2026년 11월 아름어린이집 식단

3-5세 열량(kcal)/단백질(g) | 1-2세 열량(kcal)/단백질(g)

♣작성: 동작구 어린이급식관리지원센터 운영영양팀

일 자	11/2(월)		11/3(화)		11/4(수)		11/5(목) ♥생일식단♥		11/6(금)		11/7(토)	
오전간식	감귤/우유②		파프리카스틱/두유⑤		포도/치즈②		단감/우유②		돼지고기당근죽⑤⑥⑩		키위 저당마시는요구르트②	
점심	찰현미밥 달걀탕① 삼치살부추찜⑤⑥ 숙주나물무침 배추김치		찰현미밥 북엇국⑤⑥ 저염닭살된장구이⑤⑥⑮ 근대나물⑤⑥ 배추김치		소고기무밥/양념장⑤⑥⑯ 유부맑은국⑤⑥ 감자전⑤⑥ 배추김치		찰현미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 돼지고기찹스테이크⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 콘샐러드①⑤ 배추김치		찰현미밥 소고기탕국⑤⑥⑯ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치		마파두부덮밥⑤⑥⑱ 시래기된장국⑤⑥ 김자반⑤ 배추김치	
오후간식	찐고구마/둥글레차		바나나핫케이크①②⑤⑥ 옥수수차		채소죽⑤⑥		케이크①②⑤⑥ 저당마시는요구르트②		후레쉬번①②⑤⑥ 우유②		건채소칩/우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	617/27	424/18	761/34	519/23	721/22	473/16	775/31	536/21	778/34	519/23	560/19	399/14
일 자	11/9(월)		11/10(화)		11/11(수)		11/12(목)		11/13(금) 입동		11/14(토)	
오전간식	배/우유②		오이스틱 저당마시는요구르트②		사과/우유②		토마토⑫/치즈②		닭살미역죽⑤⑥⑮		두유⑤	
점심	찰흑미밥 콩가루배춧국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 참나물무침⑤⑥ 배추김치		찰흑미밥 미니우동⑤⑥ 새우살브로콜리볶음⑤⑥⑨ 느타리버섯구이⑤ 배추김치		두부소보로비빔밥⑤⑥ 얼갈이된장국⑤⑥ 닭살당근들깨무침⑤⑥⑮ 배추김치		찰흑미밥 홍합탕⑱ 달걀말이①⑤ 가지나물⑤⑥ 배추김치		찰흑미밥 우거지맑은국 돼지고기우엉조림⑤⑥⑩ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치		저당소고기비빔국수⑤⑥⑯ 쌀밥(소) 오이나물⑤⑥ 배추김치	
오후간식	단호박꿀찜/보리차		과일샐러드①⑤		김가루섞음밥⑤⑥		크림파스타②⑤⑥		잼모닝빵①②⑤⑥/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)		11/20(금) 숲으로 가자		11/21(토)	
오전간식	바나나/우유②		브로콜리스틱/두유⑤		감귤/치즈②		단감/우유②		오렌지		포도 저당떠먹는요구르트②	
점심	기장밥 만둣국⑤⑥⑩ 달걀두부전①⑤⑥ 열무무침⑤⑥ 배추김치		기장밥 양배추된장국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 배추김치		돈까스카레덮밥①②⑤⑥⑫⑯⑱ 미역국⑤⑥ 청포묵무침/양념장⑤⑥ 배추김치		기장밥 버섯전골⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치		소고기채소주먹밥⑤⑯ 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 단무지무침⑬ 저당마시는요구르트②		닭살꼬마김밥⑤⑥⑬⑮ 청국장국⑤ 토마토샐러드⑤⑥⑫ 배추김치	
오후간식	찐감자/오미자차		황태누룽지탕⑤⑥		잼샌드위치①②⑤⑥		잔치국수⑤⑥		버터롤빵①②⑤⑥		건채소칩/우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	684/26	467/18	561/29	377/20	741/22	452/15	729/25	483/16	588/17	405/11	619/26	443/19
일 자	11/23(월)		11/24(화)		11/25(수)		11/26(목)		11/27(금)		11/28(토)	
오전간식	사과/우유②		당근스틱 저당떠먹는요구르트②		토마토⑫/우유②		배/치즈②		끓인누룽지		두유⑤	
점심	보리쌀밥 표고버섯맑은국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 순두부/양념장⑤⑥ 배추김치		보리쌀밥 근대된장국⑤⑥ 소고기숙주찜⑤⑥⑯ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치		닭살연근볶음밥⑤⑥⑮ 미트볼채소구이⑤⑥⑩⑯ 브로콜리깨소스무침①⑤⑥ 배추김치		보리쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 두부강정⑤⑥⑫ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치		보리쌀밥 어묵국⑤⑥ 오리부추볶음⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 배추김치		달걀칼국수①⑥ 쌀밥(소) 오복채 배추김치	
오후간식	삶은달걀①/보리차		한식잡채⑤⑥		감자버터구이②		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	찰현미밥 애호박된장국⑤⑥ 대구살엿장조림⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치											
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]

「어린이기호식품 품질인증」이란?

♥QR을 찍어보세요!

원산지 표기	쌀 (밥,죽,누룽지) (찹쌀,현미, 흑미 포함)	김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	육가공품		콩 (콩비지, 두부)	수산물		수산물가공품
		배추 (얼갈이, 봄동 포함)	고춧가루	한우/육우/젖소 식육종류표시			함박스테이크 (쇠고기)	동그랑땡 (돼지고기)		주꾸미	고등어	다랑어포 (가쓰오부시)
	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	수요 없음

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 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합, 바지락 포함) ⑲잣
※ (필수기재)아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

♠ 알레르기 체질의 경우 19가지 식품을 유의하여 제공해주시기 바랍니다. ♠ 아름어린이집은 저염식을 실천하고 있습니다.
(난류, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 게, 새우, 돼지고기, 복숭아, 토마토, 아황산류, 호두, 닭고기, 쇠고기, 오징어, 조개류(굴, 전복, 홍합, 바지락 포함), 잣)
♠ 1~2세 하루 권장 열량 900kcal, 단백질 권장 섭취량 20g / 3~5세 하루 권장 열량 1,400kcal, 단백질 권장 섭취량 25g
♠ 어린이집(또는 유치원)에서의 총 섭취 열량과 단백질은 1~2세의 경우 390~440kcal, 20g / 3~5세의 경우 600~680kcal, 25g

서울시 동작구 어린이급식관리지원센터 Center for Children's Foodservice Management