송파구 어린이·사회복지급식관리지원센터

# 2026 11월 식단

## 송파키즈 지구 건강 일반식(1-2세)

국공립 잠실진주어린이집

| 날짜 | 2(월) | 3(화) | 4(수) 그린Day | 5(목) | 6(금) | 7(토) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 골드키위 | ♣쇠고기양배추죽16 | 배, 영유아용치즈2 | 브로콜리스프2,6 | ●잘게 썬 샤인머스캣 | 우유2 |
| 점심 | 찹쌀밥<br>쇠고기양팟국5,6,16<br>달걀당근볶음1,5<br>청경채나물5,6<br>배추김치9 | 쌀밥<br>청국장찌개5<br>닭가슴살스테이크5,6,15<br>시래기나물5,6<br>깍두기9 | 돈육목살볶음밥5,6,10<br>미니우동5,6,13<br>메추리알오이버무리1,5<br>배추김치9 | 수수밥<br>열무된장국5,6<br>쇠고기가지구이5,16<br>잔멸치볶음5,6<br>배추김치9 | 차조밥<br>안매운돈육김칫국<br>5,6,9,10<br>삼치살조림5,6<br>애호박나물5,6<br>깍두기9 | 새싹채소비빔밥<br>&달걀후라이1,5,6<br>실파장국5,6<br>배추김치9 |
| 오후간식 | 햄치즈토스트1,2,6,10,<br>우유2 | 단팥빵1,2,6, 우유2 | ★두부카츠1,5,6, 둥굴레차 | 찐고구마, 우유2 | 팬케이크1,2,5,6, 우유2 | 찐단호박, 보리차 |
| 열량/단백질 | 413/17 | 434/19 | 430/16 | 435/15 | 428/17 | 386/14 |
| 날짜 | 9(월) | 10(화) [생일식단] | 11(수) 그린Day | 12(목) | 13(금) | 14(토) |
| 오전간식 | 미숫가루우유2,5 | 귤 | 당근스틱,<br>떠먹는플레인요구르트2 | 누룽지죽 | 바나나 | 우유2 |
| 점심 | 기장밥<br>우거지된장국5,6<br>쇠고기팽이버섯찜5,6,16<br>우엉조림5,6<br>배추김치9 | 기장밥<br>들깨미역국5,6<br>돈까스&소스<br>1,5,6,10,12,16<br>양상추샐러드5,6<br>깍두기9 | 닭살데리야끼덮밥<br>5,6,15,18<br>근대된장국5,6<br>그린샐러드<br>배추김치9 | 쌀밥<br>설렁탕16<br>달걀장조림1,5,6<br>시금치나물5,6<br>깍두기9 | 찹쌀밥<br>무챗국5,6<br>돈육떡갈비구이5,6,10<br>미역무침5,6<br>배추김치9 | 게살크림리조또1,2,5,6,8<br>배추샤브국5,6<br>깍두기9 |
| 오후간식 | 칼국수5,6 | 케이크1,2,6, 우유2 | 어린이어묵핫바5,6, 옥수수차 | 찐감자, 우유2 | 치즈김밥2,5,6,13,<br>둥굴레차 | 카스텔라1,2,6, 두유5 |
| 열량/단백질 | 447/18 | 428/13 | 421/22 | 384/15 | 424/16 | 420/13 |
| 날짜 | 16(월) | 17(화) | 18(수) | 19(목)그린Day | 20(금) | 21(토) 김치의 날 특식 |
| 오전간식 | 사과 | 동태살죽 | 쇠고기스프2,6,16 | 단감, 영유아용치즈2 | 배 | 우유2 |
| 점심 | 차조밥<br>동태살국5,6<br>훈제오리구이<br>숙주나물5,6<br>배추김치9 | 기장밥<br>얼갈이된장국5,6<br>돈육브로콜리찜5,6,10<br>감자채볶음5,6<br>배추김치9 | 찹쌀밥<br>만둣국1,5,6,10<br>♣새우살양배추전1,5,6,9<br>표고버섯볶음5<br>깍두기9 | 오므라이스1,5,6<br>미소장국5,6<br>꽃맛살파프리카무침<br>1,2,5,6,8<br>배추김치9 | 수수밥<br>청경채된장국5,6<br>닭간장불고기5,6,15<br>열무나물5,6<br>배추김치9 | ★두부강된장비빔밥5,6<br>맑은쑥갓국5,6<br>동치미9 |
| 오후간식 | 호떡2,4,5,6, 우유2 | 모닝빵1,2,6, 우유2 | 찐단호박, 우유2 | 탕수육1,5,6,10, 보리차 | 푸실리파스타<br>2,5,6,12,15,16,18, 우유2 | 안매운김치전5,6,9,<br>옥수수차 |
| 열량/단백질 | 419/16 | 425/17 | 449/18 | 396/15 | 392/18 | 390/13 |
| 날짜 | 23(월) | 24(화) | 25(수) 그린Day | 26(목) | 27(금) 서울미래밥상DAY | 28(토) |
| 오전간식 | 오곡시리얼&우유2 | 채소죽 | 오이스틱,<br>떠먹는플레인요구르트2 | ●잘게 썬 방울토마토12 | 사과, 영유아용치즈2 | 우유2 |
| 점심 | 찹쌀밥<br>시래기된장국5,6<br>돈육수육5,6,10<br>부추나물5,6<br>깍두기9 | 차조밥<br>볼어묵국5,6<br>닭볶음탕5,6,15<br>고사리나물5,6<br>깍두기9 | ★연두부카레덮밥2,5,6<br>시금치된장국5,6<br>무나물<br>배추김치9 | 쌀밥<br>미역국5,6<br>♣쇠고기양배추조림5,6,16<br>연근들깨무침1,2,5<br>배추김치9 | 기장밥<br>★순두부찌개5,9<br>오징어두루치기5,6,17<br>브로콜리숙회<br>배추김치9 | 달걀대파볶음밥1,5,6<br>건새우된장국5,6,9<br>깍두기9 |
| 오후간식 | 후리가케주먹밥5,6,<br>보리차 | 찐고구마, 우유2 | 삶은달걀1, 둥굴레차 | 머핀1,2,6, 우유2 | 수제비6 | 크로와상1,2,6, 두유5 |
| 열량/단백질 | 407/17 | 429/16 | 394/16 | 437/15 | 400/20 | 419/18 |
| 날짜 | 30(월) | | | | | |
| 오전간식 | 단감 | | | | | |
| 점심 | 수수밥<br>콩나물국5<br>쇠고기폭찹5,6,12,16,18<br>♣양배추코울슬로1,5<br>깍두기9 | | | | | |
| 오후간식 | 콘옥수수전5,6, 우유2 | | | | | |
| 열량/단백질 | 419/15 | | | | | |

**<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 |
| 국산 | 국산 | 국산 | 국산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 한우 | 국내산 한돈 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국산 |

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

**1-2세 배식 시 유의사항**

★ **고기류, 나물류** : 배식 시, 한 입 크기로 잘게 잘라서 제공
★ **과채류** : 배식 시, 한 입 크기로 잘게 잘라서 제공
★ **면류** : 잘게 잘라서 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 제공

★ **서류** : 배식 시, 충분히 으깨서 제공, 목이 메지 않도록 물·음료와 함께 제공
★ **메추리알, 방울토마토** : 세로방향으로 작게 썰고 가급적 껍질 제거 후 제공

송파구 어린이·사회복지급식관리지원센터

# 2026 11월 식단

## 송파키즈 지구 건강 일반식(3-5세)

국공립 잠실진주어린이집

| 날짜 | 2(월) | 3(화) | 4(수) 그린Day | 5(목) | 6(금) | 7(토) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 골드키위 | ♣쇠고기양배추죽16 | 배, 영유아용치즈2 | 브로콜리스프2,6 | ●잘게 썬 샤인머스캣 | 우유2 |
| 점심 | 찹쌀밥<br>쇠고기양팟국5,6,16<br>달걀당근볶음1,5<br>청경채나물5,6<br>배추김치9 | 쌀밥<br>청국장찌개5<br>닭살스테이크5,6,15<br>시래기나물5,6<br>깍두기9 | 돈육목살볶음밥5,6,10<br>미니우동5,6,13<br>메추리알오이버무리1,5<br>배추김치9 | 수수밥<br>열무된장국5,6<br>쇠고기가지구이5,16<br>잔멸치볶음5,6<br>배추김치9 | 차조밥<br>안매운돈육김칫국<br>5,6,9,10<br>삼치살조림5,6<br>애호박나물5,6<br>깍두기9 | 새싹채소비빔밥<br>&달걀후라이1,5,6<br>실파장국5,6<br>배추김치9 |
| 오후간식 | 햄치즈토스트1,2,6,10,<br>우유2 | 단팥빵1,2,6, 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) [생일식단] | 11(수) 그린Day | 12(목) | 13(금) | 14(토) |
| 오전간식 | 미숫가루우유2,5 | 귤 | 당근스틱,<br>떠먹는플레인요구르트2 | 누룽지죽 | 바나나 | 우유2 |
| 점심 | 기장밥<br>우거지된장국5,6<br>쇠고기팽이버섯찜5,6,16<br>우엉조림5,6<br>배추김치9 | 기장밥<br>들깨미역국5,6<br>돈까스&소스<br>1,5,6,10,12,16<br>양상추샐러드5,6<br>깍두기9 | 닭살데리야끼덮밥<br>5,6,15,18<br>근대된장국5,6<br>그린샐러드<br>배추김치9 | 쌀밥<br>설렁탕16<br>메추리알장조림1,5,6<br>시금치나물5,6<br>깍두기9 | 찹쌀밥<br>무챗국5,6<br>돈육떡갈비구이5,6,10<br>미역무침5,6<br>배추김치9 | 게살크림리조또1,2,5,6,8<br>배추샤브국5,6<br>깍두기9 |
| 오후간식 | 칼국수5,6 | 케이크1,2,6, 우유2 | 어린이어묵핫바5,6, 옥수수차 | 찐감자, 우유2 | 치즈김밥2,5,6,13,<br>둥굴레차 | 카스텔라1,2,6, 두유5 |
| 열량/단백질 | 660/26 | 653/18 | 616/32 | 602/25 | 630/23 | 615/18 |
| 날짜 | 16(월) | 17(화) | 18(수) | 19(목)그린Day | 20(금) | 21(토) 김치의 날 특식 |
| 오전간식 | 사과 | 동태살죽 | 쇠고기스프2,6,16 | 단감, 영유아용치즈2 | 배 | 우유2 |
| 점심 | 차조밥<br>동태살국5,6<br>훈제오리구이<br>숙주나물5,6<br>배추김치9 | 기장밥<br>얼갈이된장국5,6<br>돈육브로콜리찜5,6,10<br>감자채볶음5,6<br>배추김치9 | 찹쌀밥<br>만둣국1,5,6,10<br>♣새우살양배추전1,5,6,9<br>표고버섯볶음5<br>깍두기9 | 오므라이스1,5,6<br>미소장국5,6<br>꽃맛살파프리카무침<br>1,2,5,6,8<br>배추김치9 | 수수밥<br>청경채된장국5,6<br>닭간장불고기5,6,15<br>열무나물5,6<br>배추김치9 | ★두부강된장비빔밥5,6<br>맑은쑥갓국5,6<br>동치미9 |
| 오후간식 | 호떡2,4,5,6, 우유2 | 모닝빵1,2,6, 우유2 | 찐단호박, 우유2 | 탕수육1,5,6,10, 보리차 | 푸실리파스타<br>2,5,6,12,15,16,18, 우유2 | 안매운김치전5,6,9,<br>옥수수차 |
| 열량/단백질 | 646/24 | 657/25 | 685/26 | 620/22 | 610/29 | 599/19 |
| 날짜 | 23(월) | 24(화) | 25(수) 그린Day | 26(목) | 27(금) 서울미래밥상DAY | 28(토) |
| 오전간식 | 오곡시리얼&우유2 | 채소죽 | 오이스틱,<br>떠먹는플레인요구르트2 | ●잘게 썬 방울토마토12 | 사과, 영유아용치즈2 | 우유2 |
| 점심 | 찹쌀밥<br>시래기된장국5,6<br>돈육수육5,6,10<br>부추무침<br>깍두기9 | 차조밥<br>볼어묵국5,6<br>닭볶음탕5,6,15<br>고사리나물5,6<br>깍두기9 | ★연두부카레덮밥2,5,6<br>시금치된장국5,6<br>무나물<br>배추김치9 | 쌀밥<br>미역국5,6<br>♣쇠고기양배추조림5,6,16<br>연근들깨무침1,2,5<br>배추김치9 | 기장밥<br>★순두부찌개5,9<br>오징어두루치기5,6,17<br>브로콜리숙회<br>배추김치9 | 달걀대파볶음밥1,5,6<br>건새우된장국5,6,9<br>깍두기9 |
| 오후간식 | 후리가케주먹밥5,6,<br>보리차 | 찐고구마, 우유2 | 삶은달걀1, 둥굴레차 | 머핀1,2,6, 우유2 | 수제비6 | 크로와상1,2,6, 두유5 |
| 열량/단백질 | 616/23 | 634/23 | 612/25 | 649/21 | 612/28 | 621/25 |
| 날짜 | 30(월) | | | | | |
| 오전간식 | 단감 | | | | | |
| 점심 | 수수밥<br>콩나물국5<br>쇠고기폭찹5,6,12,16,18<br>♣양배추코울슬로1,5<br>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 |
| 국산 | 국산 | 국산 | 국산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 한우 | 국내산 한돈 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국산 |

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