

구립인헌어린이집 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)
초기		감자미음	감자미음	감자미음	당근미음	당근미음	
열량(kcal)/단백질(g)		29/1	29/1	29/1	27/1	27/1	
중기		소고기채소죽⑯	노른자채소죽①	두부채소죽⑤	노른자채소죽①	닭살채소죽⑮	
열량(kcal)/단백질(g)		74/3	86/2	64/2	86/2	65/3	
후기	오전간식	잘게자른과일(바나나)	잘게자른과일(감귤)	잘게자른과일(사과)	아기치즈②	저당액상요구르트②	
	점 심	소고기채소무른밥⑯	노른자채소무른밥①	두부채소무른밥⑤	노른자채소무른밥①	닭살채소무른밥⑮	
	오후간식	잘게자른빵①②⑤⑥	으깬감자	한입크기주먹밥⑤	잘게자른국수⑥	잘게자른빵①②⑤⑥	
열량(kcal)/단백질(g)		242/8	178/5	190/5	241/9	237/9	
일자/요일		9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
초기		단호박미음	단호박미음	단호박미음	조미음	조미음	
열량(kcal)/단백질(g)		28/1	28/1	28/1	44/1	44/1	
중기		소고기채소죽⑯	두부채소죽⑤	노른자채소죽①	소고기채소죽⑯	닭살채소죽⑮	
열량(kcal)/단백질(g)		74/3	64/2	86/2	74/3	65/3	
후기	오전간식	잘게자른과일(단감)	잘게자른과일(사과)	잘게자른과일(바나나)	아기치즈②	호상요구르트②	
	점 심	소고기채소무른밥⑯	두부채소무른밥⑤	노른자채소무른밥①	소고기채소무른밥⑯	닭살채소무른밥⑮	
	오후간식	잘게자른빵①②⑤⑥	으깬단호박	잘게자른스파게티⑤⑥	한입크기주먹밥⑤	으깬고구마	
열량(kcal)/단백질(g)		233/7	147/4	248/7	211/8	220/9	
일자/요일		16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
초기		소고기미음⑯	소고기미음⑯	소고기미음⑯	현미미음	현미미음	
열량(kcal)/단백질(g)		36/1	36/1	36/1	25/1	25/1	
중기		소고기채소죽⑯	노른자채소죽①	두부채소죽⑤	닭살채소죽⑮	노른자채소죽①	
열량(kcal)/단백질(g)		74/3	86/2	64/2	65/3	86/2	
후기	오전간식	잘게자른과일(배)	잘게자른과일(감귤)	잘게자른과일(사과)	아기치즈②	호상요구르트②	
	점 심	소고기채소무른밥⑯	노른자채소무른밥①	두부채소무른밥⑤	닭살채소무른밥⑮	노른자채소무른밥①	
	오후간식	잘게자른빵①②⑤⑥	으깬감자	잘게자른채소전①⑤⑥	한입크기주먹밥⑤	잘게자른빵①②⑤⑥	
열량(kcal)/단백질(g)		228/7	178/5	206/5	196/9	278/10	
일자/요일		23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
초기		고구마미음	고구마미음	고구마미음	사과미음	사과미음	
열량(kcal)/단백질(g)		33/1	33/1	33/1	28/1	28/1	
중기		소고기채소죽⑯	두부채소죽⑤	노른자채소죽①	닭살채소죽⑮	노른자채소죽①	
열량(kcal)/단백질(g)		74/3	64/2	86/2	65/3	86/2	
후기	오전간식	잘게자른과일(사과)	잘게자른과일(바나나)	잘게자른과일(사과)	아기치즈②	호상요구르트②	
	점 심	소고기채소무른밥⑯	두부채소무른밥⑤	노른자채소무른밥①	닭살채소무른밥⑮	노른자채소무른밥①	
	오후간식	잘게자른빵①②⑤⑥	으깬고구마	한입크기주먹밥⑤	잘게자른국수⑥	으깬단호박	
열량(kcal)/단백질(g)		232/7	200/4	224/6	208/10	209/8	
일자/요일		30(월)			<식단 안내사항>		
초기		바나나미음					
열량(kcal)/단백질(g)		29/1					
중기		소고기채소죽⑯					
열량(kcal)/단백질(g)		74/3					
후기	오전간식	잘게자른과일(바나나)					
	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) 한우	닭고기	콩 두부류	수산물 명태(동태)
	국내산	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.



구립인헌어린이집/ 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	감 귤	우유미숫가루②⑤	당근&치즈②	저당액상요구르트②	
점심	쌀밥 소고기양팟국⑯ 연두부&양념장⑤⑥ 우엉채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀밥 달걀팟국① ★치킨가스&소스 ①⑤⑥⑫⑮⑯ 양상추샐러드&키위드레싱 배추김치⑨	<저염데이> 돼지고기채소볶음밥⑤⑥⑩ ★건새우아욱된장국⑤⑥⑨ 브로콜리두부무침①⑤⑥⑧ 오이탕탕이	<일당!오십!의 날> 기장밥 (들깨)버섯탕⑤⑥ ★자른메추리알소고기장조림 ①⑤⑥⑯ ★도토리묵&양념장⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 애호박된장국⑤⑥ ★닭살데리야끼볶음⑤⑥⑮ 얼갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	모닝빵&딸기잼①②⑤⑥ 우유②	찐감자①⑤ 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)	14(토)
오전간식	단 감	사 과	씨리얼&우유②⑤⑥	파프리카&치즈②	호상요구르트②	
점심	쌀밥 ★채소당면국⑤⑥ 소고기장똑똑이⑤⑥⑯ 건파래자반⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 두부맑은국⑤ ★생선(가자미살)구이⑤⑥ 오이무침 배추김치⑨	돼지고기짜장덮밥 ①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 안매운(해물⑨⑰)짬뽕국⑤⑥ 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)	21(토)
오전간식	배	감 귤	우유미숫가루②⑤	오이&치즈②	호상요구르트②	
점심	쌀밥 소고기뭇국⑯ 치즈달걀말이①②⑤ ★잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 ★북어챗국⑤⑥ ★닭살채소볶음⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	<지구를 지키는 날> ☺새우살브로콜리토마토소스덮밥 ②⑤⑥⑨⑫⑮⑯⑱ 콩나물국⑤ 사각어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀밥 맑은배춧국 ★순살안동찜닭⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 돼지고기바베큐폭찹 ①②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 코울슬로①⑤ 깍두기⑨	
오후간식	연유빵①②⑤⑥ 우유②	찐감자②⑤ 우유②	채소전①⑤⑥ 둥글레차	소고기주먹밥⑤⑯ 옥수수차	(잼)치즈샌드위치①②⑤⑥ 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)	28(토)
오전간식	사과	바나나	씨리얼&우유②⑤⑥	당근&치즈②	호상요구르트②	
점심	쌀밥 유부된장국⑤⑥ 소고기채소조림⑤⑥⑯ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치	차조밥 안매운참치양팟국⑤⑥ 두부스테이크①⑤⑥⑫⑯ 버섯나물⑤⑥ 깍두기	<저염데이> 게맛살볶음밥①⑤⑥⑧ 군만두⑤⑥⑩ 오이생채⑤⑥	수수밥 다시마무챗국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 양상추사과무침 배추김치⑨	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	카스텔라①②⑥ 우유②	찐고구마 우유②	달걀주먹밥①⑤ 옥수수차	★닭칼국수⑥⑮	찐단호박 옥수수차	
열량(kcal)/단백질(g)	450/19	442/16	443/15	424/16	385/18	
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)			
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

식육 및 수산물 가공품

치킨가스(닭고기)	참치캔(다랑어)	너비아니(돼지고기)
국내산	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 ▪ <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.



구립인헌어린이집/ 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	바나나	감귤	우유미숫가루②⑤	당근&치즈②	저당액상요구르트②	
점심	쌀밥 소고기양팟국⑯ 연두부&양념장⑤⑥ 우엉채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀밥 달걀팟국① ★치킨가스&소스 ①⑤⑥⑫⑮⑯ 양상추샐러드&키위드레싱 배추김치⑨	<저염데이> 돼지고기채소볶음밥⑤⑥⑩ ★건새우아욱된장국⑤⑥⑨ 브로콜리두부무침①⑤⑥ ⑧ 오이탕탕이	<일당!오십!의 날> 기장밥 (들깨)버섯탕⑤⑥ ★자른메추리알소고기장조림 ①⑤⑥⑯ ★도토리묵&양념장⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 애호박된장국⑤⑥ ★닭살데리야끼볶음⑤⑥⑮ 얼갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	모닝빵&딸기쨈①②⑤⑥ 우유②	찐감자①⑤ 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)	14(토)
오전간식	단 감	사 과	씨리얼&우유②⑤⑥	파프리카&치즈②	호상요구르트②	
점심	쌀밥 ★채소당면국⑤⑥ 소고기장똑똑이⑤⑥⑯ 건파래자반⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 두부맑은국⑤ ★생선(가자미살)구이⑤⑥ 오이무침 배추김치⑨	돼지고기짜장덮밥 ①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 안매운(해물⑨⑰)짬뽕국⑤⑥ 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)	21(토)
오전간식	배	감 귤	우유미숫가루②⑤	오이&치즈②	호상요구르트②	
점심	쌀밥 소고기뭇국⑯ 치즈달걀말이①②⑤ ★잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 ★북어챗국⑤⑥ ★닭살채소볶음⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	<지구를 지키는 날> ☺새우살브로콜리토마토소스덮밥 ②⑤⑥⑨⑫⑮⑯⑱ 콩나물국⑤ 사각어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀밥 맑은배춧국 ★순살안동찜닭⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 돼지고기바베큐폭찹 ①②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 코울슬로①⑤ 깍두기⑨	
오후간식	연유빵①②⑤⑥ 우유②	찐감자②⑤ 우유②	채소전①⑤⑥ 둥글레차	소고기주먹밥⑤⑯ 옥수수차	(잼)치즈샌드위치①②⑤⑥ 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)	28(토)
오전간식	사 과	바나나	씨리얼&우유②⑤⑥	당근&치즈②	호상요구르트②	
점심	쌀밥 유부된장국⑤⑥ 소고기채소조림⑤⑥⑯ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치	차조밥 안매운참치양팟국⑤⑥ 두부스테이크①⑤⑥⑫⑯ 버섯나물⑤⑥ 깍두기	<저염데이> 게맛살볶음밥①⑤⑥⑧ 군만두⑤⑥⑩ 오이생채⑤⑥	수수밥 다시마무챗국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 양상추사과무침 배추김치⑨	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	카스텔라①②⑥ 우유②	찐고구마 우유②	달걀주먹밥①⑤ 옥수수차	★닭칼국수⑥⑮	찐단호박 옥수수차	
열량(kcal)/단백질(g)	450/19	442/16	443/15	424/16	385/18	
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)			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	식육 및 수산물 가공품							
	치킨가스(닭고기)	참치캔(다랑어)	너비아니(돼지고기)					
	국내산	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!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.

구립인헌어린이집/ 11월 식단 (1-2세 야간연장형)

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)
저녁	쌀밥 ★황태챗국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑯ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 두부된장국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑯ 달걀샐러드①⑤ 깍두기⑨	쌀밥 감자맑은국⑤⑥ 돼지고기간장구이⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 소고기대팟국⑤⑥⑯ 두부채소볶음⑤⑥ 버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	★닭살채소비빔밥⑤⑥⑮ 얼갈이된장국⑤⑥ 깍두기⑨	
저녁간식	호상요구르트②	오 이	바나나	호상요구르트②	감 귤	
열량(kcal)/단백질(g)	292/17	247/12	248/10	300/12	254/11	
일자/요일	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
저녁	★소고기잡채덮밥⑤⑥⑯ 미역국⑤⑥ 두부구이&양념장⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 유부맑은국⑤ 소고기채소조림⑤⑥⑯ 사과당근채샐러드 배추김치⑨	쌀밥 순두부백탕①⑤ ★생선(가자미살)조림⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 채소샤브샤브국⑤⑥ 돼지고기간장볶음⑤⑥⑩ 고구마맛탕⑤ 깍두기⑨	★치킨마요덮밥 ①⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 두부미소장국⑤⑥ 배추김치⑨	
저녁간식	액상요구르트②	당 근	단 감	호상요구르트②	사 과	
열량(kcal)/단백질(g)	294/11	275/15	285/13	298/11	250/10	
일자/요일	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
저녁	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	호상요구르트②	오 이	배	호상요구르트②	감 귤	
열량(kcal)/단백질(g)	285/12	277/15	267/11	302/11	248/9	
일자/요일	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
저녁	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	호상요구르트②	오 이	사 과	호상요구르트②	바나나	
열량(kcal)/단백질(g)	297/14	297/11	298/13	287/15	251/11	
일자/요일	30(월)			<이달의 식재료>		
저녁	쌀밥 콩나물국⑤ 소고기장조림⑤⑥⑯ 팽이버섯달걀전①⑥ 배추김치⑨			농산물: 배추, 무, 늙은호박, 브로콜리, 연근, 당근, 우엉, 대파, 송이버섯, 양배추, 시금치, 감자, 양상추, 고구마, 총각무, 느타리버섯		
저녁간식	호상요구르트②			수산물: 대하, 굴, 홍합, 꼬막, 파래, 꽃게		
열량(kcal)/단백질(g)	298/15			과일: 사과, 유자, 배, 석류, 감, 오미자		

원산지표시

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

식육 및 수산 가공품

치킨(닭고기)	참치캔(다랑어)	떡갈비(돼지고기)
국내산	원양산	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.

구립인헌어린이집/ 11월 식단 (3-5세 야간연장형)

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)
저녁	쌀밥 ★황태챗국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑯ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 두부된장국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑯ 달걀샐러드①⑤ 깍두기⑨	쌀밥 감자맑은국⑤⑥ 돼지고기간장구이⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 소고기대팟국⑤⑥⑯ 두부채소볶음⑤⑥ 버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	★닭살채소비빔밥⑤⑥⑮ 얼갈이된장국⑤⑥ 깍두기⑨	
저녁간식	호상요구르트②	오이	바나나	호상요구르트②	감귤	
열량(kcal)/단백질(g)	292/17	247/12	248/10	300/12	254/11	
일자/요일	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
저녁	★소고기잡채덮밥⑤⑥⑯ 미역국⑤⑥ 두부구이&양념장⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 유부맑은국⑤ 소고기채소조림⑤⑥⑯ 사과당근채샐러드 배추김치⑨	쌀밥 순두부백탕①⑤ ★생선(가자미살)조림⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 채소샤브샤브국⑤⑥ 돼지고기간장볶음⑤⑥⑩ 고구마맛탕⑤ 깍두기⑨	★치킨마요덮밥 ①⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 두부미소장국⑤⑥ 배추김치⑨	
저녁간식	액상요구르트②	당근	단감	호상요구르트②	사과	
열량(kcal)/단백질(g)	294/11	275/15	285/13	298/11	250/10	
일자/요일	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
저녁	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	호상요구르트②	오이	배	호상요구르트②	감귤	
열량(kcal)/단백질(g)	285/12	277/15	267/11	302/11	248/9	
일자/요일	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
저녁	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	호상요구르트②	오이	사과	호상요구르트②	바나나	
열량(kcal)/단백질(g)	297/14	297/11	298/13	287/15	251/11	
일자/요일	30(월)			<이달의 식재료>		
저녁	쌀밥 콩나물국⑤ 소고기장조림⑤⑥⑯ 팽이버섯달걀전①⑥ 배추김치⑨			농산물	배추, 무, 늙은호박, 브로콜리, 연근, 당근, 우엉, 대파, 송이버섯, 양배추, 시금치, 감자, 양상추, 고구마, 총각무, 느타리버섯	
저녁간식	호상요구르트②			수산물	대하, 굴, 홍합, 꼬막, 파래, 꽃게	
열량(kcal)/단백질(g)	298/15			과일	사과, 유자, 배, 석류, 감, 오미자	

원산지표시							
쌀 (밥, 죽, 누룽지, 현미, 찹쌀, 흑미)	콩 (두부, 콩비지)	김치		소고기(○표시)	돼지고기	닭고기	오징어
		배추 (얼갈이, 봄동)	고춧가루	(한우)			
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
식육 및 수산 가공품							
치킨(닭고기)	참치캔(다랑어)	떡갈비(돼지고기)					
국내산	원양산	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.