

구립도담어린이집 11월 식단

(1~2세 점심)

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

일자/요일	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	제철과일-바나나	제철과일-감귤	우유미숫가루②⑤	당근스틱&치즈②	저당액상요구르트②
점심	쌀밥 소고기양팟국⑯ 연두부&양념장⑤⑥ 우엉채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀밥 달걀팟국① ★생선가스&타르타르소스①⑤⑥ 양상추샐러드&키위드레싱 배추김치⑨	〈저염데이〉 돼지고기채소볶음밥⑤⑥⑩ ★건새우아욱된장국⑤⑥⑨ 브로콜리두부무침①⑤⑥⑧ 오이탕탕이	〈일당!오십!의 날〉 기장밥 들깨버섯탕⑤⑥ ★자른메추리알소고기장조림 ①⑤⑥⑯ ★도토리묵&양념장⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 애호박된장국⑤⑥ ★닭살데리야끼볶음⑤⑥⑮ 얼갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	모닝빵&딸기잼①②⑤⑥ 우유②	찐감자 우유②	김가루주먹밥⑤⑥ 옥수수차	★잔치국수①⑤⑥ 보리차	크로와상1/2①②⑤⑥ 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	제철과일-단감	제철과일-사과	씨리얼&우유②⑤⑥	파프리카&치즈②	호상요구르트②
점심	쌀밥 ★채소당면국⑤⑥ 소고기장똑똑이⑤⑥⑯ 건파래자반⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 두부맑은국⑤ ★가자미살구이⑤⑥ 오이무침 배추김치⑨	돼지고기짜장덮밥 ①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 안매운해물짬뽕국⑨⑰⑤⑥ 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)생일잔치	19(목)	20(금)
오전간식	제철과일-배	제철과일-감귤	제철과일-사과	오이스틱&치즈②	호상요구르트②
점심	쌀밥 소고기뭇국⑯ 치즈달걀말이①②⑤ ★잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 ★북어챗국⑤⑥ ★오징어채소볶음⑤⑥⑰ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫ 코울슬로①⑤ 배추김치⑨	찹쌀밥 맑은배춧국 ★순살안동찜닭⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 돼지고기바베큐폭찹 ①②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 코울슬로①⑤ 깍두기⑨
오후간식	밤식빵①②⑤⑥ 우유②	감자버터구이②⑤ 우유②	롤케이크①②⑤⑥ 우유②	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	제철과일-사과	제철과일-바나나	씨리얼&우유②⑤⑥	당근스틱&치즈②	호상요구르트②
점심	쌀밥 유부된장국⑤⑥ 소고기채소조림⑤⑥⑯ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 달걀양팟국①⑤⑥ 두부스테이크①⑤⑥⑫⑯ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	〈저염데이〉 게맛살볶음밥①⑤⑥⑧ 맑은우동국⑤⑥ 군만두⑤⑥⑩ 오이생채⑤⑥	수수밥 다시마무챗국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 치커리양상추사과무침 배추김치⑨	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	카스텔라①②⑥ 우유②	찐고구마 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	제철과일-바나나			농산물	배추, 무, 늙은호박, 브로콜리, 연근, 당근, 우엉, 대파, 송이버섯, 양배추, 시금치, 감자, 양상추, 고구마, 총각무, 느타리버섯
점심	쌀밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨			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	돼지고기	닭고기	오리고기
		배추 (얼갈이, 봄동)	고춧가루	한우			
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
오징어	식육 및 수산물 가공품						
	생선가스(명태)	참치캔 (가다랑어)	너비아니 (계육, 돈육)	생일식단	현장학습식단		
국산	11/3 민대구 국산	11/24 원양산	11/26 국산	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 ▪ 〈일당!오십!의날〉: 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 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.



구립도담어린이집 11월 식단

(3-5세 점심)

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

일자/요일	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	제철과일-바나나	제철과일-감귤	우유미숫가루②⑤	당근스틱&치즈②	저당액상요구르트②
점심	쌀밥 소고기양팟국⑯ 연두부&양념장⑤⑥ 우엉채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀밥 달걀팟국① ★생선가스&타르타르소스①⑤⑥ 양상추샐러드&키위드레싱 배추김치⑨	〈저염데이〉 돼지고기채소볶음밥⑤⑥⑩ ★건새우아욱된장국⑤⑥⑨ 브로콜리두부무침①⑤⑥⑧ 오이탕탕이	〈일당!오십!의 날〉 기장밥 들깨버섯탕⑤⑥ ★자른메추리알소고기장조림 ①⑤⑥⑯ ★도토리묵&양념장⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 애호박된장국⑤⑥ ★닭살데리야끼볶음⑤⑥⑮ 얼갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	모닝빵&딸기잼①②⑤⑥ 우유②	찐감자 우유②	김가루주먹밥⑤⑥ 옥수수차	★잔치국수①⑤⑥ 보리차	크로와상1/2①②⑤⑥ 옥수수차
열량(kcal)/단백질(g)	695/22	654/25	689/30	599/29	582/24
일자/요일	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
오전간식	제철과일-단감	제철과일-사과	씨리얼&우유②⑤⑥	파프리카&치즈②	호상요구르트②
점심	쌀밥 ★채소당면국⑤⑥ 소고기장똑똑이⑤⑥⑯ 건파래자반⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 두부맑은국⑤ ★가자미살구이⑤⑥ 오이무침 배추김치⑨	돼지고기짜장덮밥 ①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 안매운해물짬뽕국⑨⑰⑤⑥ 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)	679/25	583/27	683/23	654/23	597/23
일자/요일	16(월)	17(화)	18(수)생일잔치	19(목)	20(금)
오전간식	제철과일-배	제철과일-감귤	제철과일-사과	오이스틱&치즈②	호상요구르트②
점심	쌀밥 소고기뭇국⑯ 치즈달걀말이①②⑤ ★잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 ★북어챗국⑤⑥ ★오징어채소볶음⑤⑥⑰ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫ 코울슬로①⑤ 배추김치⑨	찹쌀밥 맑은배춧국 ★순살안동찜닭⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 돼지고기바베큐폭찹 ①②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 코울슬로①⑤ 깍두기⑨
오후간식	밤식빵①②⑤⑥ 우유②	감자버터구이②⑤ 우유②	롤케이크①②⑤⑥ 우유②	소고기주먹밥⑤⑯ 옥수수차	잼치즈샌드위치①②⑤⑥ 보리차
열량(kcal)/단백질(g)	696/31	615/26	696/21	619/25	585/26
일자/요일	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	제철과일-사과	제철과일-바나나	씨리얼&우유②⑤⑥	당근스틱&치즈②	호상요구르트②
점심	쌀밥 유부된장국⑤⑥ 소고기채소조림⑤⑥⑯ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 달걀양팟국①⑤⑥ 두부스테이크①⑤⑥⑫⑯ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	〈저염데이〉 게맛살볶음밥①⑤⑥⑧ 맑은우동국⑤⑥ 군만두⑤⑥⑩ 오이생채⑤⑥	수수밥 다시마무챗국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 치커리양상추사과무침 배추김치⑨	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	카스텔라①②⑥ 우유②	찐고구마 우유②	달걀주먹밥①⑤ 옥수수차	★닭칼국수⑥⑮	단호박꿀찜 옥수수차
열량(kcal)/단백질(g)	692/30	682/24	683/24	652/25	592/27
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 배추김치⑨			수산물	대하, 굴, 홍합, 꼬막, 파래, 꽃게
오후간식	핑거스틱빵①②⑤⑥ 우유②			과일	사과, 유자, 배, 석류, 감, 오미자
열량(kcal)/단백질(g)	695/26				

원산지 표시

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

오징어	식육 및 수산물 가공품				
	생선가스(명태)	참치캔 (가다랑어)	너비아니 (계육, 돈육)	생일식단	현장학습식단
국산	11/3 민대구 국산	11/24 원양산	11/26 국산	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 ▪ 〈일당!오십!의날〉: 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 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.



구립도담어린이집 11월 식단

(1~2세 야간연장형)

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

일자/요일	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
저 녁	쌀밥 ★황태챗국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑯ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 두부된장국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑯ 달걀샐러드①⑤ 깍두기⑨	쌀밥 감자맑은국⑤⑥ 돼지고기간장구이⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 소고기대팟국⑤⑥⑯ 두부채소볶음⑤⑥ 들깨버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	★닭살채소비빔밥⑤⑥⑮ 얼갈이된장국⑤⑥ 깍두기⑨
저녁간식	우유②	우유②	우유②	우유②	우유②
열량(kcal)/단백질(g)	278/16	299/16	262/12	286/11	268/13
일자/요일	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
저 녁	★소고기잡채덮밥⑤⑥⑯ 미역국⑤⑥ 두부구이&양념장⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 278/16 유부맑은국⑤ 소고기채소조림⑤⑥⑯ 사과당근채샐러드 배추김치⑨	쌀밥 순두부백탕①⑤ ★달걀장조림①⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 채소샤브샤브국⑤⑥ 돼지고기간장볶음⑤⑥⑩ 고구마맛탕⑤ 깍두기⑨	★치킨마요덮밥 ①⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 두부미소장국⑤⑥ 배추김치⑨
저녁간식	우유②	우유②	우유②	우유②	우유②
열량(kcal)/단백질(g)	280/10	298/16	288/15	284/10	270/12
일자/요일	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
저 녁	쌀밥 달걀팟국① 두부부침&양념장⑤⑥ 안매운무생채 배추김치⑨	쌀밥 안매운김칫국⑨ 소고기감자조림⑤⑥⑯ 스크램블에그①②⑤ 깍두기⑨	쌀밥 두부양팟국⑤⑥ ★닭살브로콜리조림⑤⑥⑮ 연근샐러드①⑤ 배추김치⑨	쌀밥 어묵국⑤⑥ ★소고기잡채⑤⑥⑯ 오이무침 깍두기⑨	돼지고기간장볶음밥 ⑤⑥⑩⑯ 시금치된장국⑤⑥ 배추김치⑨
저녁간식	우유②	우유②	우유②	우유②	우유②
열량(kcal)/단백질(g)	271/11	287/15	290/12	287/9	263/10
일자/요일	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
저 녁	쌀밥 감자맑은국⑤⑥ ★달걀장조림①⑤⑥ 유부무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 느타리버섯된장국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑯ 고구마샐러드①⑤ 배추김치⑨	쌀밥 게살스프①⑤⑥⑧ 참치채소전①⑤⑥ 상추참깨무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 애호박된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기장조림버터비빔밥 ①②⑤⑥⑩ 두부맑은국⑤ 배추김치⑨
저녁간식	우유②	우유②	우유②	우유②	우유②
열량(kcal)/단백질(g)	283/12	295/11	298/14	273/14	265/13
일자/요일	30(월)			〈이달의 식재료〉	
저 녁	쌀밥 콩나물국⑤ 소고기장조림⑤⑥⑯ 팽이버섯달걀전①⑥ 배추김치⑨			농산물	배추, 무, 늙은호박, 브로콜리, 연근, 당근, 우엉, 대파, 송이버섯, 양배추, 시금치, 감자, 양상추, 고구마, 총각무, 느타리버섯
저녁간식	우유②			수산물	대하, 굴, 홍합, 꼬막, 파래, 꽃게
열량(kcal)/단백질(g)	284/14			과일	사과, 유자, 배, 석류, 감, 오미자

원산지 표시

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

식육 및 수산 가공품

치킨 (닭고기)	참치캔 (기다랑어)	떡갈비 (돼지고기, 소고기)			
11/13 국내산	11/25 원양산	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.



구립도담어린이집 11월 식단

(3-5세 야간연장형)

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

일자/요일	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
저 녁	쌀밥 ★황태챗국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑯ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 두부된장국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑯ 달걀샐러드①⑤ 깍두기⑨	쌀밥 감자맑은국⑤⑥ 돼지고기간장구이⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 소고기대팟국⑤⑥⑯ 두부채소볶음⑤⑥ 들깨버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	★닭살채소비빔밥⑤⑥⑮ 얼갈이된장국⑤⑥ 깍두기⑨
저녁간식	우유②	우유②	우유②	우유②	우유②
열량(kcal)/단백질(g)	428/24	458/24	403/19	438/17	411/19
일자/요일	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
저 녁	★소고기잡채덮밥⑤⑥⑯ 미역국⑤⑥ 두부구이&양념장⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 유부맑은국⑤ 소고기채소조림⑤⑥⑯ 사과당근채샐러드 배추김치⑨	쌀밥 순두부백탕①⑤ ★달걀장조림①⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 채소샤브샤브국⑤⑥ 돼지고기간장볶음⑤⑥⑩ 고구마맛탕⑤ 깍두기⑨	★치킨마요덮밥 ①⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 두부미소장국⑤⑥ 배추김치⑨
저녁간식	우유②	우유②	우유②	우유②	우유②
열량(kcal)/단백질(g)	427/15	457/25	444/23	436/15	414/18
일자/요일	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
저 녁	쌀밥 달걀팟국① 두부부침&양념장⑤⑥ 안매운무생채 배추김치⑨	쌀밥 안매운김칫국⑨ 소고기감자조림⑤⑥⑯ 스크램블에그①②⑤ 깍두기⑨	쌀밥 두부양팟국⑤⑥ ★닭살브로콜리조림⑤⑥⑮ 연근샐러드①⑤ 배추김치⑨	쌀밥 어묵국⑤⑥ ★소고기잡채⑤⑥⑯ 오이무침 깍두기⑨	돼지고기간장볶음밥 ⑤⑥⑩⑯ 시금치된장국⑤⑥ 배추김치⑨
저녁간식	우유②	우유②	우유②	우유②	우유②
열량(kcal)/단백질(g)	417/17	455/24	447/19	439/14	402/16
일자/요일	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
저 녁	쌀밥 감자맑은국⑤⑥ ★달걀장조림①⑤⑥ 유부무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 느타리버섯된장국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑯ 고구마샐러드①⑤ 배추김치⑨	쌀밥 게살스프①⑤⑥⑧ 참치채소전①⑤⑥ 상추참깨무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 애호박된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기장조림버터비빔밥 ①②⑤⑥⑩ 두부맑은국⑤ 배추김치⑨
저녁간식	우유②	우유②	우유②	우유②	우유②
열량(kcal)/단백질(g)	434/19	459/17	460/22	419/22	408/20
일자/요일	30(월)			〈이달의 식재료〉	
저 녁	쌀밥 콩나물국⑤ 소고기장조림⑤⑥⑯ 팽이버섯달걀전①⑥ 배추김치⑨			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	우유②				
열량(kcal)/단백질(g)	435/22				

원산지 표시

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

식육 및 수산 가공품

치킨 (닭고기)	참치캔 (기다랑어)	떡갈비 (돼지고기, 소고기)			
11/13 국내산	11/25 원양산	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.