

복은어린이집 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)
오전간식	감귤	바나나	우유미숫가루②⑤	당근스틱&치즈②	저당액상요구르트②
점심	쌀밥 소고기양팟국⑯ 연두부&양념장⑤⑥ 우엉채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀밥 달걀팟국① ★생선가스&타르타르소스①⑤⑥ 양상추샐러드&키위드레싱 배추김치⑨	<저염데이> 돼지고기채소볶음밥⑤⑥⑩ ★건새우아욱된장국⑤⑥⑨ 브로콜리크래미두부무침①⑤⑥⑧ 오이탕탕이	<일당!오십!의 날> 기장밥 들깨버섯탕⑤⑥ ★자른메추리알소고기장조림①⑤⑥⑯ ★도토리묵&양념장⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 애호박된장국⑤⑥ ★닭살데리야끼볶음⑤⑥⑮ 얼갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	모닝빵&딸기잼①②⑤⑥ 우유②	감자범벅①⑤ 우유②	김가루주먹밥⑤⑥ 옥수수차	★잔치국수①⑤⑥ 보리차	단팥빵1/2①②⑤⑥ 옥수수차
열량(kcal)/단백질(g)	452/15	425/16	448/20	390/19	377/16
일자/요일	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
오전간식	단감	사과	곡물씨리얼&우유②⑤⑥	파프리카스틱&치즈②	호상요구르트②
점심	쌀밥 ★채소당면국⑤⑥ 소고기장똑똑이⑤⑥⑯ 건파래자반⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 두부맑은국⑤ ★가자미살구이⑤⑥ 오이무침 배추김치⑨	돼지고기짜장덮밥 ①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 안매운해물⑨⑰짬뽕국⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 소고기된장국⑤⑥⑯ 두부채소완자전①⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 감자양팟국⑤⑥ ★닭살양념구이⑤⑥⑮ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	치즈빵①②⑤⑥ 우유②	찐단호박 우유②	★크림스파게티②⑥ 둥글레차	치즈주먹밥②⑤ 옥수수차	찐고구마 보리차
열량(kcal)/단백질(g)	441/16	378/18	443/15	425/15	387/15
일자/요일	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
오전간식	배	감귤	우유미숫가루②⑤	오이스틱&치즈②	호상요구르트②
점심	쌀밥 소고기뭇국⑯ 치즈달걀말이①②⑤ ★잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 ★북어챗국⑤⑥ ★닭살채소볶음⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	<지구를 지키는 날> ☺두부브로콜리토마토소스덮밥 ②⑤⑥⑨⑫⑮⑯⑱ 콩나물국⑤ 사각어묵볶음⑤⑥ 배추김치	찹쌀밥 맑은배춧국 ★순살안동찜닭⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 돼지고기바베큐폭찹 ①②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 코울슬로①⑤ 깍두기⑨
오후간식	밤식빵①②⑤⑥ 우유②	감자버터구이②⑤ 우유②	★옥수수채소전①⑤⑥ 둥글레차	소고기주먹밥⑤⑯ 옥수수차	잼치즈샌드위치①②⑤⑥ 보리차
열량(kcal)/단백질(g)	451/20	400/17	438/20	404/17	381/17
일자/요일	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	사과	바나나	곡물씨리얼&우유②⑤⑥	당근스틱&치즈②	호상요구르트②
점심	쌀밥 유부된장국⑤⑥ 소고기채소조림⑤⑥⑯ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치	차조밥 안매운참치양팟국⑤⑥ 두부스테이크①⑤⑥⑫⑯ 버섯나물⑤⑥ 깍두기	<저염데이> 게맛살볶음밥①⑤⑥⑧ 맑은우동국⑤⑥ 찐만두⑤⑥⑩ 오이생채⑤⑥	수수밥 다시마무챗국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 치커리양상추사과무침 배추김치⑨	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	카스텔라①②⑥ 우유②	고구마맛탕⑤ 우유②	달걀주먹밥①⑤ 옥수수차	★닭칼국수⑥⑮	단호박꿀찜 옥수수차
열량(kcal)/단백질(g)	450/19	442/16	443/15	424/16	385/18
일자/요일	30(월)	<이달의 식재료>			
오전간식	배	농산물	양파, 우엉,양상추, 배추, 무, 브로콜리, 오이, 감자, 애호박, 얼갈이, 단호박, 깻잎, 청경채, 연근, 시금치, 버섯, 고구마, 치커리, 근대, 토마토		
점심	쌀밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	수산물	가자미, 참치, 민대구, 건파래, 잔멸치, 건새우		
오후간식	핑거스틱빵①②⑤⑥ 우유②	과일	감귤, 바나나, 단감, 사과, 배		
열량(kcal)/단백질(g)	453/17				

원산지표시						
쌀 (밥, 죽, 누룽지, 현미, 찹쌀, 흑미)	콩 (두부, 콩비지, 콩국수)	김치		소고기	돼지고기	닭고기
		배추 (얼갈이, 봄동)	고춧가루	(한우/육우)		
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산, 국내산	국내산	국내산
식육 및 수산물 가공품						
생선가스(민대구)		참치캔 (다랑어)		너비아니 (돼지고기)		
11/3, 국내산		11/24, 원양산		11/26, 국산		

※ 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 의 날>: 당 저감 메뉴 ▪ <서울미래밥상>: 육류·가공식품 제한 메뉴 ▪ ★: 영·유아 주의 식품 ▪ ☺초록색: 탄소 저감 신메뉴 ▪ 노랑형광펜: 3-5세와 다른 메뉴

- 금요일 오전간식 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.