

구립동산어린이집 11월 식단 (1-2세 일반형)

관악구 어린이·사회복지급식관리지원센터
발행처: 관악구 어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일: 2026. 10. 15.
작성자: 영양팀

일자/요일	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)<생일>	7(토)
오전간식	제철과일(바나나)	제철과일(감귤)	우유미숫가루②⑤	채소스틱(당근)&치즈②	저당액상요구르트②	(곡물)씨리얼&우유②⑤⑥
점심	쌀밥 소고기양팟국⑯ 연두부&양념장⑤⑥ 우엉채볶음⑤⑥ 김치(배추김치)⑨	잡곡밥 달걀팟국① ★치킨가스&소스 ①⑤⑥⑫⑮⑯ 양상추샐러드&키위드레싱 김치(배추김치)⑨	<저염데이> 돼지고기채소볶음밥⑤⑥⑩ ★건새우아욱된장국⑤⑥⑨ 브로콜리(크래미)두부무침 ①⑤⑥⑧ 오이탕탕이	<일당!오십!의 날> 잡곡밥 (들깨)버섯탕⑤⑥ ★자른메추리알소고기장조림 ①⑤⑥⑯ ★도토리묵&양념장⑤⑥ 김치(배추김치)⑨	쌀밥 애호박된장국⑤⑥ ★닭살데리야끼볶음⑤⑥⑮ 얼갈이무침⑤⑥ 김치(배추김치)⑨	달걀주먹밥①⑤ ★소고기쌀국수⑯ 김치(배추김치)⑨
오후간식	모닝빵&딸기잼①②⑤⑥ 우유②	찐감자 우유②	김가루주먹밥⑤⑥ 차(옥수수차)	★잔치국수①⑤⑥ 차(보리차)	크로와상1/2①②⑤⑥ 차(옥수수차)	-
열량(kcal)/단백질(g)	452/15	425/16	448/20	390/19	377/16	406/15
일자/요일	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	제철과일(단감)	제철과일(사과)	(곡물)씨리얼&우유②⑤⑥	채소스틱(파프리카)&치즈②	호상요구르트②	우유미숫가루②⑤
점심	쌀밥 ★채소당면국⑤⑥ 소고기장똑똑이⑤⑥⑯ 건파래자반⑤⑥ 김치(배추김치)⑨	잡곡밥(흑미밥) 두부맑은국⑤ ★달걀말이①⑤ 오이무침 김치(배추김치)⑨	돼지고기짜장덮밥 ①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 안매운(해물⑨⑰짬뽕국⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 김치(배추김치)⑨	잡곡밥 소고기된장국⑤⑥⑯ 두부채소완자전①⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 김치(배추김치)⑨	쌀밥 감자양팟국⑤⑥ ★닭살양념구이⑤⑥⑮ 청경채무침⑤⑥ 김치(배추김치)⑨	오므라이스①⑤⑫ 팽이버섯두부된장국⑤⑥ 김치(배추김치)⑨
오후간식	치즈빵①②⑤⑥ 우유②	찐단호박 우유②	★크림스파게티②⑥ 차(둥글레차)	치즈주먹밥②⑤ 차(옥수수차)	찐고구마 차(보리차)	-
열량(kcal)/단백질(g)	441/16	378/18	443/15	425/15	387/15	386/19
일자/요일	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	제철과일(배)	제철과일(감귤)	우유미숫가루②⑤	채소스틱(오이)&치즈②	호상요구르트②	(곡물)씨리얼&우유②⑤⑥
점심	쌀밥 소고기뭇국⑯ 치즈달걀말이①②⑤ ★잔멸치볶음⑤⑥ 김치(배추김치)⑨	잡곡밥 ★북어챗국⑤⑥ ★닭살채소볶음⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥ 김치(배추김치)⑨	<지구를 지키는 날> ☺새우살브로콜리토마토소스덮밥 ②⑤⑥⑨⑫⑮⑯⑱ 콩나물국⑤ 사각어묵볶음⑤⑥ 김치(배추김치)⑨	잡곡밥 맑은배춧국 ★순살안동찜닭⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 김치(배추김치)⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 돼지고기바베큐폭찹 ①②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 코울슬로①⑤ 김치(배추김치)⑨	소고기비빔밥&달걀후라이 ①⑤⑥⑯ 쑥갓두부된장국⑤⑥ 김치(깍두기)⑨
오후간식	밤식빵①②⑤⑥ 우유②	찐감자 우유②	★옥수수채소전①⑤⑥ 차(둥글레차)	소고기주먹밥⑤⑯ 차(옥수수차)	(잼)치즈샌드위치①②⑤⑥ 차(보리차)	-
열량(kcal)/단백질(g)	451/20	400/17	438/20	404/17	381/17	394/19
일자/요일	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	제철과일(사과)	제철과일(바나나)	(곡물)씨리얼&우유②⑤⑥	채소스틱(당근)&치즈②	호상요구르트②	제철과일(배)&우유②
점심	쌀밥 유부된장국⑤⑥ 소고기채소조림⑤⑥⑯ 애호박볶음⑤⑥ 김치(배추김치)	잡곡밥(차조밥) 달걀양팟국①⑤⑥ 두부스테이크①⑤⑥⑫⑯ 버섯나물⑤⑥ 김치(배추김치)	<저염데이> 게맛살볶음밥①⑤⑥⑧ 맑은숭늉 찐만두⑤⑥⑩ 오이생채⑤⑥	잡곡밥 다시마무챗국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 치커리(양상추)사과무침 김치(배추김치)⑨	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 김치(배추김치)⑨	★닭살데리야끼덮밥⑤⑥⑮ 두부맑은국⑤ 김치(깍두기)⑨
오후간식	카스텔라①②⑥ 우유②	찐고구마 우유②	달걀주먹밥①⑤ 차(옥수수차)	★닭칼국수⑥⑮	찐단호박 차(옥수수차)	-
열량(kcal)/단백질(g)	450/19	442/16	443/15	424/16	385/18	386/17
일자/요일	30(월)			<이달의 식재료>		
오전간식	제철과일(바나나)			농산물	배추, 무, 늙은호박, 브로콜리, 연근, 당근, 우엉, 대파, 송이버섯, 양배추, 시금치, 감자, 양상추, 고구마, 총각무, 느타리버섯	
점심	쌀밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 콩나물무침⑤⑥ 김치(배추김치)⑨			수산물	대하, 굴, 홍합, 꼬막, 파래, 꽃게	
오후간식	핑거스틱빵①②⑤⑥ 우유②			과일	사과, 유자, 배, 석류, 감, 오미자	
열량(kcal)/단백질(g)	453/17					

원산지 표시

쌀 (밥, 죽, 누룽지, 현미, 찹쌀, 흑미)	콩 (두부, 콩비지, 콩국수)	김치		소고기(○표시)	돼지고기	닭고기	오리고기
		배추 (얼갈이, 봄동)	고춧가루	(한우/육우/정소)			
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

오징어	식육 및 수산물 가공품					
	치킨가스(닭고기)	참치캔 (다랑어)	너비아니 (돼지고기, 소고기)	생일식단	현장학습식단	
해당없음	11/3 국내산	11/24 원양산	11/26 돼지고기-국내산 소고기-호주산	11/6 일반식단	해당없음	

※ 식단 안내문의 원산지 품목 및 표시 방법을 참고하여 기재해주세요.

알레르기 표시 안내

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

- 알레르기 유발 식품 표시: 알레르기 반응을 보이는 아동에게는 해당 식품이 들어간 식품 및 가공식품에 특별히 주의해 주시기 바랍니다.
- ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
- 일부 식단이나 완제품의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기 표시를 확인해 주시기 바랍니다.

식단 안내사항

▪ <저염데이>: 나트륨 저감 메뉴 ▪ <일당!오십!의날>: 당 저감 메뉴 ▪ <서울미래밥상>: 육류가공식품 제한 메뉴 ▪ ★: 영·유아 주의 식품 ▪ ☺초록색: 탄소 저감 신메뉴 ▪ 노랑형광펜: 3-5세와 다른 메뉴

- 금요일 오전간식 호상요구르트의 경우 저당제품을 제공해 주시기 바랍니다.
- 이미지 출처: 미리캔버스의 자료를 사용해 디자인되었습니다.
- 위 식단은 관악구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공된 식단이며, 센터의 동의 없이 무단으로 수정·사용하는 경우 센터에서는 변경된 식단에 대해 책임지지 않습니다.

관악구 어린이·사회복지급식관리지원센터
발행처: 관악구 어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일: 2026. 10. 15.
작성자: 영양팀

구립동산어린이집 11월 식단 (1-2세 야간연장형)

일자/요일	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
저녁	쌀밥 ★황태챗국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑯ 배추나물⑤⑥ 김치(배추김치)⑨	쌀밥 두부된장국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑯ 달걀샐러드①⑤ 김치(배추김치)⑨	쌀밥 감자맑은국⑤⑥ 돼지고기간장구이⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 김치(배추김치)⑨	쌀밥 소고기대팟국⑤⑥⑯ 두부채소볶음⑤⑥ (들깨)버섯볶음⑤⑥ 김치(배추김치)⑨	★닭살채소비빔밥⑤⑥⑮ 얼갈이된장국⑤⑥ 김치(배추김치)⑨	쌀밥 소고기뭇국⑯ ★간장닭갈비⑤⑥⑮ 애호박볶음⑤⑥ 김치(깍두기)⑨
저녁간식	호상요구르트②	채소스틱(파프리카)	제철과일(사과)	호상요구르트②	제철과일(단감)	치즈②
열량(kcal)/단백질(g)	292/17	247/12	248/10	300/12	254/11	277/14
일자/요일	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
저녁	★소고기잡채덮밥⑤⑥⑯ 미역국⑤⑥ 두부구이&양념장⑤⑥ 김치(배추김치)⑨	쌀밥 유부맑은국⑤ 소고기채소조림⑤⑥⑯ 사과당근채샐러드 김치(배추김치)⑨	쌀밥 순두부백탕①⑤ ★달걀장조림①⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 김치(배추김치)⑨	쌀밥 채소샤브샤브국⑤⑥ 돼지고기간장볶음⑤⑥⑩ 고구마맛탕⑤ 김치(배추김치)⑨	★치킨마요덮밥 ①⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 두부미소장국⑤⑥ 김치(배추김치)⑨	쌀밥 달걀양팟국①⑤⑥ 팽이버섯두부조림⑤⑥ 감자범벅①⑤ 김치(배추김치)⑨
저녁간식	호상요구르트②	채소스틱(당근)	제철과일(바나나)	호상요구르트②	제철과일(배)	치즈②
열량(kcal)/단백질(g)	294/11	275/15	285/13	298/11	250/10	279/10
일자/요일	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
저녁	쌀밥 달걀팟국① 두부부침&양념장⑤⑥ 안매운무생채 (무나물⑤⑥) 김치(배추김치)⑨	쌀밥 안매운김칫국⑨ 소고기감자조림⑤⑥⑯ 스크램블에그①②⑤ 김치(배추김치)⑨	쌀밥 두부양팟국⑤⑥ ★닭살브로콜리조림⑤⑥⑮ 연근샐러드①⑤ 김치(배추김치)⑨	쌀밥 어묵국⑤⑥ ★소고기잡채⑤⑥⑯ 오이무침 김치(배추김치)⑨	돼지고기간장볶음밥 ⑤⑥⑩⑯ 시금치된장국⑤⑥ 김치(배추김치)⑨	쌀밥 달걀탕① 소고기당근조림⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 김치(깍두기)⑨
저녁간식	호상요구르트②	채소스틱(오이)	제철과일(감귤)	호상요구르트②	제철과일(사과)	치즈②
열량(kcal)/단백질(g)	285/12	277/15	267/11	302/11	248/9	290/16
일자/요일	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
저녁	쌀밥 감자맑은국⑤⑥ ★달걀장조림①⑤⑥ 유부무침⑤⑥ 김치(배추김치)⑨	쌀밥 느타리버섯된장국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑯ 고구마샐러드①⑤ 김치(배추김치)⑨	쌀밥 게살스프①⑤⑥⑧ 참치채소전①⑤⑥ 상추참깨무침⑤⑥ 김치(배추김치)⑨	쌀밥 애호박된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 숙주나물⑤⑥ 김치(배추김치)⑨	돼지고기장조림버터비빔밥 ①②⑤⑥⑩ 두부맑은국⑤ 김치(배추김치))⑨	쌀밥 (물)만둣국①⑤⑥⑩ ★닭살양념구이⑤⑥⑮ 근대나물⑤⑥ 김치(깍두기)⑨
저녁간식	호상요구르트②	채소스틱(당근)	제철과일(바나나)	호상요구르트②	제철과일(단감)	치즈②
열량(kcal)/단백질(g)	297/14	297/11	298/13	287/15	251/11	296/14
일자/요일	30(월)			<이달의 식재료>		
저녁	쌀밥 콩나물국⑤ 소고기장조림⑤⑥⑯ 팽이버섯달걀전①⑥ 김치(배추김치)⑨			농산물: 배추, 무, 늙은호박, 브로콜리, 연근, 당근, 우엉, 대파, 송이버섯, 양배추, 시금치, 감자, 양상추, 고구마, 총각무, 느타리버섯 수산물: 대하, 굴, 홍합, 꼬막, 파래, 꽃게 과일: 사과, 유자, 배, 석류, 감, 오미자		
저녁간식	호상요구르트②					
열량(kcal)/단백질(g)	298/15					

원산지 표시

쌀 (밥, 죽, 누룽지, 현미, 찹쌀, 흑미)	콩 (두부, 콩비지)	김치		소고기(○표시)	돼지고기	닭고기	오징어
		배추 (얼갈이, 봄동)	고춧가루	(한우/육우/젖소)			
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	해당없음

식육 및 수산 가공품

치킨 (닭고기)	참치캔 (다랑어)	떡갈비 (돼지고기, 소고기)			
11/13 해당없음	11/25 해당없음	11/26 국내산			

※ 식단 안내문의 원산지 품목 및 표시 방법을 참고하여 기재해주세요.

알레르기 표시 안내

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

- 알레르기 유발 식품 표시: 알레르기 반응을 보이는 아동에게는 해당 식품이 들어간 식품 및 가공식품에 특별히 주의해 주시기 바랍니다.
- ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
- 일부 식단이나 완제품의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기 표시를 확인해 주시기 바랍니다.

식단 안내 사항

- ★: 영·유아 주의 식품
- 월요일·목요일 저녁간식 호상요구르트의 경우 **저당제품**을 제공해 주시기 바랍니다.
- 이미지 출처: 미리캔버스의 자료를 사용해 디자인되었습니다.
- 위 식단은 관악구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공된 식단이며, 센터의 동의 없이 무단으로 수정·사용하는 경우 센터에서는 변경된 식단에 대해 책임지지 않습니다.

https://dietary4u.mfds.go.kr

김치, 안전하게 담그고 건강하게 섭취하기

❶ 우리나라의 김장문화



추운 겨울을 대비해 많은 양의 김치를 미리 담그는 일을 말하며, 수백 년 동안 전 국민에게 이어져 오는 생활 속 문화유산입니다.
2013년 한국의 '김장, 한국에서의 김치 만들기와 나누기'가 유네스코 인류무형문화유산으로 지정되었습니다.

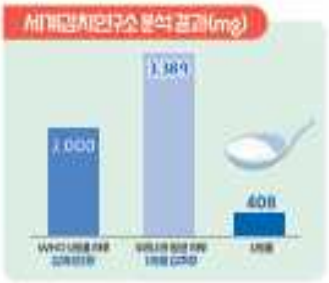
❷ 김치는 건강에 어떤 도움을 줄까요?

김치는 소금에 절인 배추 등 채소에 고유의 양념을 고루 버무린 뒤 저온에서 숙성시켜 유산균 발효를 극대화한 전통 발효식품입니다. 김치는 발효 과정에서 유산균과 유기산 등 다양한 물질이 생성되면서 김치의 건강 기능성에 대한 연구가 활발하게 이루어지고 있습니다.

항균효과 | 장내 환경 개선 | 면역 증진 효과 | 대사증후군 예방 | 항비만, 항암 효과

❸ 김치 속 나트륨 알아보기

- 한국인의 김치를 통한 나트륨 섭취량은 408mg으로 평균 하루 나트륨 섭취량의 12% 수준에 불과합니다.
  * 식품의약품안전처 기준 1회 적정 섭취량 40~60g
- 김치의 주재료인 배추, 무, 마늘 등에 많은 칼륨이 몸 속 나트륨과 상호작용을 통해 나트륨 배출을 촉진시키는 역할을 합니다.



출처 : 세계김치연구소(2018)

❹ 김치, 안전하게 담그는 법



식품용 식품용

김장에 사용되는 고무장갑, 고무대야 등 '식품용 기구' 표시를 확인하기

주의! 김장 때 자주 사용하는 빨간 고무대야에 '식품용 기구' 표시가 없으면 공업용으로 제조되어 인체에 유해한 중금속(납·카드뮴)이 있을 수 있음



- 상하거나 많이 손상된 재료 사용하지 않기
- 김장에 사용되는 채소 깨끗하게 세척하기
- 칼, 도마, 용기 깨끗하게 관리하기

❺ 김치 표면의 하얀 막 '곰마지'는 무엇인가요?



곰마지는 효모에 의한 흰색 막으로, 곰팡이가 아닌 **효모**입니다.
김치의 경우, 주로 발효 후기에 산소와 반응한 효모가 흰색 막으로 나타나게 되며,
독성이 없어 겉부분만 걷어내고 물에 씻어 조리하면 안전하게 섭취할 수 있습니다.
(단, 실모양이나 초록색을 띄는 곰팡이는 섭취 불가)

❻ 김치, 맛있고 안전하게 보관하는 법



김치를 익힌 후, 4°C 이하의 낮은 온도에서 저온 보관하기



김치가 국물에 충분히 잠기게 하여 공기노출 최소화 하기

[출처] 세계김치연구소, 식품의약품안전처 공식블로그