬다시마챗국⑤⑥ ♬어묵구이⑤⑥ ✪양상추토마토샐러드⑤⑥⑫ 영아백김치⑨	쌀밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 돈육찹스테이크⑤⑥⑩⑫⑭ 브로콜리샐러드⑤⑥ 유아배추김치⑨	쌀밥 느타리버섯맑은국⑤⑥ 오리로스구이 쌈무무침 영아백김치⑨
오후간식	♬우유식빵①②⑤⑥/우유②	볶음우동⑤⑥	삶은달걀①/우유②	케이크①②⑤⑥/우유②	♬오이감자샐러드⑮/우유②
열량단백질	433/16	389/18	458/19	467/18	365/17
	23	24	25	26 [서울미래밥상]	27
오전간식	귤	당근스틱 /떠먹는요구르트②	♬자른포도	배	미숫가루⑤/우유②
점 심	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 쇠고기폭찹⑤⑥⑩⑭ 시금치나물⑤⑥ 영아백김치⑨	흑미밥 ♬들깨수제비탕⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑲ ♬자른미역줄기볶음⑤⑥ 영아백김치⑨	닭가슴살김치볶음밥⑤⑨⑮ 미소장국⑤⑥ ♬✪도토리묵무침⑤⑥ 영아백김치⑨ [짜먹는요구르트②]	기장밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ 두부조림⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 영아백김치⑨	쌀밥 가지된장국⑤⑥ ♬탕수육•소스①⑤⑥⑲ ◉팽이버섯무침◉ 영아백김치⑨
오후간식	치즈롤빵①②⑤⑥/우유②	유부초밥⑤⑥/옥수수차	단호박찜/두유⑤	부추전⑤⑥/우유②	♬찐고구마/둥굴레차
열량단백질	416/19	484/20	390/15	433/19	417/17
	30			★신메뉴 안내★	◉11월 푸드브랏지◉
오전간식	단감			9일 브로콜리새우살볶음 조리방법은 표준레시피를 참고하세요!	step 1 : 팽이버섯크래미전 step 2 : 팽이버섯두부된장국 step 3 : 팽이버섯무침
점 심	쌀밥 유부콩나물국⑤⑥ ♬안매운닭갈비⑤⑥⑮ 열무된장무침⑤⑥ 영아백김치⑨				
오후간식	밤식빵①②④⑤⑥/우유②				
열량단백질	464/19				

원산지 표시	쌀(찹쌀,흑미 등)		김치		콩			쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기 (혼제)	수산물
	밥/죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부	연두부	국내산	수입산				오징어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	☑한우☑육우☐젖소	산	국내산	국내산	국내산	국내산
	식육가공품	떡갈비구이(돼지고기:국내산), 탕수육•소스(돼지고기:국내산)											
	수산물가공품												(※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.



순수빅스맘어린이집
(11월 식단)

발 행 처	영등포구어린이·사회복지 급식관리지원센터 영양기획팀
세부유형	만3-5세 일반형 (일반간식)
발 행 일	2026.10.16

	월	화	수	목	금
	2	3	[저염] 4 국없데이	5 [일당!오십!의날]	6
오전간식	단감	토마토스틱⑫ /치즈②	사과	♬시리얼⑥/우유②	바나나
점 심	쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑱ 청경채나물⑤⑥ 유아배추김치⑨	수수밥 열무된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑱ 부추무침⑤⑥ 유아배추김치⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ ♬숙주맑은국⑤⑥ ♬북어실채무침⑤⑥ ✪양배추유자청샐러드 유아깍두기⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ 닭살간장구이⑤⑥⑮ ✪파프리카새콤무침⑤⑥ 유아배추김치⑨	쌀밥 ♬물만둣국⑤⑥⑲ 삼치살양념찜⑤⑥ 돌깨무나물⑤⑥ 유아배추김치⑨
오후간식	곡물식빵①②⑤⑥/우유②	◉팽이버섯크래미전⑮⑤⑥⑧◉ /식혜	찐감자/우유②	프렌치토스트①②⑤⑥ /보리차	♬단호박범벅⑮ /우유②
열량단백질	591/24	593/27	598/25	615/27	624/26
	9	10	11	12 [서울미래밥상]	13
오전간식	배	오이스틱 /떠먹는요구르트②	귤	사과	흑임자죽
점 심	쌀밥 미역장국⑤⑥ 스크램블에그⑮ ★브로콜리새우살볶음⑤⑥⑨★ 유아배추김치⑨	기장밥 감자챗국⑤⑥ ♬떡갈비구이⑤⑥⑨⑲ 연근조림⑤⑥ 유아배추김치	콩나물밥•양념장⑤⑥ 아욱맑은국⑤⑥ 닭살주물럭⑤⑥⑮ 유아배추김치⑨ [마시는요구르트②]	흑미밥 ◉팽이버섯두부된장국⑤⑥◉ 가자미살구이⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 유아깍두기⑨	쌀밥 시금치맑은국⑤⑥ 쇠고기당근조림⑤⑥⑱ ✪부추양파무침⑤⑥ 유아배추김치⑨
오후간식	핑거스틱①②⑤⑥/우유②	크림스파게티②⑥	찐고구마/우유②	채소주먹밥⑤/우유②	♬삶은달걀①/우유②
열량단백질	590/26	655/27	659/23	648/27	664/26
	16	17	[저염] 18 국없데이	19 ♥생일식단♥	20
오전간식	바나나	파프리카스틱 /떠먹는요구르트②	배	연두부•양념장⑤⑥	단감
점 심	쌀밥 무챗국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 숙주당근무침⑤⑥ 유아배추김치⑨	차조밥 배추된장국⑤⑥ 임연수살조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 유아깍두기⑨	쇠고기자장밥②⑤⑥⑩⑬⑭ ♬다시마챗국⑤⑥ ♬어묵구이⑤⑥ ✪양상추토마토샐러드⑤⑥⑫ 유아배추김치⑨	쌀밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 돈육찹스테이크⑤⑥⑩⑫⑭ 브로콜리샐러드⑤⑥ 유아배추김치⑨	쌀밥 느타리버섯맑은국⑤⑥ 오리로스구이 쌈무무침 유아배추김치⑨
오후간식	♬우유식빵①②⑤⑥/우유②	볶음우동⑤⑥	삶은달걀①/우유②	케이크①②⑤⑥/우유②	♬오이감자샐러드⑮/우유②
열량단백질	624/21	551/25	653/26	666/26	546/25
	23	24	25	26 [서울미래밥상]	27
오전간식	귤	당근스틱 /떠먹는요구르트②	♬자른포도	배	미숫가루⑤/우유②
점 심	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 쇠고기폭찹⑤⑥⑩⑲ 시금치나물⑤⑥ 유아배추김치⑨	흑미밥 ♬들깨수제비탕⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑱ ♬자른미역줄기볶음⑤⑥ 유아배추김치⑨	닭가슴살김치볶음밥⑤⑨⑮ 미소장국⑤⑥ ♬✪도토리묵무침⑤⑥ 유아깍두기⑨ [짜먹는요구르트②]	기장밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ 두부조림⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 유아배추김치⑨	쌀밥 가지된장국⑤⑥ ♬탕수육•소스⑮⑤⑥⑱ ◉팽이버섯무침◉ 유아배추김치⑨
오후간식	치즈롤빵①②⑤⑥/우유②	유부초밥⑤⑥/옥수수차	단호박찜/두유⑤	부추전⑤⑥/우유②	♬찐고구마/둥굴레차
열량단백질	587/26	697/29	529/20	594/25	588/25
	30			★신메뉴 안내★	◉11월 푸드브랏지◉
오전간식	단감			9일 브로콜리새우살볶음 조리방법은 표준레시피를 참고하세요!	step 1 : 팽이버섯크래미전 step 2 : 팽이버섯두부된장국 step 3 : 팽이버섯무침
점 심	쌀밥 유부콩나물국⑤⑥ ♬안매운닭갈비⑤⑥⑮ 열무된장무침⑤⑥ 유아배추김치⑨				
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	순두부	연두부	국내산	수입산				오징어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	☑한우☑육우□젖소	산	국내산	국내산	국내산	국내산
	식육가공품	떡갈비구이(돼지고기:국내산), 탕수육•소스(돼지고기:국내산)											
	수산물가공품	(※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.

♡ 가장 먼저 공감을 남겨주세요

순수 빅스맘 어린이집 관리자
2026년 10월 30일 금요일 오후 5:13

댓글 0

댓글이 없습니다.