

원당 어린이집 11월 이유식 식단

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)	7(토)
후기	오전간식	잘게자른바나나	잘게자른감귤	잘게자른바나나	아기치즈②	호상요구르트②	-
	점 심	소고기채소무른밥⑯	노른자채소무른밥①	두부채소무른밥⑤	노른자채소무른밥①	소고기채소무른밥⑮	소고기채소무른밥⑯
	오후간식	잘게자른빵①②⑤⑥	으깬감자	한입크기주먹밥⑤	잘게자른국수⑥	잘게자른빵①②⑤⑥	노른자채소무른밥①
열량(kcal)/단백질(g)		242/8	178/5	190/5	241/9	237/9	242/8
일자/요일		9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
후기	오전간식	잘게자른단감	잘게자른사과	잘게자른바나나	아기치즈②	호상요구르트②	-
	점 심	소고기채소무른밥⑯	두부채소무른밥⑤	노른자채소무른밥①	소고기채소무른밥⑯	닭살채소무른밥⑮	노른자채소무른밥①
	오후간식	잘게자른빵①②⑤⑥	으깬단호박	잘게자른스파게티⑤⑥	한입크기주먹밥⑤	으깬고구마	두부채소무른밥⑤
열량(kcal)/단백질(g)		233/7	147/4	248/7	211/8	220/9	226/7
일자/요일		16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
후기	오전간식	잘게자른배	잘게자른감귤	잘게자른바나나	아기치즈②	호상요구르트②	-
	점 심	소고기채소무른밥⑯	노른자채소무른밥①	두부채소무른밥⑤	닭살채소무른밥⑮	노른자채소무른밥①	소고기채소무른밥⑯
	오후간식	잘게자른빵①②⑤⑥	으깬감자	잘게자른채소전①⑤⑥	한입크기주먹밥⑤	잘게자른빵①②⑤⑥	두부채소무른밥⑤
열량(kcal)/단백질(g)		228/7	178/5	206/5	196/9	278/10	208/7
일자/요일		23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
후기	오전간식	잘게자른바나나	잘게자른사과	잘게자른바나나	아기치즈②	호상요구르트②	-
	점 심	소고기채소무른밥⑯	두부채소무른밥⑤	노른자채소무른밥①	닭살채소무른밥⑮	노른자채소무른밥①	두부채소무른밥⑤
	오후간식	잘게자른빵①②⑤⑥	으깬고구마	한입크기주먹밥⑤	잘게자른국수⑥	으깬단호박	닭살채소무른밥⑮
열량(kcal)/단백질(g)		232/7	200/4	224/6	208/10	209/8	193/8
일자/요일		30(월)			<식단 안내사항>		
후기	오전간식	잘게자른바나나					
	점 심	소고기채소무른밥⑯					
	오후간식	잘게자른빵①②⑤⑥					
열량(kcal)/단백질(g)		242/8					

- 금요일 오전간식 호상요구르트의 경우 **저당제품**을 제공해 주시기 바랍니다.
- 빵은 모닝빵과 식빵을 격주로 제공해 주시기 바랍니다.
- 식단표 제공 후에 식단이 변경될 경우 급식일지(운영일지)에 반드시 기재하고, 보호자에게 변경된 식단을 안내해 주시기 바랍니다.
- 위 식단은 관악구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공된 식단이며, 센터의 동의 없이 무단으로 수정·사용하는 경우 센터에서는 변경된 식단에 대해 책임지지 않습니다.
- 이미지 출처: 미리캔버스의 자료를 사용해 디자인되었습니다.

원산지표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지, 현미, 찹쌀, 흑미)	소고기(◯표시)			닭고기	콩	수산물
		한우	육우	젖소		두부류	명태(동태)
	유기농 국내산	국내산			국내산	국내산	-

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.



원당 어린이집 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)	7(토)
오전간식	바나나	감귤	우유미숫가루②⑤	당근&치즈②	사과	씨리얼&우유②⑤⑥
점심	쌀밥 소고기양팟국⑯ 연두부&양념장⑤⑥ 우엉채볶음⑤⑥ 백김치⑨	찹쌀밥 달걀팟국① ★생선가스(명태)①⑤⑥ 양상추샐러드&유자드레싱 백김치⑨	<저염데이> 돼지고기채소볶음밥⑤⑥⑩ ★건새우아욱된장국⑤⑥⑨ 브로콜리두부무침 ①⑤⑥⑧ 오이탕탕이 후식 짜요짜요	<일당!오십!의 날> 기장밥 버섯탕⑤⑥ ★자른메추리알소고기장조림 ①⑤⑥⑲ ★도토리묵&양념장⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 양상추샐러드①⑤⑥ 백김치⑨	달걀주먹밥①⑤ ★소고기쌀국수⑱ 백김치⑨
오후간식	모닝빵①②⑤⑥/우유②	찐감자/우유②	김가루주먹밥⑤⑥ 옥수수차	★잔치국수①⑤⑥/보리차	롤케이크①②⑤⑥/우유②	-
열량(kcal)/단백질(g)	452/15	425/16	448/20	390/19	452/16	406/15
일자/요일	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금) 현장학습	14(토)
오전간식	단감	사과	씨리얼&우유②⑤⑥	파프리카&치즈②	바나나	우유미숫가루②⑤
점심	쌀밥 ★채소당면국⑤⑥ 소고기장똑똑이⑤⑥⑱ 건파래자반⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 두부맑은국⑤ ★달걀말이①⑤ 오이무침 백김치⑨	돼지고기짜장덮밥 ①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 안매운짬뽕국⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 백김치⑨ 후식 크리스피롤	차조밥 소고기된장국⑤⑥⑱ 두부채소완자전①⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 백김치⑨	★닭살자장덮밥⑤⑥⑮ 찐만두⑤⑥⑩ 백김치⑨ 저당액상요구르트②	오므라이스①⑤⑫ 팽이버섯두부된장국⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	치즈빵①②⑤⑥/우유②	찐단호박/우유②	★크림스파게티②⑥ 둥글레차	치즈주먹밥②⑤/옥수수차	잼샌드위치①②⑤⑥ 우유②	-
열량(kcal)/단백질(g)	441/16	378/18	443/15	425/15	453/16	386/19
일자/요일	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	배	감귤	우유미숫가루②⑤	오이&치즈②	호상요구르트②	씨리얼&우유②⑤⑥
점심	쌀밥 소고기뭇국⑱ 치즈달걀말이①②⑤ ★잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 ★북어챗국⑤⑥ ★닭살채소볶음⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨	<지구를 지키는 날> ☺두부브로콜리토마토소스덮밥 ②⑤⑥⑨⑫⑮⑯⑱ 콩나물국⑤ 사각어묵볶음⑤⑥ 백김치⑨ 후식 야쿠르트	찹쌀밥 맑은배춧국 ★순살안동찜닭⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 돼지고기바베큐폭찹 ①②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 코울슬로①⑤ 백김치⑨	소고기비빔밥&달걀후라이 ①⑤⑥⑯ 쑥갓두부된장국⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	식빵①②⑤⑥/우유②	찐감자/우유②	채소전①⑤⑥/둥글레차	소고기주먹밥⑤⑯ 옥수수차	치즈샌드위치①②⑤⑥ 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	바나나	사과	씨리얼&우유②⑤⑥	당근&치즈②	호상요구르트②	배&우유②
점심	쌀밥 유부된장국⑤⑥ 소고기채소조림⑤⑥⑯ 애호박볶음⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 달걀양팟국①⑤⑥ 두부스테이크①⑤⑥⑫⑯ 버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	<저염데이> 게맛살볶음밥①⑤⑥⑧ 맑은우동국⑤⑥ 찐만두⑤⑥⑩ 오이생채⑤⑥ 후식 귤	수수밥 다시마무챗국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 양상추사과무침 백김치⑨	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 백김치⑨	★닭살데리야끼덮밥⑤⑥⑮ 두부맑은국⑤ 백김치⑨
오후간식	모닝빵①②⑥/우유②	찐고구마/우유②	달걀주먹밥①⑤/옥수수차	★닭칼국수⑥⑮	찐단호박/옥수수차	-
열량(kcal)/단백질(g)	450/19	442/16	443/15	424/16	385/18	386/17
일자/요일	30(월)			<이달의 식재료>		
오전간식	바나나			농 산 물	배추, 무, 늙은 호박, 브로콜리, 연근, 당근, 우엉, 대파, 송이버섯, 양배추, 시금치, 감자, 양상추, 고구마, 총각무, 느타리버섯	
점심	쌀밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨			수 산 물	대하, 굴, 홍합, 꼬막, 파래, 꽃게	
오후간식	핑거스틱빵①②⑤⑥ 우유②			과 일	사과, 유자, 배, 석류, 감, 오미자	
열량(kcal)/단백질(g)	453/17					

원산지표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지, 현미, 찹쌀, 흑미)	콩 (두부, 콩비지, 콩국수)	김치		소고기(○표시)	돼지고기	닭고기	오리고기
			배추 (얼갈이, 봄동)	고춧가루	(한우/육우/젖소)			
	유기농 국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	식육 및 수산물 가공품							
	생선가스(명태)		참치캔 (다랑어)		너비아니 (돼지고기)		생일식단-떡갈비(돼지고기, 소고기)	
	-		원양산		국내산		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 안내사항: ▪ <저염데이>: 나트륨 저감 메뉴 ▪ <일당!오십!의 날>: 당 저감 메뉴 ▪ <서울미래밥상>: 육류가공식품 제한 메뉴 ▪ ★: 영유아 주의 식품 ▪ 연초록색 탄소 저감 신메뉴 ▪ 노랑형광펜 3-5세와 다른 메뉴
- 우산은 열량에 포함되지 않습니다.
- 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.



원당 어린이집 11월 식단 (3-5세 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) 생일파티	7(토)
오전간식	바나나	감귤	우유미숫가루②⑤	당근&치즈②	사과	씨리얼&우유②⑤⑥
점심	쌀밥 소고기양팟국⑱ 연두부&양념장⑤⑥ 우엉채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀밥 달걀팟국① ★생선가스&타르타르소스①⑤⑥ 양상추샐러드&유자드레싱 배추김치⑨	<저염데이> 돼지고기채소볶음밥⑤⑥⑩ ★건새우아욱된장국⑤⑥⑨ 브로콜리두부무침 ①⑤⑥⑧ 오이탕탕이 후식 짜요짜요	<일당!오십!의 날> 기장밥 버섯탕⑤⑥ ★자른메추리알소고기장조림 ①⑤⑥⑯ ★도토리묵&양념장⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑱ 양상추샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨	달걀주먹밥①⑤ ★소고기쌀국수⑭ 배추김치⑨
오후간식	모닝빵①②⑤⑥/우유②	찐감자/우유②	김가루주먹밥⑤⑥ 옥수수차	★잔치국수①⑤⑥/보리차	롤케이크①②⑤⑥/우유②	-
열량(kcal)/단백질(g)	695/22	654/25	689/30	599/29	698/25	625/23
일자/요일	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금) 현장학습	14(토)
오전간식	단감	사과	씨리얼&우유②⑤⑥	파프리카&치즈②	바나나	우유미숫가루②⑤
점심	쌀밥 ★채소당면국⑤⑥ 소고기장똑똑이⑤⑥⑯ 건파래자반⑤⑥ 배추김치⑨	<서울미래밥상> 흑미밥 두부맑은국⑤ ★달걀말이①⑤ 오이무침 배추김치⑨	돼지고기짜장덮밥 ①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 안매운짬뽕국⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨ 후식 크리스피롤	차조밥 소고기된장국⑤⑥⑯ 두부채소완자전①⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	★닭살자장덮밥⑤⑥⑮ 찐만두⑤⑥⑩ 백김치⑨ 저당액상요구르트②	오므라이스①⑤⑫ 팽이버섯두부된장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	치즈빵①②⑤⑥/우유②	찐단호박/우유②	★크림스파게티②⑥ 둥글레차	치즈주먹밥②⑤/옥수수차	잼샌드위치①②⑤⑥ 우유②	-
열량(kcal)/단백질(g)	679/25	583/27	683/23	654/23	698/25	592/28
일자/요일	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	배	감귤	우유미숫가루②⑤	오이&치즈②	호상요구르트②	씨리얼&우유②⑤⑥
점심	쌀밥 소고기뭇국⑯ 치즈달걀말이①②⑤ ★잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 ★북어챗국⑤⑥ ★닭살채소볶음⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	<지구를 지키는 날> ㊐두부브로콜리토마토소스덮밥 ②⑤⑥⑨⑫⑮⑯⑱ 콩나물국⑤ 사각어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 후식 야쿠르트	찹쌀밥 맑은배춧국 ★순살안동찜닭⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 돼지고기바베큐폭찹 ①②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 코울슬로①⑤ 깍두기⑨	소고기비빔밥&달걀후라이 ①⑤⑥⑯ 쑥갓두부된장국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	식빵①②⑤⑥/우유②	찐감자/우유②	채소전①⑤⑥/둥글레차	소고기주먹밥⑤⑯ 옥수수차	치즈샌드위치①②⑤⑥ 보리차	-
열량(kcal)/단백질(g)	696/31	615/26	674/30	619/25	585/26	603/30
일자/요일	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	바나나	사과	씨리얼&우유②⑤⑥	당근&치즈②	호상요구르트②	배&우유②
점심	쌀밥 유부된장국⑤⑥ 소고기채소조림⑤⑥⑯ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨	<서울미래밥상> 차조밥 달걀양팟국①⑤⑥ 두부스테이크①⑤⑥⑫⑯ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	<저염데이> 게맛살볶음밥①⑤⑥⑧ 맑은우동국⑤⑥ 찐만두⑤⑥⑩ 오이생채⑤⑥ 후식 귤	수수밥 다시마무챗국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 양상추사과무침 배추김치⑨	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	★닭살데리야끼덮밥③⑥⑮ 두부맑은국⑤ 깍두기⑨
오후간식	모닝빵①②⑥/우유②	찐고구마/우유②	달걀주먹밥①⑤/옥수수차	★닭칼국수⑥⑮	찐단호박/옥수수차	-
열량(kcal)/단백질(g)	692/30	682/24	683/24	652/25	592/27	592/26
일자/요일	30(월)			<이달의 식재료>		
오전간식	바나나			농 산 물	배추, 무, 늙은 호박, 브로콜리, 연근, 당근, 우엉, 대파, 숭이버섯, 양배추, 시금치, 감자, 양상추, 고구마, 홍각무, 느타리버섯	
점심	쌀밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨			수 산 물	대하, 굴, 홍합, 꼬막, 파래, 꽃게	
오후간식	핑거스틱빵①②⑤⑥ 우유②			과 일	사과, 유자, 배, 석류, 감, 오미자	
열량(kcal)/단백질(g)	695/26					

원산지표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지, 현미, 찹쌀, 흑미)	콩 (두부, 콩비지, 콩국수)	김치		소고기(○표시)	돼지고기	닭고기	오리고기
			배추 (얼갈이, 봄동)	고춧가루	(한우/육우/젖소)			
	유기농 국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	식육 및 수산물 가공품							
	생선가스(명태)	참치캔 (다랑어)	너비아니 (돼지고기)		생일식단-떡갈비(돼지고기, 소고기)			
	-	원양산	국내산		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

▪ <저염데이>: 나트륨 저감 메뉴 ▪ <일당오십의날>: 당 저감 메뉴 ▪ <서울미래밥상>: 육류가공식품 제한 메뉴 ▪ ★: 영유아 주의 식품 ▪ ㊐초록색 탄소 저감 산메뉴 ▪ 노랑형광펜: 1-2세와 다른 메뉴

- 후식은 열량에 포함되지 않습니다.
- 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.