구립창의나라어린이집

만 3-5세 11월 식단

발행처	영등포구어린이·사회복지 급식관리지원센터 영양기획팀
세부유형	만3-5세 일반형 (일반간식)
발행일	2026.10.16

	월	화	수	목	금	토
	2	3	4 [일당!오십!의날]	[저염] 5 국없데이	6	7
오전간식	단감	토마토스틱⑫ /치즈②	시리얼⑥/우유②	사과	바나나	우유②
점 심	쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑯ 청경채나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	수수밥 열무된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 부추무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ 닭살간장구이⑤⑥⑮ ✪파프리카새콤무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 숭늉 북어실채무침⑤⑥ ✪양배추유자청샐러드 영유아깍두기⑨	쌀밥 물만둣국⑤⑥⑩ 삼치살양념찜⑤⑥ 들깨무나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	장조림버터비빔밥②⑤⑥⑯ 우동국물⑤⑥ ✪상추채무침⑤⑥ 영유아깍두기⑨
오후간식	곡물식빵①②⑤⑥/우유②	◉팽이버섯크래미전⑮⑥⑧◉ /보리차	프렌치토스트①②⑤⑥ /보리차	찐감자/우유②	단호박범벅①⑤/우유②	
열량단백질	591/24	505/26	615/27	598/25	626/25	418/17
	9	10	11	12 [서울미래밥상]	13	14
오전간식	배	오이스틱 /짜먹는요구르트②	귤	사과	흑임자죽	두유⑤
점 심	쌀밥 미역장국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ ★브로콜리새우살볶음⑤⑥⑨★ 영유아배추김치⑨	기장밥 감자챗국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 연근조림⑤⑥ 영유아배추김치	콩나물밥*양념장⑤⑥ 아욱맑은국⑤⑥ 닭살주물럭⑤⑥⑮ 영유아배추김치⑨ [마시는요구르트②]	흑미밥 ◉팽이버섯두부된장국⑤⑥◉ 가자미살구이⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 영유아깍두기⑨	쌀밥 시금치맑은국⑤⑥ 쇠고기당근조림⑤⑥⑯ ✪부추양파무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	돈육김가루볶음밥⑤⑥⑩ 취나물된장국⑤⑥ 영유아배추김치⑨ 후식: 자른포도
오후간식	핑거스틱①②⑤⑥/우유②	크림스파게티②⑥	찐고구마/우유②	채소주먹밥⑤/우유②	삶은달걀①/우유②	
열량단백질	590/26	655/27	659/23	648/27	638/29	426/20
	16	17	18	[저염] 19 국없데이	20	21
오전간식	바나나	파프리카스틱 /떠먹는요구르트②	연두부*양념장⑤⑥	배	단감	우유②
점 심	쌀밥 무챗국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 숙주당근무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	차조밥(잡곡밥) 배추된장국⑤⑥ 임연수살조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 영유아깍두기⑨	수수밥 깻잎된장찌개⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 김구이 영유아배추김치⑨	쇠고기자장밥②⑤⑥⑩⑮⑯ 숭늉 어묵구이⑤⑥ ✪양상추토마토샐러드⑤⑥⑫ 영유아배추김치⑨	쌀밥 느타리버섯맑은국⑤⑥ 오리로스구이 쌈무무침 영유아배추김치⑨	달걀간장밥①⑤⑥ 조개탕⑱ 영유아배추김치⑨ 마시는요구르트②
오후간식	크림빵①②⑤⑥/우유②	볶음우동⑤⑥	핫케이크①②⑤⑥/우유②	삶은달걀①/우유②	오이감자샐러드⑮/우유②	
열량단백질	624/21	551/25	614/26	653/26	510/24	444/20
	23	24	25	26 [서울미래밥상]	27	28
오전간식	귤	당근스틱 /짜먹는요구르트②	자른포도	배	오곡라떼②⑤	우유②
점 심	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 쇠고기폭찹⑤⑥⑫⑯ 시금치나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	흑미밥 들깨수제비탕⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 자른미역줄기볶음⑤⑥ 영유아배추김치⑨	닭가슴살김치볶음밥⑤⑨⑮ 미소장국⑤⑥ ✪도토리묵무침⑤⑥ 영유아깍두기⑨ 짜먹는요구르트②	기장밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ 두부조림⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 가지된장국⑤⑥ 탕수육*소스①⑤⑥⑩ ◉팽이버섯무침◉ 영유아배추김치⑨	칼국수⑤⑥ [1/2 쌀밥] ✪참나물겉절이⑤⑥ 영유아배추김치⑨
오후간식	치즈롤빵①②⑤⑥/우유②	유부초밥⑤⑥/보리차	단호박찜/두유⑤	부추전⑤⑥/우유②	찐고구마/보리차	
열량단백질	587/26	697/29	529/20	594/25	588/24	456/15
	30					
오전간식	단감					
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				오징어	임연수
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	미국산
식육가공품	떡갈비구이(돼지고기:국내산), 탕수육*소스(돼지고기:국내산)											
수산물가공품	팽이버섯크래미전(어육:미국산), (볼)어묵구이(어육: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.

구립창의나라어린이집

만 3-5세 11월 식단

발행처	영등포구어린이·사회복지 급식관리지원센터 영양기획팀
세부유형	만3-5세 시간연장 일반형
발행일	2026.10.16

	월	화	수	목	금
	2	3	4	5 [일당!오십!의날]	6
저 녁	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 양배추잡채⑤⑥ 영유아깍두기⑨	수수밥 청경채맑은국 쇠고기채소구이⑤⑯ 애호박볶음⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 부추된장국⑤⑥ 돈육팽이버섯볶음⑤⑩ 열무무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	차조밥 북엇국⑤⑥ 두부감자조림⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	닭살파프리카볶음밥⑤⑥⑮ 고구마순된장국⑤⑥ 근대당근무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨
열량/단백질	424/16	380/13	314/16	315/12	295/14
	9	10	11	12	13
저 녁	쌀밥 안매운김칫국⑨ 쇠고기무조림⑤⑥⑯ 단호박샐러드①⑤ 영유아깍두기	기장밥 새우살맑은국⑨ 브로콜리달걀말이①⑤ ✪미역들깨무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 참나물된장국⑤⑥ 돈육연근볶음⑤⑥⑩ ✪오이배무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	흑미밥 콩나물국⑤⑥ 닭살고구마조림⑤⑥⑮ 아욱나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	두부굴소스덮밥⑤⑥⑱ 얼갈이된장국⑤⑥ 참치채소전⑤⑥ 영유아깍두기⑨
열량/단백질	465/14	344/17	368/15	367/18	434/23
	16	17	18	19	20
저 녁	쌀밥 들깨버섯국⑤⑥ 미트볼구이①⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	차조밥 숙주당면국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ ✪무생채 영유아배추김치⑨	쌀밥 애호박된장국⑤⑥ 임연수살양념찜⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 영유아깍두기⑨	수수밥 어묵탕⑤⑥ 쇠고기메추리알장조림①⑤⑥⑭ 파프리카무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	돈육브로콜리볶음밥⑤⑥⑩ 연두부된장국⑤⑥ 깻잎(순)나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨
열량/단백질	357/18	344/14	362/17	378/17	319/16
	23	24	25	26	27
저 녁	쌀밥 달걀뭇국①⑤⑥ 오리대파볶음⑤ 느타리버섯나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기시래기조림⑤⑥⑯ ✪토마토무침⑤⑥⑫ 영유아배추김치⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 돈육목살구이⑤⑩ ✪당근라페①⑤ 영유아배추김치⑨	기장밥 도토리묵국⑤⑥ 닭살단호박볶음⑤⑥⑮ 배추된장무침⑤⑥ 영유아깍두기⑨	오징어덮밥⑤⑥⑰ 근대맑은국⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨
열량/단백질	433/18	369/16	385/13	353/14	297/15
	30				
저 녁	쌀밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 돈육데리야끼조림⑤⑥⑩⑮⑱ 가지나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨				
열량/단백질	347/17				

원산지 표시	쌀(찹쌀,흑미 등)	김치		콩		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기 (훈제)	수산물
	밥	배추	고춧가루	두부	연두부	국내산				오징어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산
	식육가공품	미트볼구이(돼지고기:국내산)								
	수산물가공품	참치채소전(다랑어:원양산), 어묵탕(어육: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.

구립창의나라어린이집

만 1-2세 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	토
	2	3	4 [일당!오십!의날]	[저염] 5 국없데이	6	7
오전간식	단감	토마토스틱⑫ /치즈②	시리얼⑥/우유②	사과	바나나	우유②
점 심	쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑯ 청경채나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	수수밥 열무된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 부추무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ 닭살간장구이⑤⑥⑮ ✪파프리카새콤무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 숭늉 북어실채무침⑤⑥ ✪양배추유자청샐러드 영유아깍두기⑨	쌀밥 물만둣국⑤⑥⑩ 삼치살양념찜⑤⑥ 들깨무나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	장조림버터비빔밥②⑤⑥⑯ 우동국물⑤⑥ ♬✪상추채무침⑤⑥ 영유아깍두기⑨
오후간식	곡물식빵①②⑤⑥/우유②	◉팽이버섯크래미전⑮⑯⑱◉ /보리차	프렌치토스트①②⑤⑥ /보리차	찐감자/우유②	단호박범벅①⑤/우유②	
열량/단백질	418/17	347/18	464/18	423/18	441/18	306/13
	9	10	11	12 [서울미래밥상]	13	14
오전간식	배	오이스틱 /짜먹는요구르트②	귤	사과	흑임자죽	두유⑤
점 심	쌀밥 미역장국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ ★브로콜리새우살볶음⑤⑥⑨★ 영유아배추김치⑨	기장밥 감자챗국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 연근조림⑤⑥ 영유아배추김치	콩나물밥*양념장⑤⑥ 아욱맑은국⑤⑥ 닭살주물럭⑤⑥⑮ 영유아배추김치⑨ 마시는요구르트②	흑미밥 ◉팽이버섯두부된장국⑤⑥◉ 가자미살구이⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 영유아깍두기⑨	쌀밥 시금치맑은국⑤⑥ 쇠고기당근조림⑤⑥⑯ ✪부추양파무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	돈육김가루볶음밥⑤⑥⑩ 취나물된장국⑤⑥ 영유아배추김치⑨ 후식: 자른포도(제철과일)
오후간식	핑거스틱①②⑤⑥/우유②	크림스파게티②⑥	찐고구마/우유②	채소주먹밥⑤/우유②	삶은달걀①/우유②	
열량/단백질	418/19	457/19	485/17	468/20	449/21	310/14
	16	17	18	[저염] 19 국없데이	20	21
오전간식	바나나	파프리카스틱 /떠먹는요구르트②	연두부*양념장⑤⑥	배	단감	우유②
점 심	쌀밥 무챗국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 숙주당근무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	차조밥 배추된장국⑤⑥ 임연수살조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 영유아깍두기⑨	수수밥 깻잎된장찌개⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 김구이 영유아배추김치⑨	쇠고기자장밥②⑤⑥⑩⑮⑯ 숭늉 어묵구이⑤⑥ ✪양상추토마토샐러드⑤⑥⑫ 영유아배추김치⑨	쌀밥 느타리버섯맑은국⑤⑥ 오리로스구이 쌈무무침 영유아배추김치⑨	달걀간장밥①⑤⑥ 조개탕⑱ 영유아배추김치⑨ 마시는요구르트②
오후간식	크림빵①②⑤⑥/우유②	볶음우동⑤⑥	핫케이크①②⑤⑥/우유②	삶은달걀①/우유②	오이감자샐러드⑮/우유②	
열량/단백질	433/16	389/18	433/18	458/19	365/17	345/15
	23	24	25	26 [서울미래밥상]	27	28
오전간식	귤	당근스틱 /짜먹는요구르트②	자른포도	배	오곡라떼②⑤	우유②
점 심	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 쇠고기폭찹⑤⑥⑫⑯ 시금치나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	흑미밥 들깨수제비탕⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 자른미역줄기볶음⑤⑥ 영유아배추김치⑨	닭가슴살김치볶음밥⑤⑨⑮ 미소장국⑤⑥ ✪도토리묵무침⑤⑥ 영유아깍두기⑨ 짜먹는요구르트②	기장밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ 두부조림⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 가지된장국⑤⑥ 탕수육*소스①⑤⑥⑩ ◉팽이버섯무침◉ 영유아배추김치⑨	칼국수⑤⑥ [1/2 쌀밥] ✪참나물겉절이⑤⑥ 영유아배추김치⑨
오후간식	치즈롤빵①②⑤⑥/우유②	유부초밥⑤⑥/보리차	단호박찜/두유⑤	부추전⑤⑥/우유②	찐고구마/보리차	
열량/단백질	416/19	484/20	390/15	433/19	417/17	330/11
	30					
오전간식	단감					
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				오징어	임연수
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	미국산
식육가공품	떡갈비구이(돼지고기:국내산), 탕수육*소스(돼지고기:국내산)											
수산물가공품	팽이버섯크래미전(어육:미국산), (불)어묵구이(어육: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.

구립창의나라어린이집

만 1-2세 11월 식단

발 행 처	영등포구어린이·사회복지 급식관리지원센터 영양기획팀
세부유형	만1-2세 시간연장 일반형
발 행 일	2026.10.16

	월	화	수	목	금
	2	3	4	5 [일당!오십!의날]	6
저 녁	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 양배추잡채⑤⑥ 영유아깍두기⑨	수수밥 청경채맑은국 쇠고기채소구이⑤⑯ 애호박볶음⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 부추된장국⑤⑥ 돈육팽이버섯볶음⑤⑩ 열무무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	차조밥 북엇국⑤⑥ 두부감자조림⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	닭살파프리카볶음밥⑤⑥⑮ 고구마순된장국⑤⑥ 근대당근무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨
열량/단백질	276/10	247/8	204/11	205/8	192/9
	9	10	11	12	13
저 녁	쌀밥 안매운김칫국⑨ 쇠고기무조림⑤⑥⑯ 단호박샐러드①⑮ 영유아깍두기	기장밥 새우살맑은국⑨ 브로콜리달걀말이①⑤ ♻미역들깨무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 참나물된장국⑤⑥ 돈육연근볶음⑤⑥⑩ ♻오이배무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	흑미밥 콩나물국⑤⑥ 닭살고구마조림⑤⑥⑮ 아욱나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	두부굴소스덮밥⑤⑥⑱ 얼갈이된장국⑤⑥ 참치채소전⑤⑥ 영유아깍두기⑨
열량/단백질	302/9	223/11	239/10	239/12	282/15
	16	17	18	19	20
저 녁	쌀밥 들깨버섯국⑤⑥ 미트볼구이①⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	차조밥 숙주당면국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ ♻무생채 영유아배추김치⑨	쌀밥 애호박된장국⑤⑥ 임연수살양념찜⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 영유아깍두기⑨	수수밥 어묵탕⑤⑥ 쇠고기메추리알장조림①⑤⑥⑯ 파프리카무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	돈육브로콜리볶음밥⑤⑥⑩ 연두부된장국⑤⑥ 깻잎(순)나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨
열량/단백질	232/12	223/9	235/11	246/11	208/10
	23	24	25	26	27
저 녁	쌀밥 달걀뭇국①⑤⑥ 오리대파볶음⑤ 느타리버섯나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기시래기조림⑤⑥⑯ ♻토마토무침⑤⑥⑫ 영유아배추김치⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 돈육목살구이⑤⑩ ♻당근라페①⑤ 영유아배추김치⑨	기장밥 도토리묵국⑤⑥ 닭살단호박볶음⑤⑥⑮ 배추된장무침⑤⑥ 영유아깍두기⑨	오징어덮밥⑤⑥⑰ 근대맑은국⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨
열량/단백질	282/12	240/10	250/8	229/9	193/10
	30				
저 녁	쌀밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 돈육데리야끼조림⑤⑥⑩⑮⑱ 가지나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨				
열량/단백질	225/11				

원산지 표시	쌀(찹쌀,흑미 등) 밥	김치		콩		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기 (훈제)	수산물
		배추	고춧가루	두부	연두부	국내산				오징어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산
	식육가공품	미트볼구이(돼지고기:국내산)								
	수산물가공품	참치채소전(다랑어:원양산), 어묵탕(어육: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.