

# 떡잎어린이집 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 | 제철과일(바나나) | 제철과일(감귤) | 우유미숫가루②⑤ | 채소스틱(당근)&치즈② | 저당액상요구르트② | (곡물)씨리얼&우유②⑤⑥ |
| 점심 | 쌀밥<br>소고기양팟국⑯<br>연두부&양념장⑤⑥<br>우엉채볶음⑤⑥<br>김치(깍두기)⑨ | 잡곡밥(찹쌀밥)<br>달걀팟국①<br>★생선가스&타르타르소스①⑤⑥<br>(★치킨가스&소스<br>①⑤⑥⑫⑮⑯)<br>양상추샐러드&키위드레싱<br>김치(배추김치)⑨ | <저염데이><br>돼지고기채소볶음밥⑤⑥⑩<br>★건새우아욱된장국⑤⑥⑨<br>브로콜리(크래미)두부무침<br>①⑤⑥⑧<br>오이탕탕이 | <일당!오십!의 날><br>잡곡밥(기장밥)<br>(들깨)버섯탕⑤⑥<br>★자른메추리알소고기장조림<br>①⑤⑥⑯<br>★도토리묵&양념장⑤⑥<br>김치(배추김치)⑨ | 쌀밥<br>애호박된장국⑤⑥<br>★닭살데리야끼볶음⑤⑥⑮<br>얼갈이무침⑤⑥<br>김치(깍두기)⑨ | 달걀주먹밥①⑤<br>★소고기쌀국수⑯<br>김치(배추김치)⑨ |
| 오후간식 | 빵(모닝빵)(&딸기잼)①②⑤⑥<br>우유② | 감자범벅①⑤<br>(찐감자)<br>우유② | 김가루주먹밥⑤⑥<br>차(옥수수차) | ★잔치국수①⑤⑥<br>차(보리차) | 빵(크로와상1/2)①②⑤⑥<br>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<br>★채소당면국⑤⑥<br>소고기장똑똑이⑤⑥⑯<br>건파래자반⑤⑥<br>김치(배추김치)⑨ | 잡곡밥(흑미밥)<br>두부맑은국⑤<br>★생선(가자미살)구이⑤⑥<br>(★달걀말이①⑤)<br>오이무침<br>김치(배추김치)⑨ | 돼지고기짜장덮밥<br>①⑤⑥⑩⑮⑯⑱<br>안매운(해물⑨⑰짬뽕국⑤⑥<br>숙주나물⑤⑥<br>김치(깍두기)⑨ | 잡곡밥(차조밥)<br>소고기된장국⑤⑥⑯<br>두부채소완자전①⑤⑥<br>깻잎나물⑤⑥<br>김치(깍두기)⑨ | 쌀밥<br>감자양팟국⑤⑥<br>★닭살양념구이⑤⑥⑮<br>청경채무침⑤⑥<br>김치(깍두기)⑨ | 오므라이스①⑤⑫<br>팽이버섯두부된장국⑤⑥<br>김치(배추김치)⑨ |
| 오후간식 | 빵(치즈빵)①②⑤⑥<br>우유② | 찐단호박<br>(단호박꿀찜)<br>우유② | ★크림스파게티②⑥<br>차(둥글레차) | 치즈주먹밥②⑤<br>차(옥수수차) | 찐고구마<br>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<br>소고기뭇국⑯<br>치즈달걀말이①②⑤<br>★잔멸치볶음⑤⑥<br>김치(배추김치)⑨ | 잡곡밥(기장밥)<br>★북어채국⑤⑥<br>★오징어채소볶음⑤⑥⑰<br>(★닭살채소볶음⑤⑥⑮)<br>연근조림⑤⑥<br>김치(배추김치)⑨ | <지구를 지키는 날><br>☺새우살브로콜리토마토소스덮밥<br>(두부브로콜리토마토소스덮밥)<br>②⑤⑥⑨⑫⑮⑯⑱<br>콩나물국⑤<br>사각어묵볶음⑤⑥<br>김치(배추김치)⑨ | 잡곡밥(찹쌀밥)<br>맑은배춧국<br>★순살안동찜닭⑤⑥⑮<br>시금치나물⑤⑥<br>김치(깍두기)⑨ | 쌀밥<br>미역국⑤⑥<br>돼지고기바베큐폭찹<br>①②⑤⑥⑩⑫⑯⑱<br>코울슬로①⑤<br>김치(깍두기)⑨ | 소고기비빔밥&달걀후라이<br>①⑤⑥⑯<br>쑥갓두부된장국⑤⑥<br>김치(깍두기)⑨ |
| 오후간식 | 빵(밤식빵)①②⑤⑥<br>우유② | 감자버터구이②⑤<br>(찐감자)<br>우유② | (★옥수수)채소전①⑤⑥<br>차(둥글레차) | 소고기주먹밥⑤⑯<br>차(옥수수차) | 빵((잼)치즈샌드위치)①②⑤⑥<br>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<br>유부된장국⑤⑥<br>소고기채소조림⑤⑥⑯<br>애호박볶음⑤⑥<br>김치(배추김치) | 잡곡밥(차조밥)<br>안매운참치양팟국⑤⑥<br>(달걀양팟국①⑤⑥)<br>두부스테이크①⑤⑥⑫⑯<br>버섯나물⑤⑥<br>김치(깍두기) | <저염데이><br>게맛살볶음밥①⑤⑥⑧<br>맑은우동국⑤⑥(맑은숭늉)<br>군(찐)만두⑤⑥⑩<br>오이생채⑤⑥ | 잡곡밥(수수밥)<br>다시마무챗국⑤⑥<br>콩고기구이⑤<br>(너비아니구이⑤⑥⑩⑯)<br>치커리(양상추)사과무침<br>김치(배추김치)⑨ | 쌀밥<br>근대된장국⑤⑥<br>돼지고기찜⑤⑥⑩<br>감자채볶음⑤⑥<br>김치(배추김치)⑨ | ★닭살데리야끼덮밥⑤⑥⑮<br>두부맑은국⑤<br>김치(깍두기)⑨ |
| 오후간식 | 빵(핑거스틱빵)①②⑤⑥<br>우유② | 찐고구마<br>(고구마맛탕⑤)<br>우유② | 달걀주먹밥①⑤<br>차(옥수수차) | ★닭칼국수⑥⑮ | 단호박꿀찜(찐단호박)<br>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<br>안매운육개장⑤⑥⑯<br>토마토달걀볶음①⑤⑫<br>콩나물무침⑤⑥<br>김치(배추김치)⑨ | | | 수산물 | 대하, 굴, 홍합, 꼬막, 파래, 꽃게 | |
| 오후간식 | 빵(핑거스틱빵)①②⑤⑥<br>우유② | | | 과일 | 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) | | | |
| 국내산 | 외국산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 |
| 오징어 | 식육 및 수산물 가공품 | | | | | | |
| | (선택) 생선가스(명태)/치킨가스(닭고기) | 참치캔(다랑어) | 너비아니(돼지고기, 소고기) | 생일식단 | 현장학습식단 | | |
| 국내산 | 명태 :러시아산 | 원양산 | 돼지고기: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!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 **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.



# 떡잎어린이집 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) | 7(토) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 제철과일(바나나) | 제철과일(감귤) | 우유미숫가루②⑤ | 채소스틱(당근)&치즈② | 저당액상요구르트② | (곡물)씨리얼&우유②⑤⑥ |
| 점심 | 쌀밥<br>소고기양팟국⑯<br>연두부&양념장⑤⑥<br>우엉채볶음⑤⑥<br>김치(깍두기)⑨ | 잡곡밥(찹쌀밥)<br>달걀팟국①<br>★생선가스&타르타르소스①⑤⑥<br>(★치킨가스&소스<br>①⑤⑥⑫⑮⑯)<br>양상추샐러드&키위드레싱<br>김치(배추김치)⑨ | <저염데이><br>돼지고기채소볶음밥⑤⑥⑩<br>★건새우아욱된장국⑤⑥⑨<br>브로콜리(크래미)두부무침<br>①⑤⑥⑧<br>오이탕탕이 | <일당!오십!의 날><br>잡곡밥(기장밥)<br>(들깨)버섯탕⑤⑥<br>★자른메추리알소고기장조림<br>①⑤⑥⑯<br>★도토리묵&양념장⑤⑥<br>김치(배추김치)⑨ | 쌀밥<br>애호박된장국⑤⑥<br>★닭살데리야끼볶음⑤⑥⑮<br>얼갈이무침⑤⑥<br>김치(깍두기)⑨ | 달걀주먹밥①⑤<br>★소고기쌀국수⑯<br>김치(배추김치)⑨ |
| 오후간식 | 빵(모닝빵)(&딸기잼)①②⑤⑥<br>우유② | 감자범벅①⑤<br>(찐감자)<br>우유② | 김가루주먹밥⑤⑥<br>차(옥수수차) | ★잔치국수①⑤⑥<br>차(보리차) | 빵(크로와상1/2)①②⑤⑥<br>(★떡(단호박설떡))<br>차(옥수수차) | - |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 695/22 | 654/25 | 689/30 | 599/29 | 582/24 | 625/23 |
| 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<br>★채소당면국⑤⑥<br>소고기장똑똑이⑤⑥⑯<br>건파래자반⑤⑥<br>김치(배추김치)⑨ | <서울미래밥상><br>잡곡밥(흑미밥)<br>두부맑은국⑤<br>★생선(가자미살)구이⑤⑥<br>(★달걀말이①⑤)<br>오이무침<br>김치(배추김치)⑨ | 돼지고기짜장덮밥<br>①⑤⑥⑩⑮⑯⑱<br>안매운(해물⑨⑰)짬뽕국⑤⑥<br>숙주나물⑤⑥<br>김치(깍두기)⑨ | 잡곡밥(차조밥)<br>소고기된장국⑤⑥⑯<br>두부채소완자전①⑤⑥<br>깻잎나물⑤⑥<br>김치(깍두기)⑨ | 쌀밥<br>감자양팟국⑤⑥<br>★닭살양념구이⑤⑥⑮<br>청경채무침⑤⑥<br>김치(깍두기)⑨ | 오므라이스①⑤⑫<br>팽이버섯두부된장국⑤⑥<br>김치(배추김치)⑨ |
| 오후간식 | 빵(치즈빵)①②⑤⑥<br>우유② | 찐단호박<br>(단호박꿀찜)<br>우유② | ★크림스파게티②⑥<br>차(둥글레차) | 치즈주먹밥②⑤<br>차(옥수수차) | 찐고구마<br>(★떡(무지개떡))<br>차(보리차) | - |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 679/25 | 583/27 | 683/23 | 654/23 | 597/23 | 592/28 |
| 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<br>소고기뭇국⑯<br>치즈달걀말이①②⑤<br>★잔멸치볶음⑤⑥<br>김치(배추김치)⑨ | 잡곡밥(기장밥)<br>★북어챗국⑤⑥<br>★오징어채소볶음⑤⑥⑰<br>(★닭살채소볶음⑤⑥⑮)<br>연근조림⑤⑥<br>김치(배추김치)⑨ | <지구를 지키는 날><br>☺새우살브로콜리토마토소스덮밥<br>(두부브로콜리토마토소스덮밥)<br>②⑤⑥⑨⑫⑮⑯⑱<br>콩나물국⑤<br>사각어묵볶음⑤⑥<br>김치(배추김치)⑨ | 잡곡밥(찹쌀밥)<br>맑은배춧국<br>★순살안동찜닭⑤⑥⑮<br>시금치나물⑤⑥<br>김치(깍두기)⑨ | 쌀밥<br>미역국⑤⑥<br>돼지고기바베큐폭찹<br>①②⑤⑥⑩⑫⑯⑱<br>고울슬로①⑤<br>김치(깍두기)⑨ | 소고기비빔밥&달걀후라이<br>①⑤⑥⑯<br>쑥갓두부된장국⑤⑥<br>김치(깍두기)⑨ |
| 오후간식 | 빵(밤식빵)①②⑤⑥<br>우유② | 감자버터구이②⑤<br>(찐감자)<br>우유② | (★옥수수)채소전①⑤⑥<br>차(둥글레차) | 소고기주먹밥⑤⑯<br>차(옥수수차) | 빵((잼)치즈샌드위치)①②⑤⑥<br>(★떡(증편))<br>차(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 | 제철과일(사과) | 제철과일(바나나) | (곡물)씨리얼&우유②⑤⑥ | 채소스틱(당근)&치즈② | 호상요구르트② | 제철과일(배)&우유② |
| 점심 | 쌀밥<br>유부된장국⑤⑥<br>소고기채소조림⑤⑥⑯<br>애호박볶음⑤⑥<br>김치(배추김치) | <서울미래밥상><br>잡곡밥(차조밥)<br>안매운참치양팟국⑤⑥<br>(달걀양팟국①⑤⑥)<br>두부스테이크①⑤⑥⑫⑯<br>버섯나물⑤⑥<br>김치(깍두기) | <저염데이><br>게맛살볶음밥①⑤⑥⑧<br>맑은우동국⑤⑥(맑은숭늉)<br>군(찐)만두⑤⑥⑩<br>오이생채⑤⑥ | 잡곡밥(수수밥)<br>다시마무챗국⑤⑥<br>콩고기구이⑤<br>(너비아니구이⑤⑥⑩⑯)<br>치커리(양상추)사과무침<br>김치(배추김치)⑨ | 쌀밥<br>근대된장국⑤⑥<br>돼지고기찜⑤⑥⑩<br>감자채볶음⑤⑥<br>김치(배추김치)⑨ | ★닭살데리야끼덮밥⑤⑥⑮<br>두부맑은국⑤<br>김치(깍두기)⑨ |
| 오후간식 | 빵(카스텔라)①②⑥<br>우유② | 찐고구마<br>(고구마맛탕⑤)<br>우유② | 달걀주먹밥①⑤<br>차(옥수수차) | ★닭칼국수⑥⑮ | 단호박꿀찜(찐단호박)<br>(★떡(바람떡))<br>차(옥수수차) | - |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 692/30 | 682/24 | 683/24 | 652/25 | 592/27 | 592/26 |
| 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<br>안매운육개장⑤⑥⑯<br>토마토달걀볶음①⑤⑫<br>콩나물무침⑤⑥<br>김치(배추김치)⑨ | | | 수산물 | 대하, 굴, 홍합, 꼬막, 파래, 꽃게 | |
| 오후간식 | 빵(핑거스틱빵)①②⑤⑥<br>우유② | | | 과일 | 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) | | | |
| 국내산 | 외국산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 |

| 오징어 | 식육 및 수산물 가공품 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | (선택) 생선가스(명태)/치킨가스(닭고기) | 참치캔 (다랑어) | 너비아니 (돼지고기, 소고기) | 생일식단 | 현장학습식단 | |
| 국내산 | 명태: 러시아산 | 원양산 | 돼지고기: 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!의날>: 당 저감 메뉴 ▪ <서울미래밥상>: 육류가공식품 제한 메뉴 ▪ ★: 영·유아 주의 식품 ▪ ☺초록색: 탄소 저감 신메뉴 ▪ 노랑형광펜: 1-2세와 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.