

남서울어린이집
(11월 식단)

발 행 처	영등포구어린이·사회복지 급식관리지원센터 영양기획팀
세부유형	만0-2세 죽3회형
발 행 일	2026.10.16. (감수자:남윤정)

	월	화	수	목	금
	2	3	[저염] 4 국없데이	5	6
오전간식	유정란죽①	파프리카스틱⑫/치즈②	김가루찹쌀죽	사과/우유②	모둠채소죽
점 심	쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑯ 숙주나물⑤⑥ 영아백김치⑨	수수밥 열무된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 부추무침⑤⑥ 영아백김치⑨	카레라이스⑤⑥ 진미채무침⑰ 양배추유자청샐러드 영유아깍두기⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ 닭살간장조림⑤⑥⑮ 파프리카새콤무침⑤⑥ 영아백김치⑨	쌀밥 물만둣국⑤⑥⑩ 삼치살양념찜⑤⑥ 들깨무나물⑤⑥ 영아백김치⑨
오후간식	단팥빵①②⑤⑥/우유②	치킨너겟①⑤⑥⑮/우유②	찐감자/우유②	쨈샌드위치①②⑤⑥/스위플②	바나나/우유②
열량/단백질	428/19	447/20	470/19	450/19	479/18
	9	10	11	12 [서울미래밥상]	13
오전간식	쇠고기죽⑯	오이스틱/떠먹는요구르트②	치즈죽②	귤/우유②	흑임자죽
점 심	쌀밥 미역장국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ 브로콜리새우살볶음⑤⑥⑨ 영아백김치⑨	기장밥 감자챗국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 연근흑임자무침⑤⑥ 영아백김치⑨	콩나물밥*양념장⑤⑥ 아욱맑은국⑤⑥ 군만두⑤⑥ 영아백김치⑨ [마시는요구르트②]	흑미밥 팽이버섯두부된장국⑤⑥ 가자미살구이⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 영유아깍두기⑨	쌀밥 시금치맑은국⑤⑥ 쇠고기당근조림⑤⑥⑯ 부추양파무침⑤⑥ 영아백김치⑨
오후간식	핑거스틱①②⑤⑥/우유②	미트토마토스파게티②⑥⑯	찐고구마/우유②	채소주먹밥⑤/스위플②	배/우유②
열량/단백질	448/21	438/20	478/18	474/24	459/21
	16	17	[저염] 18 국없데이	19	20
오전간식	누룽지죽	파프리카스틱/떠먹는요구르트②	열무죽⑤⑥	배/우유②	녹두죽
점 심	쌀밥 무챗국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 숙주당근무침⑤⑥ 영아백김치⑨	차조밥 배추된장국⑤⑥ 임연수살조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 영유아깍두기⑨	쇠고기자장밥②⑤⑥⑩⑮⑯ 어묵구이⑤⑥ 양상추토마토샐러드⑤⑥⑫ 영아백김치⑨	수수밥 깻잎된장찌개⑤⑥ 돈육보쌈⑤⑥⑩ 양배추/쌈장 영아백김치⑨	쌀밥 느타리버섯맑은국⑤⑥ 오리로스구이 쌈무 영아백김치⑨
오후간식	우유식빵①②⑤⑥/우유②	우동⑤⑥	구운달걀①/우유②	미니약과①②⑤⑥/스위플②	바나나/우유②
열량/단백질	456/17	379/19	491/20	470/20	438/20
	23	24	25	26 [서울미래밥상]	27
오전간식	모듬채소죽	당근스틱/떠먹는요구르트②	브로콜리죽⑤⑥	자른포도/우유②	청경채죽⑤⑥
점 심	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 쇠고기폭찹⑤⑥⑫⑯ 시금치나물⑤⑥ 영아백김치⑨	흑미밥 들깨수제비탕⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 자른미역줄기볶음⑤⑥ 영아백김치⑨	쌀밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 돈육찹스테이크⑤⑥⑩⑫⑯ 브로콜리샐러드⑤⑥ 영아백김치⑨	기장밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ 두부조림⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 영아백김치⑨	쌀밥 가지된장국⑤⑥ 탕수육*소스①⑤⑥⑩ 콩나물무침 영아백김치⑨
오후간식	치즈롤빵①②⑤⑥/우유②	유부초밥⑤⑥/스위플②	케이크①②⑤⑥(모닝빵)/우유②	부추전⑤⑥/요구르트②	귤/우유②
열량/단백질	438/19	484/20	433/17	450/19	473/19
	30				
오전간식	근대된장죽				
점 심	쌀밥 콩나물국⑤⑥ 안매운닭갈비⑤⑥⑮ 열무된장무침⑤⑥ 영아백김치⑨				
오후간식	밤식빵①②④⑤⑥/우유②				
열량/단백질	472/20				



(0세 식단은 만 1~2세와 같은 메뉴여도 조리법의 차이가 있으며 더 잘게 자르거나 무르게 제공 됩니다)

원산지 표시	쌀(찹쌀,흑미 등)		김치		콩		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물		
	밥/죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	연두부	국내산	수입산				가자미	삼치	임연수
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	☑한우□육우□젖소	호주산	국내산	국내산	국내산	미국산	국내산	미국산
	식육가공품	떡갈비구이(돼지고기,쇠고기:국내산), 탕수육*소스(돼지고기:국내산)												
	수산물가공품	진미채무침(오징어:페루산)												

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.