2026년 11월 식단표(0~2세)

강동구 어린이급식관리지원센터 Center for Children's Foodservice Management

리베라움 어린이집

강동구어린이급식관리지원센터 영양팀

일자/요일	2(월)	3(화)	4(수)서울미래밥상	5(목)	6(금)일당오십DAY	7(토)
오전간식	파프리카스틱 떠먹는요구르트②	누룽지죽	사과	씨리얼&우유②	귤	양파스프②⑥ 조각식빵①②⑥
점심	차조밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 시래기된장국⑤⑥ 닭살간장조림⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	두부소보로채소덮밥⑤⑥ 황탯국⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 애호박된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 소고기당면국⑤⑥⑯ 삼색달걀말이①⑤ 명엽채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	참치마요주먹밥①⑤⑥ 미역국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	배추전①⑤⑥.둥굴레차	치즈빵①②⑥.우유②	찐감자.우유②	칼국수⑥	식빵①②⑥.우유②	찐고구마,보리차
열량(kcal)/단백질(g)	397/13	421/18	392/17	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	돈육채소볶음밥⑤⑥⑩ 유부장국⑤⑥ 물만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨	수수밥 맑은숙주국⑤⑥ 훈제오리구이⑤ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 닭곰탕⑮ 새우살채소전⑤⑥⑨ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	소고기쌀국수⑯ 배추김치⑨ 사과
오후간식	소고기주먹밥⑤⑯.옥수수차	맘모스빵①②⑥.우유②	삶은달걀①.우유②	크림스파게티②⑥.보리차	찐고구마. 우유②	모닝빵①②⑥ 사과주스
열량(kcal)/단백질(g)	391/16	483/21	417/22	418/13	474/21	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 치킨까스&소스①⑤⑥⑫⑮ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	오징어덮밥⑤⑥⑰ 소고기미역국⑤⑥⑯ 채소크로켓①⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 돈육우거지탕⑤⑥⑩ 메추리알장조림①⑤⑥ 김구이 깍두기⑨	수수밥 아욱된장국⑤⑥ 두부구이⑤ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	유부초밥⑤⑥ 팽이장국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	토마토달걀볶음①⑤⑫ 보리차	모닝빵①②⑥.우유②	찐단호박.우유②	우동⑤⑥	찐감자.우유②	삶은달걀① 둥굴레차
열량(kcal)/단백질(g)	398/16	455/18	413/15	418/17	392/13	343/13
일자/요일	23(월)	24(화)	25(수)국없DAY	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	잘게자른포도.치즈②	양송이스프②⑥	배	우유미숫가루②⑤	사과	씨리얼&떠먹는요구르트②
점심	기장밥 맑은배춧국 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 콩나물국⑤ 과일양념돈불고기⑤⑥⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 새우카레⑤⑥⑨ 미니돈까스①⑤⑥⑩ 수제무피클 마시는요구르트②	흑미밥 안매운김칫국⑤⑥⑨ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑯ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 소고기뭇국⑯ 달걀찜① 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	우동⑤⑥ 배추김치⑨ 귤
오후간식	잔멸치주먹밥⑤.둥굴레차	찐빵⑥.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.

★ 이 식단은 어린이집 사정에 따라 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.

어패류에 관한 소비자의 우려가 높아 식단 중 어패류가 사용된 식단을 같은 식품군으로 변경하였습니다.
[어패류 ⇨ 단백질군(쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 두부, 콩, 난류 등)]

*** 알레르기 유발 식품 안내**

원산지 표시	쌀		콩		배추김치		구분	쇠고기		돼지고기	닭고기
	밥(죽)	누룽지	두부	순(연)두부	배추	고춧가루		주찬용	국 · 죽용		
	국내산		국내산		국내산		국내산(한우)	한우		국내산	국내산
	훈제오리구이		미니돈까스		치킨까스		오징어				
	오리고기 : 국내산		돼지고기 : 국내산		닭고기 : 국내산		오징어 : 원양산				