흑석어린이집 11월 식단표 1세

발행일 : 2026.10.15.

작성: 동작구 어린이 · 사회복지급식관리지원센터 영양팀

일 자	11/2(월)	11/3(화)	11/4(수)	11/5(목)♥생일식단♥	11/6(금)	11/7(토)
오전간식	단감/우유②	파프리카스틱/두유⑤	포도/치즈②	감귤/우유②	돼지고기당근죽⑤⑥⑩	두유⑤
점심	잡곡밥 달걀탕① 삼치살부추찜⑤⑥ 숙주나물무침 백김치	잡곡밥 북엇국⑤⑥ 닭살된장구이⑤⑥⑮ 곤대나물⑤⑥ 백김치	소고기무밥/양념장⑤⑥⑮ 유부맑은국⑤⑥ 감자전⑤⑥ 백김치	잡곡밥 소고기미역국⑤⑥⑮ 돼지고기찹스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑮⑱ 콘샐러드①⑤ 백김치	잡곡밥 소고기탕국⑤⑥⑮ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 새송이버섯나물⑤⑥ 백김치	쌀밥 사골곰탕⑤⑥⑮ 미트볼⑤⑥⑩⑮ 김자반⑤ 백김치
오후간식	찐고구마/둥글레차	바나나핫케이크①②⑤⑥/ 옥수수차	채소죽⑤⑥	롤케이크①②⑤⑥ /저당마시는요구르트②	후레쉬번①②⑤⑥ /우유②	건과일칩/우유②
열량(kcal) /단백질(g)	424/18	519/23	473/16	537/21	519/23	474/22
일 자	11/9(월)	11/10(화)	11/11(수)[☆신메뉴]	11/12(목)	11/13(금)	11/14(토)
오전간식	배/우유②	오이스틱 /저당마시는요구르트②	사과/우유②	토마토⑫/치즈②	닭살미역죽⑤⑥⑮	두유⑤
점심	잡곡밥 콩가루배춧국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 참나물무침⑤⑥ 백김치	잡곡밥 미니우동⑤⑥ 새우살브로콜리볶음⑤⑥⑨ 느타리버섯구이⑤ 백김치	두부소보로비빔밥⑤⑥ 얼갈이된장국⑤⑥ ☆닭살당근들깨무침⑤⑥⑮ 백김치	잡곡밥 홍합탕⑩ 달걀찜① 가지나물⑤⑥ 백김치	잡곡밥 우거지맑은국 돼지고기우엉조림⑤⑥⑩ 어묵볶음⑤⑥ 백김치	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 김구이 백김치
오후간식	단호박찜/보리차	과일샐러드①⑤	김가루섞음밥⑤⑥/ 우엉차	크림파스타②⑤⑥	잼모닝빵①②⑤⑥ /우유②	건과일칩/우유②
열량(kcal) /단백질(g)	382/20	385/13	527/23	446/19	546/24	468/20
일 자	11/16(월)	11/17(화)	11/18(수)	11/19(목)	11/20(금)	11/21(토)
오전간식	바나나/우유②	브로콜리스틱/두유⑤	감귤/치즈②	단감/우유②	고구마찹쌀죽②	두유⑤
점심	잡곡밥 만둣국⑤⑥⑩ 달걀두부전①⑤⑥ 열무무침⑤⑥ 백김치	잡곡밥 양배추된장국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 백김치	돈까스카레덮밥 ①②⑤⑥⑫⑮⑱ 미역국⑤⑥ 청포묵무침/양념장⑤⑥ 백김치	잡곡밥 버섯전골⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 백김치	잡곡밥 콩나물국⑤ 가자미살구이⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 백김치	짜장밥⑤⑥⑩ 만두⑤⑥⑩ 연두부/소스⑤⑥ 백김치
오후간식	찐감자/오미자차	황태누룽지탕⑤⑥	잼샌드위치①②⑤⑥/ 둥글레차	잔치국수⑤⑥	크로와상①②⑤⑥ /우유②	건과일칩/우유②
열량(kcal) /단백질(g)	467/18	377/20	452/15	483/16	509/18	436/20
일 자	11/23(월)	11/24(화)	11/25(수)[국 없 Day]	11/26(목)	11/27(금)	11/28(토)
오전간식	사과/우유②	당근스틱 /저당떠먹는요구르트②	토마토⑫/우유②	배/치즈②	꿇인누룽지	두유⑤
점심	잡곡밥 표고버섯맑은국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 순두부/양념장⑤⑥ 백김치	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 소고기숙주찜⑤⑥⑮ 우엉채조림⑤⑥ 백김치	닭살연근볶음밥⑤⑥⑮ 미트볼채소구이⑤⑥⑩⑮ 브로콜리깨소스무침①⑤⑥ 백김치	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 두부강정⑤⑥⑫ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치	잡곡밥 어묵국⑤⑥ 오리부추볶음⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 백김치	쌀밥 소고기무국⑤⑥⑮ 메추리알장조림①⑤⑥ 김구이 백김치
오후간식	삶은달걀①/보리차	한식잡채⑤⑥	감자버터구이②/ 매실차	쑥갓우동⑤⑥	핑거스틱빵①②⑤⑥ /우유②	건과일칩/우유②
열량(kcal) /단백질(g)	422/24	428/15	421/17	423/16	484/19	470/21
일 자	11/30(월)					
오전간식	감귤/우유②					
점심	잡곡밥 애호박된장국⑤⑥ 대구살엿장조림⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 백김치					
오후간식	찐만두⑤⑥⑩/옥수수차					
열량(kcal) /단백질(g)	440/18					

11월 푸드브릿지

<당근>

당근은 비타민A와 비타민C가 함유되어 있어 면역력 관리에 도움을 주며, 식이섬유와 칼륨이 풍부하게 들어있어 콜레스테롤 배출과 혈관 건강 관리에 도움을 줍니다.

[글 출처: 농촌진흥청 농식품종합정보시스템]

* 주황색으로 표기함

「어린이기호식품 품질인증」 이란?

♥QR을 찍어보세요!

원산지 표기	쌀 (밥죽누룽지) (찹쌀, 현미, 흑미 포함)	김치		소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩 (콩비지, 두부)	육가공품			수산물
		배추 (얼갈이, 봄동 포함)	고춧가루	☑ 한우 ☐ 육우 ☐ 젖소					돈까스	미트볼		오징어
									돼지고기	돼지고기	닭고기	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산

1. 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추(얼갈이, 봄동 포함), 고춧가루), 육류(소고기(국내산의 경우 원산지와 식육의 종류(한우, 육우, 젖소)를 함께 표시), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기(유산양 포함)), 육가공품(사골추출물, 너비아니 등)
콩(두부류, 콩비지, 콩국수만 표시), 수산물가공품((원재료명에 수산물 원산지 표기 대상품목 중 광어, 명태, 오징어, 참조기 등이 포함되어 있을 경우, 해당 수산물에 대한 원산지를 표기해야 함), 다랑어포 등) ※ 어묵에 수산물 원산지 표기 대상 품목이 함유된 경우 칸을 추가하여 작성
2. 수산물 20종 : 광어, 우럭, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(생태, 동태), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 멍게, 방어, 전복, 부세
3. 농축수산물에 대한 원산지 의무표시로 반드시 원산지를 표시해야 함

알레르기 유발 식품 표시	①난류(가금류에 한함) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(최종제품에 SO2로 10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합, 바지락 포함) ⑲잣 ※ (별수기재)아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

동작구 어린이·사회복지급식관리지원센터 Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

흑석어린이집 11월 식단표 2세

발행일 : 2026.10.15.

작성 : 동작구 어린이 · 사회복지급식관리지원센터 영양팀

일 자	11/2(월)	11/3(화)	11/4(수)	11/5(목)♥생일식단♥	11/6(금)	11/7(토)
오전간식	단감/우유②	파프리카스틱/두유⑤	포도/치즈②	감귤/우유②	돼지고기당근죽⑤⑥⑩	두유⑤
점심	잡곡밥 달걀탕① 삼치살부추찜⑤⑥ 숙주나물무침 백김치	잡곡밥 북엇국⑤⑥ 닭살된장구이⑤⑥⑮ 곤대나물⑤⑥ 백김치	소고기무밥/양념장⑤⑥⑮ 유부맑은국⑤⑥ 감자전⑤⑥ 백김치	잡곡밥 소고기미역국⑤⑥⑮ 돼지고기찹스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 콘샐러드①⑤ 깍두기⑨	잡곡밥 소고기탕국⑤⑥⑮ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 새송이버섯나물⑤⑥ 백김치	쌀밥 사골곰탕⑤⑥⑮ 미트볼⑤⑥⑩⑮ 김자반⑤ 백김치
오후간식	찐고구마/둥글레차	바나나핫케이크①②⑤⑥/ 옥수수차	채소죽⑤⑥	롤케이크①②⑤⑥ /저당마시는요구르트②	후레쉬번①②⑤⑥ /우유②	건과일칩/우유②
열량(kcal) /단백질(g)	424/18	519/23	473/16	537/21	519/23	474/22
일 자	11/9(월)	11/10(화)	11/11(수)[☆신메뉴]	11/12(목)	11/13(금)	11/14(토)
오전간식	배/우유②	오이스틱 /저당마시는요구르트②	사과/우유②	토마토⑫/치즈②	닭살미역죽⑤⑥⑮	두유⑤
점심	잡곡밥 콩가루배춧국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 참나물무침⑤⑥ 백김치	잡곡밥 미니우동⑤⑥ 새우살브로콜리볶음⑤⑥⑨ 느타리버섯구이⑤ 백김치	두부소보로비빔밥⑤⑥ 얼갈이된장국⑤⑥ ☆닭살당근들깨무침⑤⑥⑮ 백김치	잡곡밥 홍합탕⑩ 달걀찜① 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 우거지맑은국 돼지고기우엉조림⑤⑥⑩ 어묵볶음⑤⑥ 백김치	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 김구이 백김치
오후간식	단호박찜/보리차	과일샐러드①⑤	김가루섞음밥⑤⑥/ 우엉차	크림파스타②⑤⑥	잼모닝빵①②⑤⑥ /우유②	건과일칩/우유②
열량(kcal) /단백질(g)	382/20	385/13	527/23	446/19	546/24	468/20
일 자	11/16(월)	11/17(화)	11/18(수)	11/19(목)	11/20(금)	11/21(토)
오전간식	바나나/우유②	브로콜리스틱/두유⑤	감귤/치즈②	단감/우유②	고구마찹쌀죽②	두유⑤
점심	잡곡밥 만둣국⑤⑥⑩ 달걀두부전①⑤⑥ 열무무침⑤⑥ 백김치	잡곡밥 양배추된장국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 백김치	돈까스카레덮밥 ①②⑤⑥⑫⑮⑯ 미역국⑤⑥ 청포묵무침/양념장⑤⑥ 백김치	잡곡밥 버섯전골⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 콩나물국⑤ 가자미살구이⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 백김치	짜장밥⑤⑥⑩ 만두⑤⑥⑩ 연두부/소스⑤⑥ 백김치
오후간식	찐감자/오미자차	황태누룽지탕⑤⑥	잼샌드위치①②⑤⑥/ 둥글레차	잔치국수⑤⑥	크로와상①②⑤⑥ /우유②	건과일칩/우유②
열량(kcal) /단백질(g)	467/18	377/20	452/15	483/16	509/18	436/20
일 자	11/23(월)	11/24(화)	11/25(수)[국 없 Day]	11/26(목)	11/27(금)	11/28(토)
오전간식	사과/우유②	당근스틱 /저당떠먹는요구르트②	토마토⑫/우유②	배/치즈②	꽃인누룽지	두유⑤
점심	잡곡밥 표고버섯맑은국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 순두부/양념장⑤⑥ 백김치	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 소고기숙주찜⑤⑥⑮ 우엉채조림⑤⑥ 백김치	닭살연근볶음밥⑤⑥⑮ 미트볼채소구이⑤⑥⑩⑮ 브로콜리깨소스무침①⑤⑥ 백김치	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 두부강정⑤⑥⑫ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 어묵국⑤⑥ 오리부추볶음⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 백김치	쌀밥 소고기무국⑤⑥⑮ 메추리알장조림①⑤⑥ 김구이 백김치
오후간식	삶은달걀①/보리차	한식잡채⑤⑥	감자버터구이②/ 매실차	쑥갓우동⑤⑥	핑거스틱빵①②⑤⑥ /우유②	건과일칩/우유②
열량(kcal) /단백질(g)	422/24	428/15	421/17	423/16	484/19	470/21
일 자	11/30(월)					
오전간식	감귤/우유②					
점심	잡곡밥 애호박된장국⑤⑥ 대구살엿장조림⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 백김치					
오후간식	찐만두⑤⑥⑩/옥수수차					
열량(kcal) /단백질(g)	440/18					

11월 푸드브릿지

<당근>

당근은 비타민A와 비타민C가 함유되어 있어 면역력 관리에 도움을 주며, 식이섬유와 칼륨이 풍부하게 들어있어 콜레스테롤 배출과 혈관 건강 관리에 도움을 줍니다.

[글 출처: 농촌진흥청 농식품종합정보시스템]

* 주황색으로 표기함

「어린이기호식품 품질인증」 이란?

♥QR을 찍어보세요!

원산지 표기	쌀 (밥죽누룽지) (찹쌀, 현미, 흑미 포함)	김치		소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩 (콩비지, 두부)	육가공품			수산물
		배추 (얼갈이, 봄동 포함)	고춧가루	☑ 한우 ☐ 육우 ☐ 젖소					돈까스	미트볼		오징어
									돼지고기	돼지고기	닭고기	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산

1. 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추(얼갈이, 봄동 포함), 고춧가루), 육류(소고기(국내산의 경우 원산지와 식육의 종류(한우, 육우, 젖소)를 함께 표시), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기(유산양 포함)), 육가공품(사골추출물, 너비아니 등)
콩(두부류, 콩비지, 콩국수만 표시), 수산물가공품((원재료명에 수산물 원산지 표기 대상품목 중 광어, 명태, 오징어, 참조기 등이 포함되어 있을 경우, 해당 수산물에 대한 원산지를 표기해야 함), 다랑어포 등) ※ 어묵에 수산물 원산지 표기 대상 품목이 함유된 경우 칸을 추가하여 작성
2. 수산물 20종 : 광어, 우럭, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(생태, 동태), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 멍게, 방어, 전복, 부세
3. 농축수산물에 대한 원산지 의무표시로 반드시 원산지를 표시해야 함

알레르기 유발 식품 표시	①난류(가금류에 한함) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(최종제품에 SO2로 10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합, 바지락 포함) ⑲잣 ※ (별수기재)아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

동작구 어린이·사회복지급식관리지원센터 Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

흑석어린이집 11월 식단표 3-5세

발행일 : 2026.10.15.

작성 : 동작구 어린이 · 사회복지급식관리지원센터 영양팀

일 자	11/2(월)	11/3(화)	11/4(수)	11/5(목)♥생일식단♥	11/6(금)	11/7(토)
오전간식	단감/우유②	파프리카스틱/두유⑤	포도/치즈②	감귤/우유②	돼지고기당근죽⑤⑥⑩	두유⑤
점심	잡곡밥 달걀탕① 삼치살부추찜⑤⑥ 숙주나물무침 배추김치⑨	잡곡밥 북엇국⑤⑥ 닭살된장구이⑤⑥⑮ 곤대나물⑤⑥ 깍두기⑨	소고기무밥/양념장⑤⑥⑮ 유부맑은국⑤⑥ 감자전⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 소고기미역국⑤⑥⑮ 돼지고기찹스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑮⑱ 콘샐러드①⑤ 깍두기⑨	잡곡밥 소고기탕국⑤⑥⑮ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 사골곰탕⑤⑥⑮ 미트볼⑤⑥⑩⑮ 김자반⑤ 배추김치⑨
오후간식	찐고구마/둥글레차	바나나핫케이크①②⑤⑥/ 옥수수차	채소죽⑤⑥	롤케이크①②⑤⑥ /저당마시는요구르트②	후레쉬번①②⑤⑥ /우유②	건과일칩/우유②
열량(kcal) /단백질(g)	617/27	761/34	721/22	775/31	778/34	716/24
일 자	11/9(월)	11/10(화)	11/11(수)[☆신메뉴]	11/12(목)	11/13(금)	11/14(토)
오전간식	배/우유②	오미스틱 /저당마시는요구르트②	사과/우유②	토마토⑫/치즈②	닭살미역죽⑤⑥⑮	두유⑤
점심	잡곡밥 콩가루배춧국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 미니우동⑤⑥ 새우살브로콜리볶음⑤⑥⑨ 느타리버섯구이⑤ 깍두기⑨	두부소보로비빔밥⑤⑥ 얼갈이된장국⑤⑥ ☆닭살당근들깨무침⑤⑥⑮ 배추김치⑨	잡곡밥 홍합탕⑩ 달걀찜① 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 우거지맑은국 돼지고기우엉조림⑤⑥⑩ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 김구이 배추김치⑨
오후간식	단호박찜/보리차	과일샐러드①⑤	김가루섞음밥⑤⑥/ 우엉차	크림파스타②⑤⑥	잼모닝빵①②⑤⑥ /우유②	건과일칩/우유②
열량(kcal) /단백질(g)	555/28	558/19	669/29	661/28	825/36	634/24
일 자	11/16(월)	11/17(화)	11/18(수)	11/19(목)	11/20(금)	11/21(토)
오전간식	바나나/우유②	브로콜리스틱/두유⑤	감귤/치즈②	단감/우유②	고구마찹쌀죽②	두유⑤
점심	잡곡밥 만둣국⑤⑥⑩ 달걀두부전①⑤⑥ 열무무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 양배추된장국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	돈까스카레덮밥 ①②⑤⑥⑫⑮⑱ 미역국⑤⑥ 청포묵무침/양념장⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 버섯전골⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 콩나물국⑤ 가자미살구이⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 배추김치⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 만두⑤⑥⑩ 연두부/소스⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐감자/오미자차	황태누룽지탕⑤⑥	잼샌드위치①②⑤⑥/ 둥글레차	잔치국수⑤⑥	크로와상①②⑤⑥ /우유②	건과일칩/우유②
열량(kcal) /단백질(g)	684/26	561/29	741/22	729/25	763/27	608/26
일 자	11/23(월)	11/24(화)	11/25(수)[국 없 Day]	11/26(목)	11/27(금)	11/28(토)
오전간식	사과/우유②	당근스틱 /저당떠먹는요구르트②	토마토⑫/우유②	배/치즈②	꿇인누룽지	두유⑤
점심	잡곡밥 표고버섯맑은국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 순두부/양념장⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 곤대된장국⑤⑥ 소고기숙주찜⑤⑥⑮ 우엉채조림⑤⑥ 깍두기⑨	닭살연근볶음밥⑤⑥⑮ 미트볼채소구이⑤⑥⑩⑮ 브로콜리깨소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 두부강정⑤⑥⑫ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 어묵국⑤⑥ 오리부추볶음⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 소고기무국⑤⑥⑮ 메추리알장조림①⑤⑥ 김구이 배추김치⑨
오후간식	삶은달걀①/보리차	한식잡채⑤⑥	감자버터구이②/ 매실차	쑥갓우동⑤⑥	핑거스틱빵①②⑤⑥ /우유②	건과일칩/우유②
열량(kcal) /단백질(g)	621/35	611/21	731/28	627/22	725/28	687/25
일 자	11/30(월)					
오전간식	감귤/우유②					
점심	잡곡밥 애호박된장국⑤⑥ 대구살엿장조림⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	찐만두⑤⑥⑩/옥수수차					
열량(kcal) /단백질(g)	640/28					

11월 푸드브릿지

<당근>

당근은 비타민A와 비타민C가 함유되어 있어 면역력 관리에 도움을 주며, 식이섬유와 칼륨이 풍부하게 들어있어 콜레스테롤 배출과 혈관 건강 관리에 도움을 줍니다.

[글 출처: 농촌진흥청 농식품종합정보시스템]

* 주황색으로 표기함

「어린이기호식품 품질인증」 이란?

♥QR을 찍어보세요!

원산지 표기	쌀 (밥죽누룽지) (찹쌀, 현미, 흑미 포함)	김치		소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩 (콩비지, 두부)	육가공품			수산물
		배추 (얼갈이, 봄동 포함)	고춧가루	☑ 한우 ☐ 육우 ☐ 젖소					돈까스	미트볼		오징어
									돼지고기	돼지고기	닭고기	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산

1. 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추(얼갈이, 봄동 포함), 고춧가루), 육류(소고기(국내산의 경우 원산지와 식육의 종류(한우, 육우, 젖소)를 함께 표시), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기(유산양 포함)), 육가공품(사골추출물, 너비아니 등)
콩(두부류, 콩비지, 콩국수만 표시), 수산물가공품((원재료명에 수산물 원산지 표기 대상품목 중 광어, 명태, 오징어, 참조기 등이 포함되어 있을 경우, 해당 수산물에 대한 원산지를 표기해야 함), 다랑어포 등) ※ 어묵에 수산물 원산지 표기 대상 품목이 함유된 경우 칸을 추가하여 작성
2. 수산물 20종 : 광어, 우럭, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(생태, 동태), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 멍게, 방어, 전복, 부세
3. 농축수산물에 대한 원산지 의무표시로 반드시 원산지를 표시해야 함

알레르기 유발 식품 표시	①난류(가금류에 한함) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(최종제품에 SO2로 10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합, 바지락 포함) ⑲잣 ※ (별수기재)아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

동작구 어린이·사회복지급식관리지원센터 Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

2026년 11월 석식 도시락 식단

대한민국동작주식회사

작성일 : 2026.10.18. https://kdongjak.co.kr 도시락사업팀 070-7477-3095, 3097

월	화	수	목	금
2	3	4	5	6
쌀밥 두부스테이크/소스 ①⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 연근꽈소스무침①⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 삼치살엿장조림⑤⑥ 달걀스크램블①⑤ 얼갈이나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 닭살폭찹⑤⑥⑫⑮ 토마토샐러드⑤⑥⑫ 우엉채조림⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 소고기감자찜⑤⑥⑯ 김자반⑤ 시래기나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 오징어야채볶음⑤⑥⑰ 잔멸치볶음⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 백깍두기⑨ **마드레느빵**
489kcal	478kcal	465kcal	412kcal	457kcal/55kcal
9	10	11	12	13
쌀밥 버섯소불고기⑤⑥⑯ 진미채간장볶음⑤⑥⑰ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 순살찜닭⑤⑥⑮ 과일샐러드⑤⑥⑫ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 새우살양파찜⑤⑥⑨ 도토리묵무침⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 잉면수카레구이⑤⑥ 들기름두부구이⑤ 양배추김무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 새우살야채볶음⑤⑥⑨ 단호박샐러드①②⑤ 숙주나물⑤⑥ 백깍두기⑨ **딸기품은라이스칩**
423kcal	435kcal	423kcal	435kcal	422kcal/55kcal
16	17	18	19	20
쌀밥 돼지고기짜장볶음⑤⑥⑩ 브로콜리계란찜① 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 아파두부⑤⑥ 물만두찜⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 소고기양배추찜⑤⑥⑯ 메추리알장조림①⑤ 브로콜리무침⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥⑯ 떡갈비채소볶음⑤⑥⑩ 마카로니콘샐러드①⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 훈제오리야채볶음⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑨⑰⑱ 버섯나물⑤⑥ 백깍두기⑨ **퓨레뜨밀감푸딩**
414kcal	455kcal	443kcal	415kcal	413kcal/50kcal
23	24	25	26	27
쌀밥 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 옥수수전⑤⑥ 들깨아욱무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 가자미살양념찜⑤⑥ 고구마조림⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 소고기우엉조림⑤⑥⑯ 양상추샐러드⑤⑥⑫ 곤대나물⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 닭살스테이크/소스⑤⑥⑮⑱ 연근조림⑤⑥ 열무된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	**[특식의 날]** **오므라이스** **블랙알리오치킨** **+** **콘소메이징치킨** **계절과일**
479kcal	415kcal	421kcal	413kcal	
30				
쌀밥 돼지고기카레⑤⑥ 환어묵조림⑤⑥ 쫄깃단무지부추무침⑤⑥ 배추김치⑨	「어린이기호식품품질인증」이란? ♥QR을 찍어보세요!		**11월의 제철 식재료 안내** ♠ 농산물 : 고구마, 느타리버섯, 연근 등 ♠ 수산물 : 꽃게, 고등어, 갈치 등 ♠ 과 일 : 배, 귤, 사과 등 [출처 : 2025년 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침]	
435kcal				

알레르기 유발 식품 표시 : 식품의약품안전처에서 아래 19가지 식품에 대해 음식(메뉴)명 옆에 번호로 표기합니다.

①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧게	⑨새우	⑩돼지고기
⑪복숭아	⑫토마토	⑬아황산류	⑭호두	⑮닭고기	⑯쇠고기	⑰오징어	⑱조개류 (굴,전복,홍합,바지락 포함)		⑲잣

식재료 원산지 표시	구 분												
	친환경쌀	김치 (배추,고춧가루)	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	명태 (동태,코다리)	오징어	고등어	쭈꾸미	새우살	달걀	콩(두부)
	국내산	국내산	호주산	국내산	국내산	국내산	외국산	외국산	국내산	외국산	외국산	국내산	국내산