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

구립다솜어린이집 11월 식단 (1-2세 일반형)

일자/요일	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	바나나	감귤	우유미숫가루②⑤	당근&치즈②	저당액상요구르트②	씨리얼&우유②⑤⑥
점심	쌀밥 소고기양팟국⑯ 연두부&양념장⑤⑥ 우엉채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀밥 달걀팟국① ★생선가스&타르타르소스①⑤⑥ 양상추샐러드&키위드레싱 배추김치⑨	<저염데이> 돼지고기채소볶음밥⑤⑥⑩ ★건새우아욱된장국⑤⑥⑨ 브로콜리두부무침①⑤⑥⑧ 오이탕이	<일당!오십!의 날> 기장밥 버섯탕⑤⑥ ★자른메추리알소고기장조림①⑤⑥⑯ ★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	씨리얼&우유②⑤⑥	파프리카&치즈②	호상요구르트②	우유미숫가루②⑤
점심	쌀밥 ★채소당면국⑤⑥ 소고기장똑똑이⑤⑥⑯ 건파래자반⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 두부맑은국⑤ ★가자미살구이⑤⑥ 오이무침 배추김치⑨	돼지고기짜장덮밥 ①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 안매운짬뽕국⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 소고기된장국⑤⑥⑯ 두부채소완자전①⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 감자양팟국⑤⑥ ★닭살양념구이⑤⑥⑮ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨	오므라이스①⑤⑫ 팽이버섯두부된장국⑤⑥ 배추김치⑨
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	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 소고기뭇국⑯ 치즈달걀말이①②⑤ ★잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 ★북어챗국⑤⑥ ★오징어채소볶음⑤⑥⑰ 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	잼치즈샌드위치①②⑤⑥ 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	씨리얼&우유②⑤⑥	당근&치즈②	호상요구르트②	배&우유②
점심	쌀밥 유부된장국⑤⑥ 소고기채소조림⑤⑥⑯ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치	차조밥 달걀양팟국①⑤⑥ 두부스테이크①⑤⑥⑫⑯ 버섯나물⑤⑥ 깍두기	<저염데이> 게맛살볶음밥①⑤⑥⑧ 맑은우동국⑤⑥ 군만두⑤⑥⑩ 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)					
오전간식	바나나					
점심	쌀밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	핑거스틱빵①②⑤⑥ 우유②					
열량(kcal)/단백질(g)	453/17					

<이달의 식재료>

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

원산지 표시

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	국내산	국내산	국내산	국내산 한우 11/5 메추리알소고기장조림 11/9 소고기장똑똑이 호주산	국내산	국내산	중국산

오징어	식육 및 수산물 가공품					
	생선가스(명태)	참치캔 (다랑어)	너비아니 (돼지고기, 소고기)	생일식단	현장학습식단	
국내산	11/3 러시아산	11/24 해당없음	11/26 국내산	해당없음	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 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>: 육류가공식품 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.



구립다솜어린이집 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	씨리얼&우유②⑤⑥
점심	쌀밥 소고기양팟국⑯ 연두부&양념장⑤⑥ 우엉채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀밥 달걀팟국① ★생선가스&타르타르소스①⑤⑥ 양상추샐러드&키위드레싱 배추김치⑨	<저염데이> 돼지고기채소볶음밥⑤⑥⑩ ★건새우아욱된장국⑤⑥⑨ 브로콜리두부무침①⑤⑥⑧ 오이탕탕이	<일당!오십!의 날> 기장밥 버섯탕⑤⑥ ★자른메추리알소고기장조림①⑤⑥⑯ ★도토리묵&양념장⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 애호박된장국⑤⑥ ★닭살데리야끼볶음⑤⑥⑮ 얼갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨	달걀주먹밥①⑤ ★소고기쌀국수⑯ 배추김치⑨
오후간식	모닝빵&딸기쨈①②⑤⑥ 우유②	찐감자 우유②	김가루주먹밥⑤⑥ 옥수수차	★잔치국수①⑤⑥ 보리차	크로와상1/2①②⑤⑥ 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	단감	사과	씨리얼&우유②⑤⑥	파프리카&치즈②	호상요구르트②	우유미숫가루②⑤
점심	쌀밥 ★채소당면국⑤⑥ 소고기장똑똑이⑤⑥⑯ 건파래자반⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 두부맑은국⑤ ★가자미살구이⑤⑥ 오이무침 배추김치⑨	돼지고기짜장덮밥①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 안매운짬뽕국⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 소고기된장국⑤⑥⑯ 두부채소완자전①⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 감자양팟국⑤⑥ ★닭살양념구이⑤⑥⑮ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨	오므라이스①⑤⑫ 팽이버섯두부된장국⑤⑥ 배추김치⑨
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	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 ★오징어채소볶음⑤⑥⑰ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	<지구를 지키는 날> 두부브로콜리토마토소스덮밥②⑤⑥⑨⑫⑮⑯⑱ 콩나물국⑤ 사각어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀밥 맑은배춧국 ★순살안동찜닭⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 돼지고기바베큐폭찹①②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 코울슬로①⑤ 깍두기⑨	소고기비빔밥&달걀후라이①⑤⑥⑯ 쑥갓두부된장국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	밤식빵①②⑤⑥ 우유②	감자버터구이②⑤ 우유②	★옥수수채소전①⑤⑥ 둥글레차	소고기주먹밥⑤⑯ 옥수수차	잼치즈샌드위치①②⑤⑥ 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	사과	바나나	씨리얼&우유②⑤⑥	당근&치즈②	호상요구르트②	배&우유②
점심	쌀밥 유부된장국⑤⑥ 소고기채소조림⑤⑥⑯ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치	차조밥 달걀양팟국①⑤⑥ 두부스테이크①⑤⑥⑫⑯ 버섯나물⑤⑥ 깍두기	<저염데이> 게맛살볶음밥①⑤⑥⑧ 맑은우동국⑤⑥ 군만두⑤⑥⑩ 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)	692/30	682/24	683/24	652/25	592/27	592/26

일자/요일	30(월)
오전간식	바나나
점심	쌀밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	핑거스틱빵①②⑤⑥ 우유②
열량(kcal)/단백질(g)	695/26



<이달의 식재료>

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

원산지표시

쌀 (밥, 죽, 누룽지, 현미, 찹쌀, 흑미)	콩 (두부, 콩비지, 콩국수)	김치 배추 (얼갈이, 봄동)	김치 고춧가루	소고기(○표시) (한우/육우/젖소)	돼지고기	닭고기	오리고기
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우 11/5 메추리알소고기장조림 11/9 소고기장똑똑이 호주산	국내산	국내산	중국산

오징어	식육 및 수산물 가공품				
	생선가스(명태)	참치캔 (다랑어)	너비아니 (돼지고기, 소고기)	생일식단	현장학습식단
국내산	11/3 러시아산	11/24 해당없음	11/26 국내산	해당없음	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 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.