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

아이숲어린이집 11월 식단표

발 행 처	영등포구어린이·사회복지 급식관리지원센터 영양기획팀
세부유형	만1-2세 죽2회형
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	김가루찹쌀죽	바나나/우유②	모둠채소죽
점 심	쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑯ 청경채나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	수수밥 열무된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 부추무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	★도서관★ 두부소보로덮밥⑤⑥ 숭늉 ♬북어실채무침⑤⑥ ✪양배추유자청샐러드 영유아깍두기⑨	★숲속소풍★ 차조밥 근대된장국⑤⑥ 닭살간장구이⑤⑥⑮ ✪파프리카새콤무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 ♬물만둣국⑤⑥⑩ 삼치살양념찜⑤⑥ 들깨무나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨
오후간식	곡물식빵①②⑤⑥/우유②	◉팽이버섯크래미전①⑤⑥⑧◉ /식혜	찐감자/우유②	프렌치토스트(빵)①②⑤⑥ /감잎차	♬단호박범벅①⑤ /우유②
열량/단백질	418/17	404/19	453/19	438/18	481/19
	9	10	11	12 [서울미래밥상]	13
오전간식	배	오이스틱 /떠먹는요구르트②	치즈죽②	바나나	흑임자죽
점 심	쌀밥 미역장국⑤⑥ 스크램블에그①⑮ ★브로콜리새우살볶음⑤⑥⑨★ 영유아배추김치⑨	기장밥 감자챗국⑤⑥ ♬떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 연근조림⑤⑥ 영유아배추김치	★맘든든센터★ ★열린어린이집★ 콩나물밥*양념장⑤⑥ 아욱맑은국⑤⑥ 닭살주물럭⑤⑥⑮ 영유아배추김치⑨ 마시는요구르트②	★현장학습★ 쇠고기김가루주먹밥⑤⑥⑯ 볼어묵볶음⑤⑥	쌀밥 시금치맑은국⑤⑥ 쇠고기당근조림⑤⑥⑯ ✪부추양파무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨
오후간식	핑거스틱①②⑤⑥/우유②	크림스파게티②⑥	찐고구마/우유②	마시는요쿠르트②	♬삶은달걀①/우유②
열량/단백질	418/19	457/19	477/17	373/14	449/21
	16	17	[저염] 18 국없데이	19	20
오전간식	바나나	파프리카스틱 /떠먹는요구르트②	열무죽⑤⑥	자른포도/우유②	녹두죽
점 심	쌀밥 무챗국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 숙주당근무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	차조밥 배추된장국⑤⑥ 임연수살조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 영유아깍두기⑨	★도서관★ 쇠고기자장밥②⑤⑥⑩⑮⑯ 숭늉 ♬볼어묵구이⑤⑥ ✪양상추토마토샐러드⑤⑥⑫ 영유아배추김치⑨	★숲속요리★ 수수밥 깻잎된장찌개⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 김구이 영유아배추김치⑨	★김연우 생일파티★ 쌀밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 돈육찹스테이크⑤⑥⑩⑫⑯ 브로콜리샐러드⑤⑥ 영유아배추김치⑨
오후간식	♬우유식빵①②⑤⑥/우유②	볶음우동⑤⑥	삶은달걀①/우유②	핫케이크①②⑤⑥/감잎차	케이크①②⑤⑥/우유②
열량/단백질	440/16	389/18	491/20	414/16	433/17
	23	24	25	26 [서울미래밥상]	27
오전간식	귤	당근스틱 /떠먹는요구르트②	브로콜리죽⑤⑥	배/우유②	청경채죽⑤⑥
점 심	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 쇠고기폭찹⑤⑥⑫⑯ 시금치나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	흑미밥 ♬들깨수제비탕⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ ♬자른미역줄기볶음⑤⑥ 영유아배추김치⑨	닭가슴살김치볶음밥⑤⑨⑮ 미소장국⑤⑥ ♬✪도토리묵무침⑤⑥ 영유아깍두기⑨ 짜먹는요구르트②	★숲속잔치★ 기장밥 ♬새우살듯국⑤⑥⑨ 두부조림⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	★김솔 생일파티★ 쌀밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 돈육찹스테이크⑤⑥⑩⑫⑯ 브로콜리샐러드⑤⑥ 영유아배추김치⑨
오후간식	치즈롤빵①②⑤⑥/우유②	유부초밥⑤⑥/감잎차	단호박찜/두유⑤	부추전⑤⑥/매실차	케이크①②⑤⑥/우유②
열량/단백질	416/19	484/20	429/16	431/18	433/17
	30	★신메뉴 안내★ ◉11월 푸드브릿지◉		♥생일식단♥	
오전간식	단감	9일 브로콜리새우살볶음 조리방법은 표준레시피를 참고하세요! 	step 1 : 팽이버섯크래미전 step 2 : 팽이버섯두부된장국 step 3 : 팽이버섯무침 	(생일식단 적용 날짜 간식) 쌀밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 돈육찹스테이크⑤⑥⑩⑫⑯ 브로콜리샐러드⑤⑥ 영유아배추김치⑨ 케이크①②⑤⑥/우유② 433/17	
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)
	밥/죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	연두부	국내산	수입산			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	☑한우□육우□젖소	산	국내산	국내산	국내산
	식육가공품	떡갈비구이(수제로 만듦), 탕수육*소스(수제로 만듦)									
	수산물가공품	팽이버섯크래미전(연육), (볼)어묵구이(연육) (※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.