로미어린이집 2026년 11월 만 3-5세, 만 1-2세 일반형 묶음식단

만3-5세 열량(kcal)/단백질(g)/메뉴표기 | 만1-2세 열량(kcal)/단백질(g)/메뉴표기

발행일: 2026.10.30.
작성: 동작구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

일 자	11/2(월)		11/3(화)♥생일식단♥		11/4(수)		11/5(목) 서울미래빌딩		11/6(금)		11/7(토)	
오전간식	단감/우유②		사과/우유②		포도/치즈②		감귤/우유②		돼지고기당근죽⑤⑥⑩		키위 /저당마시는요구르트②	
점심	보리밥 달걀탕① 삼치살부추찜⑤⑥ 숙주나물무침 배추김치⑨ 백김치		쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 돼지고기찹스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 콘샐러드①⑤ 깍두기⑨ 백깍두기		소고기무밥/양념장⑤⑥⑯ 유부맑은국⑤⑥ 감자전⑤⑥ 배추김치⑨ 백김치		옥수수밥 청경채된장국⑤⑥ 오징어두루치기⑤⑥⑰ 상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨ 백깍두기		쌀밥 소고기탕국⑤⑥⑯ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨ 백김치		마파두부덮밥⑤⑥⑱ 시래기된장국⑤⑥ 김자반⑤ 배추김치⑨ 백김치	
오후간식	찐고구마/둥글레차		케이크①②⑤⑥ /저당마시는요구르트②		무지개설기/유자차		쌀국수⑤⑥		후레쉬번①②⑤⑥ /우유②		건채소칩/우유②	
열량(kcal) /단백질(g)	617/27	424/18	775/31	536/21	721/22	473/16	637/27	424/18	778/34	519/23	560/19	399/14
일 자	11/9(월)		11/10(화)★현장학습		11/11(수)[☆신메뉴]		11/12(목)		11/13(금)		11/14(토)	
오전간식	배/우유②		오이스틱 /저당떠먹는요구르트②		사과/우유②		토마토⑫/치즈②		닭살미역죽⑤⑥⑮		두유⑤	
점심	차조밥 콩가루배춧국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 백김치		현미밥 미니우동⑤⑥ 새우살브로콜리볶음⑤⑥⑨ 느타리버섯구이⑤ 깍두기⑨ 백깍두기		두부소보로비빔밥⑤⑥ 얼갈이된장국⑤⑥ ☆닭살당근들깨무침⑤⑥⑮ 배추김치⑨ 백김치		흑미밥 홍합탕⑱ 달걀찜① 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨ 백깍두기		수수밥 우거지맑은국 돼지고기우엉조림⑤⑥⑩ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 백김치		저당소고기비빔국수 ⑤⑥⑯ 쌀밥(소) 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨ 백김치	
오후간식	단호박찜/보리차		과일샐러드①⑤		가래떡/우엉차		크림파스타②⑤⑥		머핀①②⑤⑥ /우유②		건채소칩/우유②	
열량(kcal) /단백질(g)	555/28	382/20	558/19	385/13	669/29	527/23	661/28	446/19	825/36	546/24	586/24	432/18
일 자	11/16(월)		11/17(화)		11/18(수)		11/19(목) 서울미래빌딩		11/20(금)♤김장♤		11/21(토)	
오전간식	바나나/우유②		브로콜리스틱 /저당떠먹는요구르트②		감귤/치즈②		단감/우유②		고구마스프②⑤⑥⑮⑯		포도 /저당떠먹는요구르트②	
점심	기장밥 만둣국⑤⑥⑩ 달걀두부전①⑤⑥ 열무무침⑤⑥ 배추김치⑨ 백김치		귀리밥 양배추된장국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨ 백깍두기		돈까스카레덮밥 ①②⑤⑥⑫⑯⑱ 미역국⑤⑥ 청포묵무침/양념장⑤⑥ 배추김치⑨ 백김치		보리밥 버섯전골⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 백깍두기		쌀밥 콩나물국⑤ 돼지고기 수육⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨ 백김치		닭살꼬마김밥⑤⑥⑬⑮ 청국장국⑤ 토마토샐러드⑤⑥⑫ 배추김치⑨ 백김치	
오후간식	찐감자/오미자차		황태누룽지탕⑤⑥		아기약밥⑤⑥/둥글레차		잔치국수⑤⑥		크로와상①②⑤⑥ /우유②		건채소칩/우유②	
열량(kcal) /단백질(g)	684/26	467/18	561/29	377/20	741/22	452/15	729/25	483/16	781/29	520/19	619/26	443/19
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		끓인누룽지		두유⑤	
점심	차조밥 표고버섯맑은국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 순두부/양념장⑤⑥ 배추김치⑨ 백김치		현미밥 근대된장국⑤⑥ 소고기숙주찜⑤⑥⑯ 우엉채조림⑤⑥ 깍두기⑨ 백깍두기		닭살연근볶음밥⑤⑥⑮ 미트볼채소구이⑤⑥⑩⑯ 브로콜리깨소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨ 백김치		흑미밥 아욱된장국⑤⑥ 두부강정⑤⑥⑫ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨ 백깍두기		수수밥 어묵국⑤⑥ 오리부추볶음⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨ 백김치		달걀칼국수①⑥ 쌀밥(소) 오복채 배추김치⑨ 백김치	
오후간식	삶은메추리알①/보리차		한식잡채⑤⑥		절편/매실차		쑥갓우동⑤⑥		핑거스틱빵①②⑤⑥ /우유②		건채소칩/우유②	
열량(kcal) /단백질(g)	621/35	422/24	611/21	428/15	731/28	421/17	627/22	423/16	725/28	484/19	597/22	439/17
일 자	11/30(월)											
오전간식	감귤/우유②											
점심	기장밥 애호박된장국⑤⑥ 대구살엿장조림⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨ 백김치											
오후간식	찐만두⑤⑥⑩/옥수수차											
열량(kcal) /단백질(g)	640/28	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 (밥,죽,누룽지) (찹쌀,현미, 흑미 포함)	김치		소고기	돼지고기	닭고기	콩 (콩비지, 두부)	오리고기	육가공품			수산물	수산물가공품
		배추 (얼갈이, 봄동 포함)	고춧가루	☑ 한우 ☐ 육우 ☐ 젖소					돈까스	미트볼		오징어	다랑어포 (가쓰오부시)
									돼지고기	소고기	돼지고기		다랑어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	필리핀산

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(어묵{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. 농·축·수산물에 대한 원산지 의무표시로 반드시 원산지를 표시해야 함

알레르기 유발식품 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
※ (필수기재)아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

♧꿈, 사랑, 웃음이 자라나는 구립 로미어린이집♧

로미어린이집 2026년 11월 완료기 이유식단
완료기(12~15개월)

발행일: 2026.10.30.

작성: 동작구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

일 자	11/2(월)	11/3(화)♥생일식단♥	11/4(수)	11/5(목)	11/6(금)	11/7(토)
오전간식	단감	사과	포도	감귤	당근죽	아기플레인요구르트②
후기	노른자부추무른밥①	소고기미역무른밥⑯	소고기무무른밥⑯	갈은황태청경채무른밥	소고기새송이버섯무른밥⑯	두부시래기무른밥⑤
완료기	달걀부추진밥①	소고기미역진밥⑯	소고기무진밥⑯	갈은황태청경채진밥	소고기새송이버섯진밥⑯	두부시래기진밥⑤
오후간식	으깬고구마	핑거스틱빵①②⑤⑥	채소죽	아기쌀국수	후레쉬번①②⑤⑥	
열량(kcal)/단백질(g)	200/4	191/7	191/6	177/11	236/8	127/4
일 자	11/9(월)	11/10(화)	11/11(수)	11/12(목)	11/13(금)	11/14(토)
오전간식	배	오이핑거스틱	사과	아기치즈②	닭살미역죽⑮	아기두유⑤
후기	닭살배추무른밥⑮	잔멸치브로콜리무른밥	닭살얼갈이무른밥⑮	노른자가지무른밥①	갈은황태우거지무른밥	소고기오이무른밥⑯
완료기	닭살배추진밥⑮	잔멸치브로콜리진밥	닭살얼갈이진밥⑮	달걀가지진밥①	갈은황태우거지진밥	소고기오이진밥⑯
오후간식	으깬단호박	모듬과일	김가루섞음밥	아기파스타②⑥	모닝빵①②⑤⑥	
열량(kcal)/단백질(g)	137/5	140/9	171/6	323/11	285/14	153/7
일 자	11/16(월)	11/17(화)	11/18(수)	11/19(목)	11/20(금)	11/21(토)
오전간식	바나나	브로콜리핑거스틱	감귤	단감	고구마찹쌀죽	아기플레인요구르트②
후기	노른자시금치무른밥①	소고기양배추무른밥⑯	노른자미역무른밥①	두부느타리버섯무른밥⑤	가자미살콩나물무른밥⑤	닭살당근무른밥⑮
완료기	달걀시금치진밥①	소고기양배추진밥⑯	달걀미역진밥①	두부느타리버섯진밥⑤	가자미살콩나물진밥⑤	닭살당근진밥⑮
오후간식	으깬감자	갈은황태누룽지죽	식빵①②⑤⑥	아기잔치국수⑥	크로와상①②⑤⑥	
열량(kcal)/단백질(g)	189/5	191/9	204/6	186/7	238/9	134/5
일 자	11/23(월)	11/24(화)	11/25(수)	11/26(목)	11/27(금)	11/28(토)
오전간식	사과	당근핑거스틱	아기치즈②	배	누룽지죽	아기두유⑤
후기	순두부표고버섯무른밥⑤	소고기근대무른밥⑯	닭살연근무른밥⑮	두부아욱무른밥⑤	잔멸치양배추무른밥	노른자양파무른밥①
완료기	순두부표고버섯진밥⑤	소고기근대진밥⑯	닭살연근진밥⑮	두부아욱진밥⑤	잔멸치양배추진밥	달걀양파진밥①
오후간식	노른자찜①	아기잡채⑤	감자버터구이②	아기우동⑥	핑거스틱빵①②⑤⑥	
열량(kcal)/단백질(g)	173/6	194/5	192/9	166/5	249/11	172/6
일 자	11/30(월)					
오전간식	감귤					
후기	대구살애호박무른밥					
완료기	대구살애호박진밥					
오후간식	물만두⑤⑥⑩					
열량(kcal)/단백질(g)	128/6					

「어린이기호식품품질인증」이란?

♥QR을 찍어보세요!

11월의 제철 식재료 안내

♠ 농산물 : 배추, 무, 브로콜리 등
♠ 수산물 : 대하, 꽃게, 홍합 등
♠ 과 일 : 사과, 감, 배 등

[출처 : 2025년 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침]

[안내사항]

① 어린이의 개별 성장발달 정도와 건강상태 등에 따라, 이유식 시기를 선택하여 제공해 주세요.

[조리 TIP]

① 이유식에 제공되는 모든 간식은 잘게 잘라 어린이들이 먹기 쉽게 제공하여 주시기 바랍니다.
② [과일 및 채소스틱] 채소스틱은 살짝 익힌 후 제공하여 주시고, 과일은 씨와 껍질을 제거한 후 제공하여 주십시오.
③ [빵·기타 간식] 어린이 질식사고 방지를 위해 음료(물)와 함께 제공하여 주십시오.
④ [두유 및 유제품류] 유제품류는 어린이 개월 수에 맞는 제품을 제공하여 주십시오.
★ 식중독 예방을 위해 생채소 및 과일은 채소·과일용 소독제로 소독하거나 살짝 데쳐 제공해주시고, 모든 조리한 음식은 조리 후 2시간 이내 배식을 완료하여 주시기 바랍니다.

원산지 표기	쌀						소고기	닭고기	동태	콩
	미음		무른밥		누룽지					(두부)
	멥쌀	찹쌀	멥쌀	찹쌀	멥쌀	찹쌀	☑ 한우 ☐ 육우 ☐ 젖소			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산

1. 쌀(밥, 무른밥, 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, 콩(두부류, 콩비지, 콩국수만 표시), 수산물, 수산물가공품
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. 농·축·수산물에 대한 원산지 의무표시로 반드시 원산지를 표시해야 함

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

♧꿈, 사랑, 웃음이 자라나는 구립 로미어린이집♧