2026 천호어린이집 11월 식단

(3~5세 일반간식형)

강동구 어린이·사회복지급식관리지원센터

강동구어린이급식관리지원센터 영양팀

일자/요일	2(월)	3(화)	4(수)♥생일잔치♥	5(목)	6(금)일당오십DAY	7(토)
오전간식	●파프리카스틱 떠먹는요구르트②	누룽지죽	●바나나	씨리얼&우유②	●귤	양파스프②⑥ 조각식빵①②⑥
점심	차조밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 시래기된장국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 돈갈비찜⑤⑥⑩ 버섯잡채⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 애호박된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 소고기당면국⑤⑥⑯ 삼색달걀말이①⑤ ★명엽채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	◆참치마요주먹밥①⑤⑥ 미역국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	배추전①⑤⑥ 둥굴레차	치즈빵①②⑥ 우유②	케이크①②⑥ 우유②	칼국수⑥	식빵①②⑥(우유②	★찐고구마 보리차
열량(kcal)/단백질(g)	610/20	676/25	717/21	661/25	713/30	534/15
일자/요일	**9(월)**	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)**	**14(토)**
오전간식	●잘게자른방울토마토⑫ 치즈②	닭살채소죽⑮	●단감	우유미숫가루②⑤	●배	씨리얼&우유②
점심	흑미밥 무챗국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 상추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 감자양팟국 소고기배추찜⑤⑥⑯ 브로콜리깨소스무침①⑤⑥ 깍두기⑨	돈육파인애플볶음밥⑤⑥⑩ 유부장국⑤⑥ 물만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨	수수밥 맑은숙주국⑤⑥ ◆훈제오리구이⑤ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 닭곰탕⑮ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	소고기쌀국수⑯ 배추김치⑨ 사과
오후간식	소고기주먹밥⑤⑯ 옥수수차	단팥빵①②⑥ 우유②	★삶은달걀① 우유②	크림스파게티②⑥ 보리차	★●찐고구마 우유②	모닝빵①②⑥ 사과주스
열량(kcal)/단백질(g)	602/25	743/32	646/33	643/20	662/31	590/17
일자/요일	**16(월)**	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)서울미래밥상**	**21(토)**
오전간식	●당근스틱 떠먹는요구르트②	모둠채소죽⑤⑥	●귤	씨리얼&우유②	●바나나	크림스프②⑥ 조각식빵①②⑥
점심	차조밥 버섯된장국⑤⑥ 돈수육⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 어묵국⑤⑥ 닭다리살스테이크⑤⑥⑫⑮ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	★오징어덮밥⑤⑥⑰ 소고기미역국⑤⑥⑯ 채소크로켓①⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 돈육우거지탕⑤⑥⑩ ★메추리알장조림①⑤⑥ 김구이 깍두기⑨	수수밥 아욱된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	유부초밥⑤⑥ 팽이장국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	토마토달걀볶음①⑤⑫ 보리차	모닝빵①②⑥ 우유②	★●찐단호박 우유②	우동⑤⑥	★●찐감자 우유②	★삶은달걀① 둥굴레차
열량(kcal)/단백질(g)	612/25	688/27	635/24	642/27	643/24	528/19
일자/요일	**23(월)**	**24(화)**	**25(수)국없DAY**	**26(목)**	**27(금)**	**28(토)**
오전간식	●잘게자른포도 치즈②	양송이스프②⑥	●홍시	우유미숫가루②⑤	●사과	씨리얼&떠먹는요구르트②
점심	기장밥 맑은배춧국 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 콩나물국⑤ 과일양념돈불고기⑤⑥⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 새우카레⑤⑥⑨ ◆미니돈까스①⑤⑥⑩ 수제무피클 마시는요구르트②	쌀밥 안매운김칫국⑤⑥⑨ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑯ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 소고기뭇국⑯ 달걀찜① 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	우동⑤⑥ 배추김치⑨ 귤
오후간식	잔멸치주먹밥⑤ 둥굴레차	호빵⑥ 우유②	★●찐고구마 우유②	잔치국수⑤⑥	소보로빵①②④⑥() 우유②	모닝빵①②⑥ 감귤주스
열량(kcal)/단백질(g)	633/23	702/24	723/25	710/23	681/24	477/14
일자/요일	**30(월)**					
오전간식	●오이스틱 떠먹는요구르트②					
점심	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 닭살소금구이⑤⑮ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	어묵탕⑤⑥					
열량(kcal)/단백질(g)	601/30					

"서울미래밥상"

어린이와 지구의 미래를 위하여 서울시가 제안하는 식사로 식물성 재료와 영양가는 높이고 포화지방, 첨가당, 나트륨 함량은 낮춘 **지속 가능한 밥상**입니다.

기호 표시 안내

● 자연 간식(과일, 채소, 서류)

★ 영아 섭취 시 주의가 필요한 메뉴

◆ 가공식품 사용 시 원산지 표기

*** 알레르기 유발 식품 안내**

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

* 된장, 간장 등 장류에는 ⑤대두,⑥밀이 포함되어있어 알레르기 유발 식품에 해당으로 제품의 식품표시사항을 확인하시기 바랍니다.

* ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어있습니다.

* 일부 식단이나 완제품의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기 표시를 확인해주시기 바랍니다.

원산지 표시	쌀		콩		배추김치		구분	소고기		돼지고기	닭고기
	밥(죽)	누룽지	두부	순(연)두부	배추	고춧가루		주찬용	국 · 죽용		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우/육우)	국내산 한우	국내산 한우	국내산	국내산
							외국산				

참치마요주먹밥	훈제오리구이	미니돈까스	오징어	고등어
다랑어:원양산	오리고기:국내산	돼지고기:국내산	국내산	국내산

식품의 수급 상황에 따라 위의 원산지 및 알레르기 표시가 변경될 수 있으니, 이 경우 학부모님들께 안내해주시고 서류를 수정하여 보관해주시기 바랍니다.

2026 천호어린이집 11월 식단

(1~2세 일반간식형)

강동구 어린이·사회복지급식관리지원센터

강동구어린이급식관리지원센터 영양팀

일자/요일	2(월)	3(화)	4(수)♥생일잔치♥	5(목)	6(금)일당오십DAY	7(토)
오전간식	●파프리카스틱 떠먹는요구르트②	누룽지죽	●바나나	씨리얼&우유②	●귤	양파스프②⑥ 조각식빵①②⑥
점심	차조밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 시래기된장국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 돈갈비찜⑤⑥⑩ 버섯잡채⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 애호박된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 소고기당면국⑤⑥⑯ 삼색달걀말이①⑤ ★명엽채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	◆참치마요주먹밥①⑤⑥ 미역국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	배추전①⑤⑥ 둥굴레차	치즈빵①②⑥ 우유②	케이크①②⑥ 우유②	칼국수⑥	식빵①②⑥ 우유②	★찐고구마 보리차
열량(kcal)/단백질(g)	397/13	439/16	717/21	430/16	463/19	347/10
일자/요일	**9(월)**	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)**	**14(토)**
오전간식	●잘게자른방울토마토⑫ 치즈②	닭살채소죽⑮	●단감	우유미숫가루②⑤	●배	씨리얼&우유②
점심	흑미밥 무챗국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 상추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 감자양팟국 소고기배추찜⑤⑥⑯ 브로콜리깨소스무침①⑤⑥ 깍두기⑨	돈육파인애플볶음밥⑤⑥⑩ 유부장국⑤⑥ 물만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨	수수밥 맑은숙주국⑤⑥ ◆훈제오리구이⑤ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 닭곰탕⑮ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	소고기쌀국수⑯ 배추김치⑨ 사과
오후간식	소고기주먹밥⑤⑯ 옥수수차	단팥빵①②⑥ 우유②	★삶은달걀① 우유②	크림스파게티②⑥ 보리차	★●찐고구마 우유②	모닝빵①②⑥ 사과주스
열량(kcal)/단백질(g)	391/16	483/21	420/22	418/13	430/20	384/11
일자/요일	**16(월)**	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)서울미래밥상**	**21(토)**
오전간식	●당근스틱 떠먹는요구르트②	모둠채소죽⑤⑥	●귤	씨리얼&우유②	●바나나	크림스프②⑥ 조각식빵①②⑥
점심	차조밥 버섯된장국⑤⑥ 돈수육⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 어묵국⑤⑥ 닭다리살스테이크⑤⑥⑫⑮ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	★오징어덮밥⑤⑥⑰ 소고기미역국⑤⑥⑭ 채소크로켓①⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 돈육우거지탕⑤⑥⑩ ★메추리알장조림①⑤⑥ 김구이 깍두기⑨	수수밥 아욱된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	유부초밥⑤⑥ 팽이장국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	토마토달걀볶음①⑤⑫ 보리차	모닝빵①②⑥ 우유②	★●찐단호박 우유②	우동⑤⑥	★●찐감자 우유②	★삶은달걀① 둥굴레차
열량(kcal)/단백질(g)	398/16	447/17	413/15	418/17	418/16	343/13
일자/요일	**23(월)**	**24(화)**	**25(수)국없DAY**	**26(목)**	**27(금)**	**28(토)**
오전간식	●잘게자른포도 치즈②	양송이스프②⑥	●홍시	우유미숫가루②⑤	●사과	씨리얼&떠먹는요구르트②
점심	기장밥 맑은배춧국 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 콩나물국⑤ 과일양념돈불고기⑤⑥⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 새우카레⑤⑥⑨ ◆미니돈까스①⑤⑥⑩ 수제무피클 마시는요구르트②	쌀밥 안매운김칫국⑤⑥⑨ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑯ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 소고기뭇국⑯ 달걀찜① 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	우동⑤⑥ 배추김치⑨ 귤
오후간식	잔멸치주먹밥⑤ 둥굴레차	호빵⑥ 우유②	★●찐고구마 우유②	잔치국수⑤⑥	소보로빵①②④⑥ 우유②	모닝빵①②⑥ 감귤주스
열량(kcal)/단백질(g)	411/15	456/15	470/16	462/15	442/16	310/9
일자/요일	**30(월)**					
오전간식	●오이스틱 떠먹는요구르트②					
점심	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 닭살소금구이⑤⑮ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	어묵탕⑤⑥					
열량(kcal)/단백질(g)	391/20					

"서울미래밥상"

어린이와 지구의 미래를 위하여 서울시가 제안하는 식사로 식물성 재료와 영양가는 높이고 포화지방, 첨가당, 나트륨 함량은 낮춘 **지속 가능한 밥상**입니다.

기호 표시 안내

● 자연 간식(과일, 채소, 서류)

★ 영아 섭취 시 주의가 필요한 메뉴

◆ 가공식품 사용 시 원산지 표기

*** 알레르기 유발 식품 안내**

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

* 된장, 간장 등 장류에는 ⑤대두,⑥밀이 포함되어있어 알레르기 유발 식품에 해당으로 제품의 식품표시사항을 확인하시기 바랍니다.

* ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어있습니다.

* 일부 식단이나 완제품의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기 표시를 확인해주시기 바랍니다.

원산지 표시	쌀		콩		배추김치		구분	소고기		돼지고기	닭고기
	밥(죽)	누룽지	두부	순(연)두부	배추	고춧가루		주찬용	국 · 죽용		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우/육우)	국내산 한우	국내산 한우	국내산	국내산
							외국산				

참치마요주먹밥	훈제오리구이	미니돈까스	오징어	고등어
다랑어:원양산	오리고기:국내산	돼지고기:국내산	국내산	국내산

식품의 수급 상황에 따라 위의 원산지 및 알레르기 표시가 변경될 수 있으니, 이 경우 학부모님들께 안내해주시고 서류를 수정하여 보관해주시기 바랍니다.

2026 천호어린이집 11월 저녁식단

(3~5세)

강동구 어린이·사회복지급식관리지원센터

강동구어린이급식관리지원센터 영양팀

일자/요일	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
저녁	차조밥 안매운김칫국⑤⑥⑨ ◆순살닭강정①⑤⑥⑫⑮ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 어묵국⑤⑥ 돈육목살구이⑤⑩ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 소고기육전①⑤⑯ 브로콜리숙회 배추김치⑨	닭살채소볶음밥⑤⑥⑮ 순두부백탕⑤ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 어묵볶음⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨
열량(kcal)/단백질(g)	470/18	445/15	396/15	326/16	422/22
일자/요일	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
저녁	흑미밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육청경채볶음⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 맑은두부국⑤ ★오징어양배추볶음⑤⑥⑰ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 닭살고구마조림⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 달걀팟국① 돈육짜장불고기⑤⑥⑩ 코울슬로①⑤ 깍두기⑨	기장밥 소고기뭇국⑯ 두부조림⑤⑥ 김구이 배추김치⑨
열량(kcal)/단백질(g)	376/17	458/21	398/16	429/19	430/17
일자/요일	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
저녁	차조밥 맑은유부국⑤ 소고기채소볶음⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ ◆돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫⑯ 양상추사과샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 감잣국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 새콤무생채 배추김치⑨	새우토마토치즈덮밥②⑤⑨⑫ 우동국물⑤⑥ 닭봉구이⑤⑮ 깍두기⑨	수수밥 콩나물국⑤ 돈사태찜⑤⑥⑩ 연근깨소스무침①⑤ 배추김치⑨
열량(kcal)/단백질(g)	427/20	438/17	405/15	415/25	477/14
일자/요일	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
저녁	기장밥 미역국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑯ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 저염된장찌개⑤⑥ 달걀말이①⑤ ★◆진미채마요무침①⑤⑥⑰ 깍두기⑨	쌀밥 새송이버섯국⑤⑥ 닭살데리야끼볶음⑤⑥⑮ 시래기나물⑤⑥ 깍두기⑨	취나물밥&양념장⑤⑥ 맑은애호박국⑤⑥ ◆떡갈비조림⑤⑥⑩⑯ 배추김치⑨	차조밥 배추된장국⑤⑥ 돈육보쌈⑤⑥⑩ 잘게자른미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨
열량(kcal)/단백질(g)	399/16	425/16	369/21	439/25	369/18
일자/요일	30(월)				
저녁	수수밥 맑은숙주국⑤⑥ 돈육잡채⑤⑥⑩ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨				
열량(kcal)/단백질(g)	429/16				

기호 표시 안내

● 자연 간식 (과일, 채소, 서류)

★ 영아 섭취 시 주의가 필요한 메뉴

◆ 가공식품 사용 시 원산지 표기

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

* 된장, 간장 등 장류에는 ⑤대두,⑥밀이 포함되어있어 알레르기 유발 식품에 해당되므로 제품의 식품표시사항을 확인하시기 바랍니다.
* ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어있습니다.
* 일부 식단이나 완제품의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기 표시를 확인해주시기 바랍니다.

원산지 표시	쌀		콩		배추김치		구분	소고기		오징어
	밥(죽)	누룽지	두부	순(연)두부	배추	고춧가루		주찬용	국용	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우/육우)	국내산 한우	국내산 한우	국내산
							외국산			

원산지 표시	돼지고기	닭고기	오리고기	순살닭강정	돈까스	진미채마요무침	떡갈비조림
	국내산	국내산	국내산	닭고기:국내산	돼지고기:국내산	오징어:원양산	돼지고기: 혼합육(국산/무항생제인증/지방일부함유) 소고기: 혼합육(국산/무항생제인증/지방일부함유)

식품의 수급 상황에 따라 위의 원산지 및 알레르기 표시가 변경될 수 있으니, 이 경우 학부모님들께 안내해주시고 서류를 수정하여 보관해주시기 바랍니다.