

리틀브레인어린이집11월 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	당근스틱&치즈②	저당액상요구르트②	곡물씨리얼&우유②⑤⑥
점심	쌀밥 소고기양팟국⑯ 연두부&양념장⑤⑥ 우엉채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀밥 달걀팟국① ★치킨가스&소스 ①⑤⑥⑫⑮⑯ 양상추샐러드&키위드레싱 배추김치⑨	<저염데이> 돼지고기채소볶음밥⑤⑥⑩ ★건새우아욱된장국⑤⑥⑨ 브로콜리크래미두부무침 ①⑤⑥⑧ 오이탕탕이	<일당!오십!의 날> 기장밥 버섯탕⑤⑥ ★자른메추리알소고기장조림 ①⑤⑥⑯ ★도토리묵&양념장⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 애호박된장국⑤⑥ ★닭살데리야끼볶음⑤⑥⑮ 얼갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨	달걀주먹밥①⑤ ★소고기쌀국수⑯ 배추김치⑨
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	406/15
일자/요일	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	단감	사과	곡물씨리얼&우유②⑤⑥	파프리카&치즈②	호상요구르트②	우유미숫가루②⑤
점심	쌀밥 ★채소당면국⑤⑥ 소고기장똑똑이⑤⑥⑯ 건파래자반⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 두부맑은국⑤ ★달걀말이①⑤ 오이무침 배추김치⑨	돼지고기짜장덮밥 ①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 안매운짬뽕국⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 소고기된장국⑤⑥⑯ 두부채소완자전①⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 감자양팟국⑤⑥ ★닭살양념구이⑤⑥⑮ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨	오므라이스①⑤⑫ 팽이버섯두부된장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	치즈롤인①②⑤⑥ 우유②	찐단호박 우유②	★크림스파게티②⑥ 둥글레차	치즈주먹밥②⑤ 옥수수차	찐고구마 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	배	감귤	우유미숫가루②⑤	오이스틱&치즈②	호상요구르트②	곡물씨리얼&우유②⑤⑥
점심	쌀밥 소고기뭇국⑯ 치즈달걀말이①②⑤ ★잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 ★북어챗국⑤⑥ ★닭살채소볶음⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	<지구를 지키는 날> 두부브로콜리토마토소스덮밥 ②⑤⑥⑨⑫⑮⑯⑱ 콩나물국⑤ 사각어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀밥 맑은배춧국 ★순살안동찜닭⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 돼지고기바베큐폭찹 ①②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 코울슬로①⑤ 깍두기⑨	소고기비빔밥&달걀후라이 ①⑤⑥⑯ 쑥갓두부된장국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	밤식빵①②⑤⑥ 우유②	감자버터구이②⑤ 우유②	★옥수수채소전①⑤⑥ 둥글레차	소고기주먹밥⑤⑯ 옥수수차	빵(잼치즈샌드위치)①②⑤⑥ 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	사과	바나나	곡물씨리얼&우유②⑤⑥	당근스틱&치즈②	호상요구르트②	배&우유②
점심	쌀밥 유부된장국⑤⑥ 소고기채소조림⑤⑥⑯ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치	차조밥 안매운참치양팟국⑤⑥ 두부스테이크①⑤⑥⑫⑯ 버섯나물⑤⑥ 깍두기	<저염데이> 게맛살볶음밥①⑤⑥⑧ 맑은우동국⑤⑥ 찐만두⑤⑥⑩ 오이생채⑤⑥	수수밥 다시마무챗국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 치커리사과무침 배추김치⑨	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	★닭살데리야끼덮밥⑤⑥⑮ 두부맑은국⑤ 깍두기⑨
오후간식	카스텔라①②⑥ 우유②	고구마맛탕⑤ 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			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					

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)			
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산
	오징어	식육 및 수산물 가공품						
		치킨가스(닭고기)	참치캔 (다랑어)	너비아니 (돼지고기)	생일식단	현장학습식단		
	국산	11/3국산	11/24원양산	11/26국산	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 ⑬이황산류 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 ■ ★: 영유아 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.



11월 식품 알레르기(달걀) 대체 식단

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

알레르기 유발식품	날짜 식사	제공메뉴	대체메뉴
	3일 점심	달걀팟국① 치킨가스&소스①⑤⑥⑫⑮⑯	유부맑은국⑤ ★(달걀제외)치킨가스&소스⑤⑥⑫⑮⑯
	4일 점심	브로콜리크래미두부무침①⑤⑥⑧	브로콜리두부무침⑤⑥⑧
	5일 점심	★자른메추리알소고기장조림①⑤⑥⑯	소고기장조림⑤⑥⑯
	5일 오후간식	★잔치국수①⑤⑥	★(달걀제외)잔치국수⑤⑥
	10일 점심	★달걀말이①⑤	두부부침⑤⑥
	12일 점심	두부채소완자전①⑤⑥	(달걀제외)두부채소완자전⑤⑥
	16일 점심	치즈달걀말이①②⑤	두부부침⑤⑥
	18일 오후간식	★옥수수채소전①⑤⑥	(달걀제외)★옥수수채소전⑤⑥
	20일 점심	돼지고기바베큐폭찹①②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 코울슬로(마요네즈)①⑤	돼지고기바베큐소스볶음⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 코울슬로(오리엔탈드레싱)⑤⑥
	24일 점심	두부스테이크①⑤⑥⑫⑯	(달걀제외)두부스테이크⑤⑥⑫⑯
	25일 점심	게맛살볶음밥①⑤⑥⑧	두부채소볶음밥⑤⑥
	25일 오후간식	달걀주먹밥①⑤	유부주먹밥⑤⑥

알레르기 유발식품	날짜 식사	제공메뉴	대체메뉴
달걀	30일 점심	토마토달걀볶음①⑤⑫	토마토두부볶음⑤⑫

※ 알레르기 대체 식단 사용 시 주의사항

① 일반형 및 야간연장형 식단을 기준으로 달걀 알레르기 대체 메뉴를 작성하였습니다.

② 대체 메뉴 사용은 위의 표를 참고하여 변경 가능하며 **"제공메뉴"**와 같은 식품군에서 변경 가능합니다.

③ 표준레시피가 별도로 제공되지 않으므로 가공품, 소스 등은 알레르기 표시사항을 확인하여 추가 작성 및 안내해 주시기 바랍니다.

④ **대체 메뉴는 해당 알레르기 영유아를 위한 메뉴이며 식단으로 임의 변경은 불가능합니다.**

⑤ 대체 메뉴로 식단 변경을 원할시 식단감수 요청서를 작성해 주시기 바랍니다.

⑥ 대체 메뉴를 제공할 경우 별도로 **보존식을 보관**해 주시기 바랍니다. (다만, 20명 이하를 보육하는 어린이집은 미보관 가능)

⑦ 대체 메뉴가 원산지 표시 대상일 경우 식단표에 추가로 표시해 주시기 바랍니다.

⑧ 대체 메뉴를 제공 후 해당 내용을 급식일지(운영일지)에 기록해 주시기 바랍니다.