2026 롯데예닮어린이집 11월 식단

(1~2세 일반간식형)

강동구 어린이·사회복지급식관리지원센

강동구어린이급식관리지원센터 영양

일자/요일	2(월)	3(화)	4(수)서울미래밥상	5(목)	6(금)일당오십DAY	7(토)
오전간식	●파프리카스틱 떠먹는요구르트②	누룽지죽	●사과	씨리얼&우유②	●귤	
점심	차조밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 시래기된장국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	두부소보로채소덮밥⑤⑥ 황탯국⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 애호박된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 소고기당면국⑤⑥⑯ 삼색달걀말이①⑤ ★명엽채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	배추전①⑤⑥ 둥굴레차	치즈빵①②⑥ 우유②	★●찐감자 우유②	칼국수⑥	식빵①②⑥ 우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	397/13	439/16	392/17	430/16	463/19	
일자/요일	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	●잘게자른방울토마토⑫ 치즈②	닭살채소죽⑮	●단감	우유미숫가루②⑤	●배	
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	
오후간식	소고기주먹밥⑤⑯ 옥수수차	마들렌①②⑥ 우유②	★삶은달걀① 우유②	크림스파게티②⑥ 보리차	★●찐고구마 우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	391/16	483/21	420/22	418/13	430/20	
일자/요일	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)서울미래밥상	21(토)
오전간식	●당근스틱 떠먹는요구르트②	모둠채소죽⑤⑥	●귤	씨리얼&우유②	●바나나	
점심	차조밥 버섯된장국⑤⑥ 돈수육⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 어묵국⑤⑥ 닭다리살스테이크⑤⑥⑫⑮ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	★오징어덮밥⑤⑥⑰ 소고기미역국⑤⑥⑯ 채소크로켓①⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 돈육우거지탕⑤⑥⑩ ★메추리알장조림①⑤⑥ 김구이 깍두기⑨	수수밥 아욱된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	토마토달걀볶음①⑤⑫ 보리차	모닝빵①②⑥ 우유②	★●찐단호박 우유②	우동⑤⑥	★●찐감자 우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	398/16	447/17	413/15	418/17	418/16	
일자/요일	23(월)	24(화)	25(수)국없DAY	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	●잘게자른포도 치즈②	양송이스프②⑥ (양송이죽⑤⑥)	●홍시	우유미숫가루②⑤	●사과	
점심	기장밥 맑은배춧국 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 콩나물국⑤ 과일양념돈불고기⑤⑥⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 NEW 꿍팟퐁커리 ①②⑤⑥⑨⑫⑯⑱ (새우카레⑤⑥⑨) ◆미니돈까스①⑤⑥⑩ 수제무피클 마시는요구르트②	흑미밥 안매운김칫국⑤⑥⑨ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑯ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 소고기뭇국⑯ 달걀찜① 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	잔멸치주먹밥⑤ 둥굴레차	호빵⑥ 우유②	★●찐고구마 우유②	잔치국수⑤⑥	소보로빵①②④⑥ 우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	411/15	456/15	470/16	462/15	442/16	
일자/요일	30(월)					
오전간식	●오이스틱 떠먹는요구르트②					
점심	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 닭살소금구이⑤⑬ 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) 외국산	한우	한우	국내산	국내산

참치마요주먹밥	훈제오리구이	미니돈까스	오징어	고등어
외국산	국내산	외국산	국내산	국내산