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

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♥생일식단♥	[저염] 4 국없데이	5 [일당!오십!의날]	6
오전간식	토마토스틱⑫/치즈②	단감	사과	♬쌀시리얼⑥/우유②	바나나
점 심	수수밥 열무된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 부추무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 돈육찹스테이크⑤⑥⑩⑫⑯ 브로콜리샐러드⑤⑥ 영유아배추김치⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 숭늉 ♬북어실채무침⑤⑥ ✪양배추유자청샐러드 영유아깍두기⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ 닭살간장구이⑤⑥⑮ ✪파프리카새콤무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 ♬물만둣국⑤⑥⑩ 삼치살양념찜⑤⑥ 들깨무나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨
오후간식	◉팽이버섯크래미전①⑤⑥⑧◉ /식혜	곡물식빵①②⑤⑥/ 케이크①②⑤⑥/우유②	찐감자/우유②	프렌치토스트①②⑤⑥ /보리차	♬단호박범벅①⑤ /우유②
열량/단백질	404/19	467/18	423/18	464/18	441/18
	9	10	11	12 [서울미래밥상]	13
오전간식	오이스틱 /떠먹는요구르트②	배	귤	사과	흑임자죽
점 심	기장밥 감자챗국⑤⑥ ♬떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 연근조림⑤⑥ 영유아배추김치	쌀밥 미역장국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ ★브로콜리새우살볶음⑤⑥⑨★ 영유아배추김치⑨	콩나물밥*양념장⑤⑥ 아욱맑은국⑤⑥ 닭살주물럭⑤⑥⑮ 영유아배추김치⑨	흑미밥 ◉팽이버섯두부된장국⑤⑥◉ 가자미살구이⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 영유아깍두기⑨	쌀밥 시금치맑은국⑤⑥ 쇠고기당근조림⑤⑥⑯ ✪부추양파무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨
오후간식	크림스파게티②⑥	핑거스틱빵①②⑤⑥/우유②	찐고구마/우유②	채소주먹밥⑤/우유②	♬삶은달걀①/우유②
열량/단백질	457/19	418/19	485/17	468/20	449/21
	16	17	[저염] 18 국없데이	19	20
오전간식	파프리카스틱 /떠먹는요구르트②	바나나	배	연두부*양념장⑤⑥/떡뻥	단감
점 심	차조밥 배추된장국⑤⑥ 임연수살조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 영유아깍두기⑨	쌀밥 무챗국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 숙주당근무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쇠고기자장밥②⑤⑥⑩⑮⑯ 숭늉 ♬볼어묵구이⑤⑥ ✪양상추토마토샐러드⑤⑥⑫ 영유아배추김치⑨	수수밥 깻잎된장찌개⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 김구이 영유아배추김치⑨	쌀밥 느타리버섯맑은국⑤⑥ 훈제오리로스구이 쌈무무침 영유아배추김치⑨
오후간식	볶음우동⑤⑥♬	우유식빵①②⑤⑥/우유②	삶은달걀①/우유②	핫케이크①②⑤⑥/우유②	♬오이감자샐러드①⑤/우유②
열량/단백질	389/18	433/16	458/19	433/18	365/17
	23	24	25	26 [서울미래밥상]	27
오전간식	당근스틱 /떠먹는요구르트②	귤	♬자른포도	배	미숫가루⑤/우유②/떡뻥
점 심	흑미밥 ♬들깨수제비탕⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ ♬자른미역줄기볶음⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 쇠고기폭찹⑤⑥⑫⑯ 시금치나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	닭가슴살김치볶음밥⑤⑨⑮ 미소장국⑤⑥ ♬✪도토리묵무침⑤⑥ 영유아깍두기⑨	기장밥 ♬새우살뭇국⑤⑥⑨ 두부조림⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 가지된장국⑤⑥ ♬탕수육*소스①⑤⑥⑩ ◉팽이버섯무침◉ 영유아배추김치⑨
오후간식	유부초밥⑤⑥/옥수수차	치즈롤빵①②⑤⑥/우유②	단호박찜/두유⑤	부추전⑤⑥/우유②	♬찐고구마/둥굴레차
열량/단백질	484/20	416/19	390/15	433/19	417/17
	30			◉11월 푸드브릿지◉	★신메뉴 안내★
오전간식	단감			step 1 : 팽이버섯크래미전 step 2 : 팽이버섯두부된장국 step 3 : 팽이버섯무침	9일 브로콜리새우살볶음 조리방법은 표준레시피를 참고하세요!
점 심	쌀밥 유부콩나물국⑤⑥ ♬안매운닭갈비⑤⑥⑮ 열무된장무침⑤⑥ 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				새우
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	베트남산
	식육가공품	떡갈비구이(돼지고기:국내산/쇠고기:국내산/닭고기:국내산), 탕수육*소스(돼지고기:국내산)									
	수산물가공품	팽이버섯크래미전(연육:미국,인도,베트남산), 볼어묵구이(연육:중국산,베트남산)									

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.

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

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♥생일식단♥	[저염] 4 국없데이	5 [일당!오십!의날]	6
오전간식	토마토스틱⑫/치즈②	단감	사과	쌀시리얼⑥/우유②	바나나
점 심	수수밥 열무된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 부추무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 돈육찹스테이크⑤⑥⑩⑫⑯ 브로콜리샐러드⑤⑥ 영유아배추김치⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 숭늉 볶어실채무침⑤⑥ ◘양배추유자청샐러드 영유아깍두기⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ 닭살간장구이⑤⑥⑮ ◘파프리카새콤무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 물만둣국⑤⑥⑩ 삼치살양념찜⑤⑥ 들깨무나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨
오후간식	◉팽이버섯크래미전①⑤⑥⑧◉ /식혜	곡물식빵①②⑤⑥/ 케이크①②⑤⑥/우유②	찐감자/우유②	프렌치토스트①②⑤⑥ /보리차	단호박범벅①⑤/우유②
열량단백질	593/27	666/26	598/25	615/27	626/25
	9	10	11	12 [서울미래밥상]	13
오전간식	오이스틱 /떠먹는요구르트②	배	귤	사과	흑임자죽
점 심	기장밥 감자챗국⑤⑥ ♬떡갈비구이⑤⑥⑩⑱ 연근조림⑤⑥ 영유아배추김치	쌀밥 미역장국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ ★브로콜리새우살볶음⑤⑥⑨★ 영유아배추김치⑨	콩나물밥*양념장⑤⑥ 아욱맑은국⑤⑥ 닭살주물럭⑤⑥⑮ 영유아배추김치⑨	흑미밥 ◉팽이버섯두부된장국⑤⑥◉ 가자미살구이⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 영유아깍두기⑨	쌀밥 시금치맑은국⑤⑥ 쇠고기당근조림⑤⑥⑱ ◘부추양파무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨
오후간식	크림스파게티②⑥	핑거스틱빵①②⑤⑥/우유②	찐고구마/우유②	채소주먹밥⑤/우유②	삶은달걀①/우유②
열량단백질	655/27	590/26	659/23	648/27	638/29
	16	17	[저염] 18 국없데이	19	20
오전간식	파프리카스틱 /떠먹는요구르트②	바나나	배	연두부*양념장⑤⑥	단감
점 심	차조밥 배추된장국⑤⑥ 임연수살조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 영유아깍두기⑨	쌀밥 무챗국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 숙주당근무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쇠고기자장밥②⑤⑥⑩⑮⑯ 숭늉 볼어묵구이⑤⑥ ◘양상추토마토샐러드⑤⑥⑫ 영유아배추김치⑨	수수밥 깻잎된장찌개⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 김구이 영유아배추김치⑨	쌀밥 느타리버섯맑은국⑤⑥ 훈제오리로스구이 쌈무무침 영유아배추김치⑨
오후간식	볶음우동⑤⑥	우유식빵①②⑤⑥/우유②	삶은달걀①/우유②	핫케이크①②⑤⑥/우유②	오이감자샐러드①⑤/우유②
열량단백질	551/25	624/21	653/26	614/26	510/24
	23	24	25	26 [서울미래밥상]	27
오전간식	당근스틱 /떠먹는요구르트②	귤	자른포도	배	미숫가루⑤/우유②
점 심	흑미밥 들깨수제비탕⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 자른미역줄기볶음⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 쇠고기폭찹⑤⑥⑫⑱ 시금치나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	닭가슴살김치볶음밥⑤⑨⑮ 미소장국⑤⑥ ◘도토리묵무침⑤⑥ 영유아깍두기⑨	기장밥 새우살뭇국⑤⑥⑨ 두부조림⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 가지된장국⑤⑥ 탕수육*소스①⑤⑥⑩ ◉팽이버섯무침◉ 영유아배추김치⑨
오후간식	유부초밥⑤⑥/옥수수차	치즈롤빵①②⑤⑥/우유②	단호박찜/두유⑤	부추전⑤⑥/우유②	찐고구마/둥굴레차
열량단백질	697/29	587/26	529/20	594/25	588/24
	30			★신메뉴 안내★	◉11월 푸드브릿지◉
오전간식	단감			9일 브로콜리새우살볶음 조리방법은 표준레시피를 참고하세요!	step 1 : 팽이버섯크래미전 step 2 : 팽이버섯두부된장국 step 3 : 팽이버섯무침
점 심	쌀밥 유부콩나물국⑤⑥ 안매운닭갈비⑤⑥⑮ 열무된장무침⑤⑥ 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				새우
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	베트남산
식육가공품	떡갈비구이(돼지고기:국내산/쇠고기:국내산/닭고기:국내산), 탕수육*소스(돼지고기:국내산)										
수산물가공품	팽이버섯크래미전(연육:미국,인도,베트남산), 볼어묵구이(연육:중국산,베트남산)										

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.