송파구 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일: 2026. 10. 15.
작성자 : 영양팀

2026 11월 식단

송파키즈 지구 건강 일반식(3-5세)

라원 어린이집

날짜	2(월)	3(화)	4(수) 그린Day	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	키위	♣쇠고기양배추죽16	배, 영유아용치즈2	브로콜리스프2,6	●잘게 썬 샤인머스캣	우유2
점심	찹쌀밥 쇠고기양팟국5,6,16 달걀당근볶음1,5 청경채나물5,6 배추김치9	쌀밥 청국장찌개5 닭가슴살스테이크5,6,15 시래기나물5,6 깍두기9	돈육목살볶음밥5,6,10 미니우동5,6,13 메추리알오이버무리1,5 배추김치9	수수밥 열무된장국5,6 쇠고기가지구이5,16 잔멸치볶음5,6 배추김치9	차조밥 안매운돈육김칫국 5,6,9,10 삼치살조림5,6 애호박나물5,6 깍두기9	새싹채소비빔밥 &달걀후라이1,5,6 실파장국5,6 배추김치9
오후간식	햄치즈토스트1,2,6,10, 우유2	호밀빵1,2,6, 우유2	★두부카츠1,5,6, 둥굴레차	찐고구마, 우유2	팬케이크1,2,5,6, 우유2	찐단호박, 보리차
열량/단백질	605/24	637/28	633/23	644/22	631/25	590/21
날짜	9(월)	10(화) 서울미래밥상DAY	11(수) 그린Day	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	미숫가루우유2,5	감귤	당근스틱, 떠먹는(플레인)요구르트2	누룽지죽	바나나	우유2
점심	기장밥 우거지된장국5,6 쇠고기팽이버섯찜5,6,16 우엉조림5,6 배추김치9	수수밥 황탯국5,6 ★온두부&양념장5,6 채소잡채5,6 깍두기9	닭살데리야끼덮밥 5,6,15,18 근대된장국5,6 그린샐러드 배추김치9	쌀밥 설렁탕16 달걀장조림1,5,6 시금치나물5,6 깍두기9	찹쌀밥 무챗국5,6 돈육떡갈비구이5,6,10 미역무침5,6 배추김치9	게살크림리조또1,2,5,6,8 배추샤브국5,6 깍두기9
오후간식	칼국수5,6	쌀식빵1,2,6, 우유2	어린이어묵핫바5,6, 옥수수차	찐감자, 우유2	치즈김밥2,5,6,13, 둥굴레차	카스텔라1,2,6, 두유5
열량/단백질	660/26	614/26	616/32	602/25	630/23	615/18
날짜	16(월)	17(화)	18(수) 그린Day	19(목)	20(금)	21(토) 김치의 날 특식
오전간식	사과	동태살죽	단감, 영유아용치즈2	쇠고기스프2,6,16	배	우유2
점심	차조밥 동태살국5,6 훈제오리구이 숙주나물5,6 배추김치9	기장밥 얼갈이된장국5,6 돈육브로콜리찜5,6,10 감자채볶음5,6 배추김치9	오므라이스1,5,6 미소장국5,6 꽃맛살파프리카무침 1,2,5,6,8 배추김치9	찹쌀밥 만둣국1,5,6,10 ♣새우살양배추전1,5,6,9 표고버섯볶음5 깍두기9	수수밥 청경채된장국5,6 닭간장불고기5,6,15 열무나물5,6 배추김치9	★두부강된장비빔밥5,6 맑은쑥갓국5,6 동치미9
오후간식	호떡2,4,5,6, 우유2	모닝빵1,2,6, 우유2	★두부탕수육1,5,6, 보리차	찐단호박, 우유2	푸실리파스타 2,5,6,12,15,16,18, 우유2	안매운김치전5,6,9, 옥수수차
열량/단백질	646/24	657/25	620/22	685/26	610/29	599/19
날짜	23(월)	24(화)	25(수) 그린Day	26(목)	27(금) 서울미래밥상DAY	28(토)
오전간식	쌀시리얼&우유2	●잘게 썬 방울토마토12	오이스틱, 떠먹는(플레인)요구르트2	채소죽	사과, 영유아용치즈2	우유2
점심	찹쌀밥 시래기된장국5,6 돈육수육5,6,10 부추나물5,6 깍두기9	쌀밥 미역국5,6 ♣쇠고기양배추조림5,6,16 연근들깨무침1,2,5 배추김치9	★연두부카레덮밥2,5,6 시금치된장국5,6 무나물 배추김치9	차조밥 볼어묵국5,6 닭볶음탕5,6,15 고사리나물5,6 깍두기9	기장밥 ★순두부찌개5,9 오징어두루치기5,6,17 브로콜리숙회 배추김치9	달걀대파볶음밥1,5,6 건새우된장국5,6,9 깍두기9
오후간식	후리가케주먹밥5,6, 보리차	곡물식빵1,2,6, 우유2	삶은달걀1, 둥굴레차	찐고구마, 우유2	수제비6	크로와상1,2,6, 두유5
열량/단백질	616/23	649/21	612/25	634/23	612/28	621/25
날짜	30(월)					
오전간식	단감					
점심	수수밥 콩나물국5 쇠고기폭찹5,6,12,16,18 ♣양배추코울슬로1,5 깍두기9					
오후간식	콘옥수수전5,6, 우유2					
열량/단백질	621/21					

<11월 푸드브릿지 주인공은 '양배추'>

① 양배추의 효능 : 각종 비타민과 무기질이 풍부하게 함유되어 있으며, 이는 위장과 십이지장의 점막을 강화해 각종 위장 질병을 완화시킵니다. 또한, 양배추에는 필수 아미노산이 많아, 성장기의 어린이에게 매우 좋은 식재료 중 하나입니다.

② 푸드브릿지 : 같은 재료를 이용하여 단계별로 다양한 음식 제공
- STEP1. 양배추의 형태를 알아볼 수 없도록 제공
- STEP2. 양배추를 작게 다져 다른 재료와 함께 제공
- STEP3. 양배추를 작게 잘라 제공
- STEP4. 양배추를 모양 그대로 제공

식단 만족도 조사

★ 저탄소 식물성 단백질 메뉴 표시

식단안내

★ **알레르기 유발 식품 표시** : 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 유아에게는 급식 시 각별한 주의 부탁드립니다.
1.난류 2.우유2 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣
※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

쌀(백미·현미·흑미·찹쌀)	콩			배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물		
밥·죽·누룽지	두부	연/순두부	콩비지	배추	고춧가루					오징어	고등어	명태/동태
국내산	국내산	국내산	-	국내산	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	-	국내산	-	러시아산

식육가공품	수산물가공품
햄치즈토스트[햄(돼지고기: 외국산)] 돈육떡갈비구이[떡갈비(돼지고기: 국내산)] 훈제오리구이[훈제오리(오리: 국내산)] 탕수육(돼지고기: -)	실파장국, 미소장국(미소된장: 일본산)