어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

가온어린이집 11월 식단표

작성자: 영양팀

요일	월	화	수	목	금	토
	2	3	4	5	6	7
오전간식	호상요구르트②	●배 우유②	양파스프②②⑤⑥⑮⑯	●파프리카 치즈②	●귤 보리차	김가루죽
점심	수수밥 근대맑은국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 돈육청국장국⑤⑥⑨⑩ 스크램블에그①②⑤ 느타리버섯볶음⑤ 배추김치⑨	소고기볶음밥⑤⑥⑯ 우동국⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨ 바나나1/3	차조밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 두부두루치기⑤⑥ ♣잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀현미밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추숙쌈*쌈장④⑤⑥ 깍두기⑨	삼색나물(시금치,당근,양파)비빔밥⑤⑥ 유부맑은국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	●찐감자 결명자차	치즈주먹밥②⑤	모닝빵①②⑤⑥ 우유②	채식잡채⑤⑥	쌀과자 우유②	●키위 우유②
열량/단백질	420/18 kcal/g	457/18 kcal/g	418/17 kcal/g	460/22 kcal/g	439/17 kcal/g	337/10 kcal/g
	9	서울미래밥상 10	11(국없는날)	12	13	14
오전간식	시리얼⑤ 우유②	●단감 우유②	참깨죽	●데친당근 치즈②	●파인애플 결명자차	●오이
점심	기장밥 콩나물국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 무채국⑤⑥ 두부네모스테이크⑤ *소스⑤⑥⑫⑯ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	돈육카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 숭늉 새우살브로콜리볶음⑤⑥⑨⑱ 깍두기⑨ 사과1/4	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ ◆생선가스 타르타르소스①⑤⑥ 가지무침⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 배추맑은국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑯ 탕평채⑤⑥ 깍두기⑨	잔치국수⑤⑥ 애호박전①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	●찐고구마 우엉차	두유크림파스타⑤⑥	버터스틱빵①②⑤⑥ 우유②	수제비⑤⑥	치즈빵①②⑤⑥ 우유②	꼬마김밥①⑤⑬
열량/단백질	455/19 kcal/g	457/17 kcal/g	451/18 kcal/g	447/20 kcal/g	432/19 kcal/g	379/12 kcal/g
	16	17	18	19♣지구사랑의 날♣	20	21
오전간식	호상요구르트②	●키위 우유②	양송이스프②⑤⑥⑮⑯	●단감 두유⑤	●바나나 메밀차③	쌀과자 현미차
점심	백미밥 백순두부찌개⑤⑥ ♣자른메추리알조림①⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 우거지된장국⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	소고기뿌리채소(연근,당근)영양밥*양념장 ⑤⑥⑯ 실파국 ◆동그랑땡①⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 숙주당면국⑤⑥ 두부가지볶음⑤⑥⑱ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀현미밥 육개장⑤⑥⑯ 두부조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	해물볶음밥⑤⑥⑨ 미소장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	●찐단호박 보리차	찐만두①⑤⑥⑩⑮⑯⑱	후레쉬번①②⑤⑥ 우유②	연근강정⑤⑥	양배추치즈전①②⑤⑥	프랜치토스트①②⑤⑥ 우유②
열량/단백질	404/18 kcal/g	445/19 kcal/g	455/22 kcal/g	413/12 kcal/g	392/14 kcal/g	336/13 kcal/g
	23	서울미래밥상 24	25(국없는날)	26♥생일식단♥	27	28
오전간식	시리얼⑤ 우유②	●귤 우유②	누룽지죽	●데친브로콜리 치즈②	●사과 우엉차	두유미숫가루④⑤⑥
점심	차조밥 미역국⑤⑥ 오리양파볶음⑤⑥⑱ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ ♣새우살파프리카볶음 ⑤⑥⑨ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 숭늉 스크램블에그①②⑤ 김자반⑤ 배추김치⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ ◆돈가스①⑤⑥⑩⑫⑯ 양상추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 계란파국⑤⑥ 돈목살구이⑩ 치커리배무침⑤⑥ 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑥⑫ 부추장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	●찐고구마 옥수수차	들깨칼국수⑤⑥	구운도넛①②⑤⑥ 우유②	케이크①②⑤⑥ 우유②	마들렌①②⑤⑥ 우유②	●자른씨없는포도 우유②
열량/단백질	459/16 kcal/g	415/21 kcal/g	467/20 kcal/g	440/19 kcal/g	456/19 kcal/g	412/16 kcal/g
	30				★기호표시안내★	◈ 1일 섭취 권장량 ◈
오전간식	호상요구르트②				● 자연간식(과일,채소,찐서류)	구분 / 1-2세 / 3-5세
점심	찹쌀현미밥 소고기무국⑤⑥⑯ 두부구이*양념장⑤⑥ 비타민나물⑤⑥ 배추김치⑨				♣ 영아 섭취시 주의	열량 / 900 (kcal/일) / 1,400 (kca/일)
오후간식	●찐감자 메밀차③				◆ 가공식품 사용 시 원산지 표시	단백질 / 20(g/일) / 25(g/일)
열량/단백질	406/18 kcal/g				▶ 대체메뉴	→ 식단별 제공 열량·단백질은 오전간식+점심+오후간식 합계입니다.
					음영 계란알레르기 대체식 제공 메뉴	
					서울미래밥상 서울시 공공급식 사업 (월 2회)	※ 출처 : 2025 한국인 영양섭취 기준표

원산지표시																									
밥·죽·누룽지			소고기								돼지고기		닭고기		오리고기										
쌀(백미·현미·흑미·찹쌀 포함)			구이/볶음/찜		국내산		한우				국산		국산		국산										
국산			국		국내산		한우																		
김치			콩		수산물		◆ 가공식품	생선가스			동그랑땡				돈가스										
배추(얼갈이, 봄동 포함)		고춧가루	두부류					명태			돼지고기				돼지고기										
국산		국산	국산		국산			국산			국산				국산										
알레르기유발식품표시	①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧게	⑨새우	⑩돼지고기	⑪복숭아	⑫토마토	⑬아황산류	⑭호두	⑮닭고기	⑯소고기	⑰오징어	⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)	⑲잣						