2026 구립 래미안힐스테이트어린이집 11월 식단

강동구 어린이급식관리지원센터 Center for Children's Foodservice Management

강동구어린이급식관리지원센터 영양팀

일자/요일		2(월)	3(화)	4(수)서울미래밥상	5(목)5세 졸업여행	6(금)일당오십DAY	7(토)
오전간식		●파프리카스틱 떠먹는요구르트②	누룽지죽	●사과	씨리얼&우유②	●귤	양파스프②⑥ 조각식빵①②⑥
점심		차조밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨(백김치)	기장밥 시래기된장국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	두부소보로채소덮밥⑤⑥ 황탯국⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	흑미밥 애호박된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	수수밥 소고기당면국⑤⑥⑯ 삼색달걀말이①⑤ ★명엽채볶음⑤⑥ 깍두기⑨(백김치)	◆참치마요주먹밥①⑤⑥ 미역국⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)
오후간식		배추전①⑤⑥ 둥굴레차	후레쉬번①②⑥ 우유②	★●찐감자 우유②	칼국수⑥	식빵①②⑥ 우유②	★찐고구마 보리차
열량(kcal)/단백질(g)	유아	610/20	676/25	603/27	661/25	713/30	534/15
	영아	397/13	439/16	392/17	430/16	463/19	347/10

일자/요일		9(월)	10(화)	11(수)	12(목)3~5세 김장체험	13(금)	14(토)
오전간식		●잘게자른방울토마토⑫ 치즈②	닭살채소죽⑮	●단감	우유미숫가루②⑤	●배	씨리얼&우유②
점심		흑미밥 무챗국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 상추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	차조밥 감자양팟국 소고기배추찜⑤⑥⑯ 브로콜리깨소스무침①⑤⑥ 깍두기⑨(백김치)	돈육파인애플볶음밥⑤⑥⑩ 유부장국⑤⑥ 물만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨(백김치)	수수밥 맑은숙주국⑤⑥ ◆훈제오리구이⑤ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	기장밥 닭곰탕⑮ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨(백김치)	소고기쌀국수⑯ 배추김치⑨(백김치) 사과
오후간식		소고기주먹밥⑤⑯ 옥수수차	마들렌①②⑥ 우유②	★삶은달걀① 우유②	크림스파게티②⑥ 보리차	★●찐고구마 우유②	모닝빵①②⑥ 사과주스
열량(kcal)/단백질(g)	유아	602/25	743/32	646/33	643/20	662/31	590/17
	영아	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(백김치)	흑미밥 어묵국⑤⑥ 닭다리살스테이크⑤⑥⑫⑮ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨(백김치)	★오징어덮밥⑤⑥⑰ 소고기미역국⑤⑥⑯ 채소크로켓①⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	기장밥 돈육우거지탕⑤⑥⑩ ★메추리알장조림①⑤⑥ 김구이 깍두기⑨(백김치)	수수밥 아욱된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	유부초밥⑤⑥ 팽이장국⑤⑥ 깍두기⑨(백김치)
오후간식		토마토달걀볶음①⑤⑫ 보리차	모닝빵①②⑥ 우유②	★●찐단호박 우유②	우동⑤⑥	★●찐감자 우유②	★삶은달걀① 둥굴레차
열량(kcal)/단백질(g)	유아	612/25	688/27	635/24	642/27	643/24	528/19
	영아	398/16	447/17	413/15	418/17	418/16	343/13

일자/요일		23(월)	24(화)생일잔치	25(수)국없DAY	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식		●잘게자른포도 치즈②	●바나나	●홍시	우유미숫가루②⑤	●사과	씨리얼&떠먹는요구르트②
점심		기장밥 맑은배춧국 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨(백김치)	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 돈갈비찜⑤⑥⑩ 버섯잡채⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	쌀밥 새우카레⑤⑥⑨ ◆미니돈까스①⑤⑥⑩ 수제무피클 마시는요구르트②	흑미밥 안매운김칫국⑤⑥⑨ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑯ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨(백김치)	차조밥 소고기뭇국⑯ 달걀찜① 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	우동⑤⑥ 배추김치⑨(백김치) 귤
오후간식		잔멸치주먹밥⑤ 둥굴레차	케이크①②⑥ 우유②	★●찐고구마 우유②	잔치국수⑤⑥	소보로빵①②④⑥ 우유②	모닝빵①②⑥ 감귤주스
열량(kcal)/단백질(g)	유아	633/23	717/21	723/25	710/23	681/24	477/14
	영아	411/15	466/13	470/16	462/15	442/16	310/9

일자/요일		30(월)
오전간식		●오이스틱 떠먹는요구르트②
점심		수수밥 시금치된장국⑤⑥ 닭살소금구이⑤⑮ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)
오후간식		어묵탕⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)	유아	601/30
	영아	391/20

"서울미래밥상"

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

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 포함되어 있어 알레르기 유발 식품에 해당으로 제품의 식품표시사항을 확인하시기 바랍니다.

* ⑬아황산류는 포백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

* 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	원양산	국내산

※ 식품의 수급 상황에 따라 위의 원산지 및 알레르기 표시가 변경될 수 있고, 원내 상황에 따라 식단 내용이 달라질 수 있으니 이 경우 학부모님들께 공지하도록 하겠습니다.

2026 구립 래미안힐스테이트어린이집 11월 저녁식단

강동구 어린이급식관리지원센터 Center for Children's Foodservice Management

강동구어린이급식관리지원센터 영양팀

일자/요일		2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
저녁 [야간연장반]		흑미밥 안매운김칫국⑤⑥⑨ ◆순살닭강정①⑤⑥⑫⑮ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 어묵국⑤⑥ 돈육목살구이⑤⑩ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ 소고기육전①⑤⑯ 브로콜리숙회 배추김치⑨	닭살채소볶음밥⑤⑥⑮ 순두부백탕⑤ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 어묵볶음⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨
열량(kcal)/단백질(g)	유아	405/14	374/14	366/13	263/13	346/17
일자/요일		9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
저녁 [야간연장반]		수수밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육청경채볶음⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 맑은두부국⑤ ★오징어양배추볶음⑤⑥⑰ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 닭살고구마조림⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 달걀팟국① 돈육짜장불고기⑤⑥⑩ 코울슬로①⑤ 깍두기⑨	차조밥 소고기뭇국⑯ 두부조림⑤⑥ 김구이 배추김치⑨
열량(kcal)/단백질(g)	유아	314/13	382/16	327/15	363/15	400/15
일자/요일		16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
저녁 [야간연장반]		수수밥 맑은유부국⑤ 소고기채소볶음⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 시금치된장국⑤⑥ ◆돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫⑯ 양상추사과샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 감잣국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 새콤무생채 배추김치⑨	새우토마토치즈덮밥②⑤⑨⑫ 우동국물⑤⑥ 닭봉구이⑤⑮ 깍두기⑨	흑미밥 콩나물국⑤ 돈사태찜⑤⑥⑩ 연근깨소스무침①⑤ 배추김치⑨
열량(kcal)/단백질(g)	유아	396/17	376/14	339/12	338/20	406/13
일자/요일		23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
저녁 [야간연장반]		차조밥 미역국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑯ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 저염된장찌개⑤⑥ 달걀말이①⑤ ★◆진미채마요무침①⑤⑥⑰ 깍두기⑨	기장밥 새송이버섯국⑤⑥ 닭살데리야끼볶음⑤⑥⑮ 시래기나물⑤⑥ 깍두기⑨	취나물밥&양념장⑤⑥ 맑은애호박국⑤⑥ ◆떡갈비조림⑤⑥⑩⑯ 배추김치⑨	수수밥 배추된장국⑤⑥ 돈육보쌈⑤⑥⑩ 잘게자른미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨
열량(kcal)/단백질(g)	유아	333/12	355/15	292/16	376/22	339/15
일자/요일		30(월)				
저녁 [야간연장반]		기장밥 맑은숙주국⑤⑥ 돈육잡채⑤⑥⑩ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨				
열량(kcal)/단백질(g)	유아	367/12				

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 포함되어 있어 알레르기 유발 식품에 해당으로 제품의 식품표시사항을 확인하시기 바랍니다.
* ⑬아황산류는 포백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
* 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			

돼지고기	닭고기	오리고기	순살닭강정	돈까스	진미채마요무침	떡갈비조림
국내산	국내산	국내산	닭고기: 외국산	돼지고기: 국내산	오징어: 외국산	돼지고기: 국내산 소고기: 국내산

※ 식품의 수급 상황에 따라 위의 원산지 및 알레르기 표시가 변경될 수 있고, 원내 상황에 따라 식단 내용이 달라질 수 있으니 이 경우 학부모님들께 공지하도록 하겠습니다.

구립래미안힐스테이트어린이집

2026년 서울공동개발 가정통신문

11월 뇌를 깨우는 SMART UP 식재료

기억력을 살리는 뿌리 식품, 연근

제 소개를 할게요!



- 저는 연의 줄기인 연근이에요. 진흙 속에서 자라는 땅속 줄기로, 길이는 1.8m 이상 자라기도 해요.
- 연꽃이 지고 찬 바람이 불기 시작하는 9월 말부터 제철을 맞아 맛있게 먹을 수 있고, 둥근 구멍이 여러 개 있으며 조직이 단단하지만 탄력이 적어 힘을 주면 쉽게 부러지는 특징이 있어요.
- 저를 고를 때는 길고 굵으며 단단한 것을 선택하는 것이 좋고, 잘랐을 때 구멍의 크기가 고르며 안쪽이 깨끗한 것이 신선해요. 구멍 안쪽에 검은 줄무늬가 있는 것은 신선도가 떨어질 수 있으니 피하는 것이 좋아요.
- 저를 조리할 때는 흐르는 물에 깨끗이 씻어 껍질을 벗긴 뒤, 쓴맛을 제거하고 갈변을 방지하기 위해 식초를 약간 넣은 끓는 물에 살짝 데쳐 주세요. 그다음 식초를 약간 탄 찬물에 식혀 사용하면 더욱 좋아요.
- 보관할 때는 흙이 묻은 상태라면 종이에 싸서 서늘한 곳에 두고, 자른 경우는 랩으로 감싸 냉장 보관해 주세요. 얇게 썬 경우는 식촛물에 담가 냉장 보관하면 갈변을 막는 데 도움이 돼요. 저를 올바르게 손질하고 보관하면 아삭한 식감과 신선함을 오래 유지할 수 있어요.

[출처] 한국민속대백과사전, 농촌진흥청, 농촌진흥청 국립식량과학원

주요 영양소 알려드릴게요~

구리, 아연, 마그네슘

신경세포 건강 유지

연근에는 구리, 아연, 마그네슘과 같은 다양한 미네랄이 함유되어 있어 효소 활성과 신체 대사 조절에 도움을 줘요.
이러한 성분들은 항산화 효소인 'SOD'의 구성 및 활성에 관여하여 뇌신경 세포 보호에 기여해요.
또한, 철분도 함유하고 있어 혈액 생성에 필요한 영양 공급에 도움을 줘요.

단백질

위 점막 보호에 도움

연근에는 아스파라긴산, 아르기닌, 타이로신 등 다양한 아미노산이 함유되어 있어요.
특히 연근을 썰었을 때 실처럼 보이는 점액 물질에는 당과 결합된 당단백질인 뮤신이 포함되어 있어요. 뮤신은 점성을 지니며, 위 점막을 보호하고 위산으로부터 위를 보호하는 역할을 해요.

비타민C, 비타민B, 식이섬유

신체 기능 유지 및 소화 건강

연근에는 비타민 C가 풍부해 하루 필요량의 상당 부분을 보충하는데 도움을 줄 수 있고, 비타민 B군도 함유되어 있어 에너지 대사에 도움을 줘 활력 유지에 도움이 돼요.
그리고 식이섬유도 풍부해 장운동을 도와 변비 예방에 도움을 주고 전반적인 장 건강 유지에도 긍정적인 영향을 줘요.

[출처] 한국민속대백과사전, 농촌진흥청 국립식량과학원, 뇌 건강을 살리는 계절음식

뚝딱! 우리 함께 만들어 먹어보아요!



연근들깨무침

재료 • 4인분 기준

연근200g, 플레인요거트45g, 마요네즈25g, 들깨가루15g,
레몬즙5g, 설탕5g, 소금1g, 검정깨2g (데칠 때: 소금1.5g, 식초4g)

만드는 방법

① 연근은 깨끗이 씻어 껍질을 벗기고 0.3~0.5cm 두께로 썬다.
② 끓는 물에 식초와 소금을 넣고 연근을 살짝 데친다.
③ 데친 연근은 바로 찬물에 헹군 뒤 체에 밭쳐 물기를 충분히 제거하고 식힌다.
④ 플레인요거트, 마요네즈, 들깨가루, 레몬즙, 설탕, 소금을 넣고 잘 섞어 소스를 만든다.
⑤ 식힌 연근에 소스를 넣고 가볍게 버무린 뒤 검정깨를 뿌려 완성한다.

강동구
어린이·사회복지급식관리지원센터

이 가정통신문은 서울특별시 25개 어린이·사회복지급식관리지원센터 (강남구, 강동구, 강북구, 강서구, 관악구, 광진구, 구로구, 금천구, 노원구, 도봉구, 동대문구, 동작구, 마포구, 서대문구, 서초구, 성동구, 성북구, 송파구, 양천구, 영등포구, 용산구, 은평구, 종로구, 중구, 중랑구)에서 공동개발 하였습니다.