

이 달의 채소
'애호박'

2026년 11월 식단표

(1-2세, 일반형)

발행일 : 2026. 10. 20.
작성자 : 황해리, 강진경, 임소진 영양사
서초구 어린이·사회복지급식관리지원센터

일자 열량/단백질	2일(월) 457kcal/16g	3일(화) 428kcal/16g	4일(수) 467kcal/17g	5일(목) 490kcal/15g	6일(금) 493kcal/17g	7일(토) 304kcal/11g
오전간식	식빵①②⑤⑥&우유②	사과&우유②	다진오이&플레인요구르트②	♡애호박죽	바나나	우유②
점 심	차조밥 돈육배춧국⑤⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤ **참나물무침⑤⑥** 깍두기⑨	보리밥 채소된장찌개⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 백김치⑨	오리불고기덮밥⑤⑥ 유부쑥갓국⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	〈저염실천의 날〉 기장밥 저염무챗국⑤⑥ 쇠고기잡채⑤⑥⑯ 곤드레나물⑤⑥ 백김치⑨	〈일당!오십!의 날〉 현미밥 아욱국⑤⑥ 두부스테이크⑤⑥ 우거지나물⑤⑥ 깍두기⑨	오므라이스①⑤⑥ 실파장국⑤⑥ 무나물⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	치즈주먹밥㉕&메밀차③	약밥⑤⑥&우엉차	볶음우동⑤⑥	찐감자&우유②	크림빵①②⑤⑥&우유②	
일자 **열량/단백질**	**9일(월)** **423kcal/18g**	**10일(화)** **410kcal/16g**	**11일(수)** **416kcal/16g**	**12일(목)** **433kcal/18g**	**13일(금)〈생일식단〉** **241kcal/10g**	**14일(토)** **284kcal/11g**
오전간식	참깨죽	토마토⑫&우유②	다진당근&플레인요구르트②	밤죽	단감	우유②
점 심	수수밥 조갯살미역국⑤⑥⑱ 닭살연근조림⑤⑥⑮ 브로콜리숙회 백김치⑨	흑미밥 청경채맑은국 돈육도라지볶음⑤⑥⑩ 부추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	〈수요일은다먹는날〉 **쇠고기가지밥⑯** 느타리버섯된장국⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨	〈저염실천의 날〉 보리밥 저염두부맑은국⑤ 새우살파프리카볶음⑤⑥⑨ **상추오이무침⑤⑥** 깍두기⑨	현미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ **돈까스①⑤⑥⑩** 양상추샐러드 백김치⑨	두부소보로비빔밥⑤⑥ 부추된장국⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	♡애호박채전⑤⑥&우유②	찐고구마&보리차	비빔국수⑤⑥	찐단호박&우유②	카스테라①②⑥&우유②	
일자 **열량/단백질**	**16일(월)** **466kcal/20g**	**17일(화)** **394kcal/19g**	**18일(수)** **469kcal/22g**	**19일(목)** **440kcal/20g**	**20일(금)** **452kcal/18g**	**21일(토)** **331kcal/13g**
오전간식	식빵①②⑤⑥&우유②	오렌지&우유②	다진고구마 &플레인요구르트②	타락죽②	배	우유②
점 심	현미밥 근대맑은국 쇠고기채소찜⑤⑥⑯ 세발나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 ♡애호박된장국⑤⑥ 닭살당근구이⑤⑮ 시래기나물⑤⑥ 백김치⑨	〈서울미래밥상〉 참치양배추덮밥⑤⑥ 참나물맑은국 두부쑥갓무침⑤⑥ 깍두기⑨	〈저염실천의 날〉 흑미밥 저염감잣국⑤⑥ 돈육새송이볶음⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 백김치⑨	〈서울미래밥상〉 수수밥 얼갈이국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 우엉채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기대파볶음밥⑤⑥⑯ 시래기국⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	잔멸치주먹밥⑤&결명자차	**모닝빵①②⑤⑥&옥수수차**	수제비⑤⑥	삶은달걀①&우유②	토스트①②⑤⑥&우유②	
일자 **열량/단백질**	**23일(월)** **444kcal/20g**	**24일(화)** **400kcal/20g**	**25일(수)** **439kcal/19g**	**26일(목)** **486kcal/15g**	**27일(금)** **464kcal/17g**	**28일(토)** **296kcal/13g**
오전간식	곤드레죽	감귤&우유②	다진파프리카 &플레인요구르트②	열무죽	사과	우유②
점 심	보리밥 시금치된장국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 미역국⑤⑥ **돈육피망볶음⑤⑥⑩** ☆연근들깨무침①②⑤ 백김치⑨	새우살우유자장밥②⑤⑥⑨ 취나물된장국⑤⑥ 유채나물⑤⑥ 깍두기⑨	〈저염실천의 날〉 현미밥 국없는날 쇠고기양파구이⑤⑯ ♡애호박나물⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 달걀팟국① 두부부침⑤⑥ 청경채나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	제육덮밥⑤⑥⑩ 맑은장국⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	가지전⑤⑥&우유②	**연두부⑤**&매실차	쌀국수⑤⑥	찐고구마&우유②	소보로빵①②④⑥&우유②	
일자 **열량/단백질**	**30일(월)** **470kcal/18g**					
오전간식	식빵①②⑤⑥&우유②					
점 심	흑미밥 청국장⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨					
오후간식	당근주먹밥⑤&둥굴레차					



원 산 지

밥·죽·누룽지		콩류		배추김치		수산물			
쌀(백미·현미·흑미·찹쌀)		두부(연두부·순두부)	콩비지·콩국수	배추(봄동·얼갈이)	고춧가루	다랑어	오징어	임연수	삼치
국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	페루산	미국산	국내산
육류				**쇠고기**					**돈까스**
돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기	쇠고기잡채	쇠고기가지밥	쇠고기채소찜	쇠고기대파볶음밥	쇠고기양파구이	쇠고기미역국	돼지고기
국내산	국내산	국내산	호주산	호주산						국내산

- 식단은 원의 사정에 의해 같은 식품군으로 대체 및 레시피가 변경될 수 있습니다.
- '녹색친화 건강식단'을 위해 주3회 이상 제철식품 및 자연식품 식단을 제공합니다.
  ※사랑의어린이집은 영유아의 건강을 위해 친환경 유기농 식재료를 사용합니다.
- ♡'은 이달의 채소(푸드브릿지를 통하여 식재료에 친숙해지도록 함), '☆'는 이달의 신메뉴
- <서울미래밥상> 육류를 제외한 수산물 및 식물성 단백질, 채소류, 과일류, 유제품 위주로 구성되었으며, 포화지방과 당류 함량을 낮춰 건강과 환경을 살리는 지속가능한 식단입니다.(매월 1회)
- 노란색줄 부분 ☞ 주3회 이상 자연식품 제공 / 주1회 이상 각종 죽, 스프 제공
- 매주 수요일은 '다 먹는날', 매주 목요일은 '국 없는 날'로 나트륨 저감화를 실천합니다. '저염실천의 날'
- 먹거리 거래처 : 수도권생태유아공동체(곡물 등) / 한살림(우유 등) / 아이누리(CJ) / 사랑의베이커리 떡고을
- 알레르기유발식품 주의! ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황국내산류 ⑭호두 ⑮닭고기(국내산) ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ *식품알레르기가 있는 아동은 식품명과 함께 반드시 담임교사에게 말씀해주세요.

사회복지법인 사랑의복지재단
사랑의어린이집



이 달의 채소
'애호박'

2026년 11월 식단표

(3-5세, 일반형)

발행일 : 2026. 10. 20.
작성자 : 황해리, 강진경, 임소진 영양사
서초구 어린이·사회복지급식관리지원센터

일자 열량/단백질	2일(월) 656kcal/23g	3일(화) 612kcal/23g	4일(수) 628kcal/23g	5일(목) 700kcal/22g	6일(금) 704kcal/25g	7일(토) 434kcal/15g
오전간식	식빵①②⑤⑥&우유②	사과&우유②	오이&플레인요구르트②	♡애호박죽	바나나	우유②
점 심	차조밥 돈육배춧국⑤⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤ **참나물된장무침⑤⑥** 깍두기⑨	보리밥 채소된장찌개⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 백김치⑨	오리불고기덮밥⑤⑥ 유부쑥갓국⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	〈저염실천의 날〉 기장밥 저염무챗국⑤⑥ 쇠고기잡채⑤⑥⑯ 곤드레나물⑤⑥ 백김치⑨	〈일당!오십!의 날〉 현미밥 아욱국⑤⑥ 두부스테이크⑤⑥ 우거지나물⑤⑥ 깍두기⑨	오므라이스①⑤⑥ 실파장국⑤⑥ 무나물⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	치즈주먹밥②⑤&메밀차③	약밥⑤⑥&우엉차	볶음우동⑤⑥	찐감자&우유②	크림빵①②⑤⑥&우유②	
일자 열량/단백질	9일(월) 604kcal/25g	10일(화) 615kcal/24g	11일(수) 604kcal/23g	12일(목) 661kcal/26g	13일(금) 〈생일식단〉 344kcal/14g	14일(토) 405kcal/16g
오전간식	참깨죽	토마토⑫&우유②	당근&플레인요구르트②	밤죽	단감	우유②
점 심	수수밥 조갯살미역국⑤⑥⑱ 닭살연근조림⑤⑥⑮ 브로콜리숙회 백김치⑨	흑미밥 청경채맑은국 돈육도라지볶음⑤⑥⑩ 부추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	〈수요일은다먹는날〉 **쇠고기가지밥&양념장⑤⑥⑯** 느타리버섯된장국⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨	〈저염실천의 날〉 보리밥 저염두부맑은국⑤ 새우살파프리카볶음⑤⑥⑨ **도토리묵상추무침⑤⑥** 깍두기⑨	현미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ **돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫** 양상추샐러드 백김치⑨	두부소보로비빔밥⑤⑥ 부추된장국⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	♡애호박채전⑤⑥&우유②	**무지개떡**&보리차	비빔국수⑤⑥	찐단호박&우유②	카스테라①②⑥&우유②	
일자 열량/단백질	16일(월) 666kcal/28g	17일(화) 627kcal/27g	18일(수) 670kcal/31g	19일(목) 629kcal/28g	20일(금) 646kcal/26g	21일(토) 472kcal/19g
오전간식	식빵①②⑤⑥&우유②	오렌지&우유②	고구마&플레인요구르트②	타락죽②	배	우유②
점 심	현미밥 근대맑은국 쇠고기채소찜⑤⑥⑯ 세발나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 ♡애호박된장국⑤⑥ 닭살당근구이⑤⑮ 시래기나물⑤⑥ 배추김치⑨	〈서울미래밥상〉 참치양배추덮밥⑤⑥ 참나물맑은국 두부쑥갓무침⑤⑥ 깍두기⑨	〈저염실천의 날〉 흑미밥 저염감잣국⑤⑥ 돈육새송이볶음⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 백김치⑨	〈서울미래밥상〉 수수밥 얼갈이국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 우엉채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기대파볶음밥⑤⑥⑯ 시래기국⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	잔멸치주먹밥⑤&결명자차	**절편**&옥수수차	수제비⑤⑥	삶은달걀①&우유②	토스트①②⑤⑥&우유②	
일자 열량/단백질	23일(월) 634kcal/28g	24일(화) 605kcal/25g	25일(수) 627kcal/28g	26일(목) 694kcal/22g	27일(금) 663kcal/24g	28일(토) 422kcal/18g
오전간식	곤드레죽	감귤&우유②	파프리카&플레인요구르트②	열무죽	사과	우유②
점 심	보리밥 시금치된장국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 미역국⑤⑥ **돈육피망조림⑤⑥⑩** ☆연근들깨무침①②⑤ 백김치⑨	새우살우유자장밥②⑤⑥⑨ 취나물된장국⑤⑥ 유채나물⑤⑥ 깍두기⑨	〈저염실천의 날〉 현미밥 숭늉 쇠고기양파구이⑤⑯ ♡애호박나물⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 달걀팟국① 두부부침⑤⑥ 청경채나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	제육덮밥⑤⑥⑩ 맑은장국⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	가지전⑤⑥&우유②	**증편**&매실차	쌀국수⑤⑥	찐고구마&우유②	소보로빵①②④⑥&우유②	
일자 열량/단백질	30일(월) 672kcal/26g					
오전간식	식빵①②⑤⑥&우유②					
점 심	흑미밥 청국장⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨					
오후간식	당근주먹밥⑤&둥굴레차					



원 산 지

밥·죽·누룽지		콩류		배추김치		수산물			
쌀(백미·현미·흑미·찹쌀)		두부(연두부·순두부)	콩비지·콩국수	배추(봄동·얼갈이)	고춧가루	다랑어	오징어	임연수	삼치
국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	페루산	미국산	국내산
육류				쇠고기					돈까스
돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기	쇠고기잡채	쇠고기가지밥	쇠고기채소찜	쇠고기대파볶음밥	쇠고기양파구이	쇠고기미역국	돼지고기
국내산	국내산	국내산	호주산	호주산						국내산

- 식단은 원의 사정에 의해 같은 식품군으로 대체 및 레시피가 변경될 수 있습니다.
- '녹색친화 건강식단'을 위해 주3회 이상 제철식품 및 자연식품 식단을 제공합니다.
  ※사랑의어린이집은 영유아의 건강을 위해 친환경 유기농 식재료를 사용합니다.
- ♡'은 이달의 채소(푸드브릿지를 통하여 식재료에 친숙해지도록 함), '☆'는 이달의 신메뉴
- <서울미래밥상> 육류를 제외한 수산물 및 식물성 단백질, 채소류, 과일류, 유제품 위주로 구성되었으며, 포화지방과 당류 함량을 낮춰 건강과 환경을 살리는 지속가능한 식단입니다.(매월 1회)
- 노란색줄 부분 ☞ 주3회 이상 자연식품 제공 / 주1회 이상 각종 죽, 스프 제공
- 매주 수요일은 '다 먹는날', 매주 목요일은 '국 없는 날'로 나트륨 저감화를 실천합니다. '저염실천의 날'
- 먹거리 거래처 : 수도권생태유아공동체(곡물 등) / 한살림(우유 등) / 아이누리(CJ) / 사랑의베이커리 떡고을
- 알레르기유발식품 주의! ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황국내산류 ⑭호두 ⑮닭고기(국내산) ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ *식품알레르기가 있는 아동은 식품명과 함께 반드시 담임교사에게 말씀해주세요.

사회복지법인 사랑의복지재단
사랑의어린이집



이 달의 채소
'애호박'

2026년 11월 식단표

(알레르기 대체형)

발행일 : 2026. 10. 20.
작성자 : 황해리, 강진경, 임소진 영양사
서초구 어린이·사회복지급식관리지원센터

일자 열량/단백질	2일(월) 656kcal/23g	3일(화) 612kcal/23g	4일(수) 628kcal/23g	5일(목) 700kcal/22g	6일(금) 704kcal/25g	7일(토) 434kcal/15g
오전간식	식빵①②⑤⑥&우유② /쌀과자&물	사과&우유② /오렌지&물	오이&플레인요구르트②/물	♡애호박죽	바나나	우유②
점 심	차조밥 돈육배춧국⑤⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤ **참나물된장무침⑤⑥** 깍두기⑨	보리밥/백미밥 채소된장찌개⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 백김치⑨	오리불고기덮밥⑤⑥ 유부쑥갓국⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	〈저염실천의 날〉 기장밥 저염무챗국⑤⑥ 쇠고기잡채⑤⑥⑯ 곤드레나물⑤⑥ 백김치⑨	〈일당!오십!의 날〉 현미밥 아욱국⑤⑥ 두부스테이크⑤⑥/굴소스제거 우거지나물⑤⑥ 깍두기⑨	오므라이스①⑤⑥ 실파장국⑤⑥ 무나물⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	치즈주먹밥②⑤/치즈제거 &메밀차③	약밥⑤⑥&우엉차/물	볶음우동⑤⑥/쌀과자	찐감자&우유②/물	크림빵①②⑤⑥&우유② /현미꿀떡&물	
일자 **열량/단백질**	**9일(월)** **604kcal/25g**	**10일(화)** **615kcal/24g**	**11일(수)** **604kcal/23g**	**12일(목)** **661kcal/26g**	**13일(금) 〈생일식단〉** **344kcal/14g**	**14일(토)** **405kcal/16g**
오전간식	참깨죽	토마토⑯&우유②/물	당근&플레인요구르트②/물	밤죽	단감	우유②
점 심	수수밥 조갯살미역국⑤⑥⑱ 닭살연근조림⑤⑥⑮ /굴소스제거 브로콜리숙회/우유제거 백김치⑨	흑미밥 청경채맑은국 돈육도라지볶음⑤⑥⑩ /굴소스제거 부추사과무침⑤⑥/사과제거 깍두기⑨	〈수요일은다먹는날〉 **쇠고기가지밥&양념장⑤⑥⑯** 느타리버섯된장국⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨	〈저염실천의 날〉 보리밥/백미밥 저염두부맑은국⑤ 새우살파프리카볶음⑤⑥⑨ **도토리묵상추무침⑤⑥** 깍두기⑨	현미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ **돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫** /두부부침 양상추샐러드/우유제거 백김치⑨	두부소보로비빔밥⑤⑥ 부추된장국⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	♡애호박채전⑤⑥/쌀가루 &우유②	**무지개떡**&보리차	비빔국수⑤⑥/쌀과자	찐단호박&우유②/물	카스테라①②⑥&우유② /현미꿀떡&물	
일자 **열량/단백질**	**16일(월)** **666kcal/28g**	**17일(화)** **627kcal/27g**	**18일(수)** **670kcal/31g**	**19일(목)** **629kcal/28g**	**20일(금)** **646kcal/26g**	**21일(토)** **472kcal/19g**
오전간식	식빵①②⑤⑥&우유② /쌀과자&물	오렌지&우유②/물	고구마 &플레인요구르트②/물	타락죽②	배	우유②
점 심	현미밥 근대맑은국 쇠고기채소찜⑤⑥⑯ 세발나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 ♡애호박된장국⑤⑥ 닭살당근구이⑤⑮ /굴소스제거 시래기나물⑤⑥ 배추김치⑨	〈서울미래밥상〉 참치양배추덮밥⑤⑥ 참나물맑은국 두부쑥갓무침⑤⑥ 깍두기⑨	〈저염실천의 날〉 흑미밥 저염감잣국⑤⑥ 돈육새송이볶음⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 백김치⑨	〈서울미래밥상〉 수수밥 얼갈이국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥/굴소스제거 우엉채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기대파볶음밥⑤⑥⑯ 시래기국⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	잔멸치주먹밥⑤&결명자차	**절편**&옥수수차	수제비⑤⑥/쌀과자	삶은달걀①&우유②/물	토스트①②⑤⑥&우유② /현미꿀떡&물	
일자 **열량/단백질**	**23일(월)** **634kcal/28g**	**24일(화)** **605kcal/25g**	**25일(수)** **627kcal/28g**	**26일(목)** **694kcal/22g**	**27일(금)** **663kcal/24g**	**28일(토)** **422kcal/18g**
오전간식	곤드레죽	감귤&우유②/물	파프리카 &플레인요구르트②/물	열무죽	사과	우유②
점 심	보리밥/백미밥 시금치된장국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 미역국⑤⑥ **돈육피망조림⑤⑥⑩** /굴소스제거 ☆연근들깨무침①②⑤ 백김치⑨	새우살우유자장밥②⑤⑥⑨ 취나물된장국⑤⑥ 유채나물⑤⑥ 깍두기⑨	〈저염실천의 날〉 현미밥 숭늉 쇠고기양파구이⑤⑯ /굴소스제거 ♡애호박나물⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 달걀팟국① 두부부침⑤⑥ 청경채나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	제육덮밥⑤⑥⑩ 맑은장국⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	가지전⑤⑥/쌀가루&우유②	증편&매실차	쌀국수⑤⑥	찐고구마&우유②/물	소보로빵①②④⑥&우유② /현미꿀떡&물	
일자 **열량/단백질**	**30일(월)** **672kcal/26g**					
오전간식	식빵①②⑤⑥&우유② /쌀과자&물					
점 심	흑미밥 청국장⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨					
오후간식	당근주먹밥⑤&둥굴레차					



원 산 지

밥·죽·누룽지		콩류		배추김치		수산물			
쌀(백미·현미·흑미·찹쌀)		두부(연두부·순두부)	콩비지·콩국수	배추(봄동·얼갈이)	고춧가루	다랑어	오징어	임연수	삼치
국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	페루산	미국산	국내산
육류				쇠고기					돈까스
돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기	쇠고기잡채	쇠고기가지밥	쇠고기채소찜	쇠고기대파볶음밥	쇠고기양파구이	쇠고기미역국	돼지고기
국내산	국내산	국내산	호주산	호주산						국내산

- 식단은 원의 사정에 의해 같은 식품군으로 대체 및 레시피가 변경될 수 있습니다.
- '녹색친화 건강식단'을 위해 주3회 이상 제철식품 및 자연식품 식단을 제공합니다.
  ※사랑의어린이집은 영유아의 건강을 위해 친환경 유기농 식재료를 사용합니다.
- ♡'은 이달의 채소(푸드브릿지를 통하여 식재료에 친숙해지도록 함), '☆'는 이달의 신메뉴
- <서울미래밥상> 육류를 제외한 수산물 및 식물성 단백질, 채소류, 과일류, 유제품 위주로 구성되었으며, 포화지방과 당류 함량을 낮춰 건강과 환경을 살리는 지속가능한 식단입니다.(매월 1회)
- 노란색줄 부분 ☞ 주3회 이상 자연식품 제공 / 주1회 이상 각종 죽, 스프 제공
- 매주 수요일은 '다 먹는날', 매주 목요일은 '국 없는 날'로 나트륨 저감화를 실천합니다. '저염실천의 날'
- 먹거리 거래처 : 수도권생태유아공동체(곡물 등) / 한살림(우유 등) / 아이누리(CJ) / 사랑의베이커리 떡고을
- 알레르기유발식품 주의! ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황국내산류 ⑭호두 ⑮닭고기(국내산) ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ *식품알레르기가 있는 아동은 식품명과 함께 반드시 담임교사에게 말씀해주세요.

사회복지법인 사랑의복지재단
사랑의어린이집



이 달의 채소
'애호박'

2026년 11월 식단표

(1-2세, 시간연장형)

발행일 : 2026. 10. 20.
작성자 : 황해리, 강진경, 임소진 영양사
서초구 어린이·사회복지급식관리지원센터

일자 열량/단백질	2일(월) 332kcal/12g	3일(화) 328kcal/16g	4일(수) 315kcal/14g	5일(목) 291kcal/11g	6일(금) 353kcal/14g
저 녁	차조밥 다시마양팟국⑤⑥ 쇠고기당근구이⑤⑥⑯ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 참나물맑은국 치즈달걀찜①② 건파래자반 백김치⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 숙주맑은국 훈제오리구이 유부무침⑤⑥ 백김치⑨	쇠고기소보로비빔밥⑤⑥⑯ 감잣국⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨
저녁간식	우유②	우유②	우유②	사과	플레인요구르트②
일자 열량/단백질	9일(월) 320kcal/14g	10일(화) 329kcal/16g	11일(수) 344kcal/18g	12일(목) 286kcal/13g	13일(금) 283kcal/12g
저 녁	수수밥 만둣국⑤⑥⑩ 두부양념찜⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 청국장⑤⑥ 닭살양파구이⑤⑮ **연근볶음⑤⑥** 깍두기⑨	현미밥 북엇국⑤⑥ 돈육청경채조림⑤⑥⑩ 도라지무침⑤⑥ 백김치⑨	보리밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기느타리버섯찜⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	새우살브로콜리덮밥⑤⑥⑨ 맑은장국⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 백김치⑨
저녁간식	우유②	우유②	우유②	플레인요구르트②	토마토⑫
일자 열량/단백질	16일(월) 323kcal/16g	17일(화) 305kcal/13g	18일(수) 323kcal/14g	19일(목) 291kcal/12g	20일(금) 293kcal/18g
저 녁	현미밥 취나물된장국⑤⑥ **돈육데리야끼볶음⑤⑥⑩** 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	채소비빔밥⑤⑥ 쇠고기탕국⑤⑥⑯ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 미역국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 쑥갓된장국⑤⑥ 들기름두부구이⑤ 참치샐러드⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 달걀팟국① 돈육깻잎찜⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨
저녁간식	우유②	우유②	우유②	바나나	플레인요구르트②
일자 열량/단백질	23일(월) 322kcal/16g	24일(화) 311kcal/15g	25일(수) 316kcal/17g	26일(목) 312kcal/18g	27일(금) 293kcal/13g
저 녁	보리밥 들깨버섯국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	콩나물밥 닭곰탕⑮ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 순두부백탕⑤ 돈육가지구이⑤⑩ **곤드레나물⑤⑥** 깍두기⑨	현미밥 유채맑은국 새우살토마토소스조림⑤⑥⑨⑫ 취나물볶음⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 애호박된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨
저녁간식	우유②	우유②	우유②	플레인요구르트②	감귤
일자 열량/단백질	30일(월) 339kcal/15g				
저 녁	흑미밥 청경채맑은국 두부조림⑤⑥ 스크램블에그①⑤ 깍두기⑨				
저녁간식	우유②				



원 산 지

밥·죽·누룽지		콩류		배추김치		수산물			
쌀(백미·현미·흑미·찹쌀)		두부(연두부·순두부)	콩비지·콩국수	배추(봄동·얼갈이)	고춧가루	다랑어	황태	고등어	삼치
국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	러시아방산	국내산	국내산
육류				쇠고기					
돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기	쇠고기당근구이	쇠고기소보로비빔밥	쇠고기느타리버섯찜	쇠고기탕국		쇠불고기
국내산	국내산	국내산	호주산	호주산					

- 식단은 원의 사정에 의해 같은 식품군으로 대체 및 레시피가 변경될 수 있습니다.
- '녹색친화 건강식단'을 위해 주3회 이상 제철식품 및 자연식품 식단을 제공합니다.
  ※사랑의어린이집은 영유아의 건강을 위해 친환경 유기농 식재료를 사용합니다.
- 먹거리 거래처 : 수도권생태유아공동체(곡물 등) / 한살림(우유 등) / 아이누리(CJ) / 사랑의베이커리 떡고을
- 알레르기유발식품 주의! ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황국내산류 ⑭호두 ⑮닭고기(국내산) ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ *식품알레르기가 있는 아동은 식품명과 함께 반드시 담임교사에게 말씀해주세요.

사회복지법인 사랑의복지재단
사랑의어린이집



이 달의 채소
'애호박'

2026년 11월 식단표

(3-5세, 시간연장형)

발행일 : 2026. 10. 20.
작성자 : 황해리, 강진경, 임소진 영양사
서초구 어린이·사회복지급식관리지원센터

일자 열량/단백질	2일(월) 475kcal/18g	3일(화) 469kcal/22g	4일(수) 451kcal/20g	5일(목) 416kcal/16g	6일(금) 504kcal/20g
저 녁	차조밥 다시마양팟국⑤⑥ 쇠고기당근구이⑤⑯ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 참나물맑은국 치즈달걀찜①② 건파래자반 백김치⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 숙주맑은국 훈제오리구이 유부무침⑤⑥ 백김치⑨	쇠고기소보로비빔밥⑤⑥⑯ 감잣국⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨
저녁간식	우유②	우유②	우유②	사과	플레인요구르트②
일자 열량/단백질	9일(월) 458kcal/20g	10일(화) 501kcal/23g	11일(수) 491kcal/25g	12일(목) 409kcal/19g	13일(금) 404kcal/18g
저 녁	수수밥 만둣국⑤⑥⑩ 두부양념찜⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 청국장⑤⑥ 닭살양파구이⑤⑮ **연근참깨소스무침①⑤** 깍두기⑨	현미밥 북엇국⑤⑥ 돈육청경채조림⑤⑥⑩ 도라지무침⑤⑥ 백김치⑨	보리밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기느타리버섯찜⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	새우살브로콜리덮밥⑤⑥⑨ 맑은장국⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 백김치⑨
저녁간식	우유②	우유②	우유②	플레인요구르트②	토마토⑫
일자 열량/단백질	16일(월) 475kcal/21g	17일(화) 436kcal/18g	18일(수) 461kcal/20g	19일(목) 415kcal/17g	20일(금) 419kcal/26g
저 녁	현미밥 취나물된장국⑤⑥ **돈육데리야끼조림⑤⑥⑩** 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	채소비빔밥⑤⑥ 쇠고기탕국⑤⑥⑯ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 미역국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 쑥갓된장국⑤⑥ 들기름두부구이⑤ 참치샐러드⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 달걀팟국① 돈육깻잎찜⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨
저녁간식	우유②	우유②	우유②	바나나	플레인요구르트②
일자 열량/단백질	23일(월) 460kcal/22g	24일(화) 450kcal/22g	25일(수) 452kcal/24g	26일(목) 445kcal/25g	27일(금) 418kcal/19g
저 녁	보리밥 들깨버섯국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	콩나물밥&양념장⑤⑥ 닭곰탕⑮ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 순두부백탕⑤ 돈육가지구이⑤⑩ **곤드레된장나물⑤⑥** 깍두기⑨	현미밥 유채맑은국 새우살토마토소스조림⑤⑥⑨⑫ 취나물볶음⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 애호박된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨
저녁간식	우유②	우유②	우유②	플레인요구르트②	감귤
일자 열량/단백질	30일(월) 484kcal/21g				
저 녁	흑미밥 청경채맑은국 두부조림⑤⑥ 스크램블에그①⑤ 깍두기⑨				
저녁간식	우유②				



원 산 지

밥·죽·누룽지	콩류		배추김치		수산물			
쌀(백미·현미·흑미·찹쌀)	두부(연두부·순두부)	콩비지·콩국수	배추(봄동·얼갈이)	고춧가루	다랑어	황태	고등어	삼치
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	러시아방산	국내산	국내산

육류				쇠고기				
돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기	쇠고기당근구이	쇠고기소보로비빔밥	쇠고기느타리버섯찜	쇠고기탕국	쇠불고기
국내산	국내산	국내산	호주산	호주산				

- 식단은 원의 사정에 의해 같은 식품군으로 대체 및 레시피가 변경될 수 있습니다.
- '녹색친화 건강식단'을 위해 주3회 이상 제철식품 및 자연식품 식단을 제공합니다.
  ※사랑의어린이집은 영유아의 건강을 위해 친환경 유기농 식재료를 사용합니다.
- 먹거리 거래처 : 수도권생태유아공동체(곡물 등) / 한살림(우유 등) / 아이누리(CJ) / 사랑의베이커리 떡고을
- 알레르기유발식품 주의! ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황국내산류 ⑭호두 ⑮닭고기(국내산) ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ *식품알레르기가 있는 아동은 식품명과 함께 반드시 담임교사에게 말씀해주세요.