2026 가래여울어린이집 11월 식단

강동구 어린이·사회복지급식관리지원센터

(0~2세 영아용)

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 소불고기⑤⑥⑮ 깻잎나물⑤⑥ 동치미	기장밥 시래기된장국⑤⑥ 닭살간장조림⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨	두부소보로채소덮밥③⑥ 황탯국⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 김자반⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 애호박된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 소고기당면국⑤⑥⑮ 삼색달걀말이①⑤ ★명엽채볶음⑤⑥ 동치미	◆참치마요주먹밥①⑤⑥ 미역국⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	배추전①⑤⑥ 둥굴레차	크림빵①②⑥ 우유②	★●찐감자 우유②	칼국수⑥	모닝빵①②⑥ 우유②	★찐고구마 보리차
열량(kcal)/단백질(g)	397/13	439/16	392/17	430/16	463/19	347/10
일자/요일	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	●토마토⑫ 치즈②	닭살채소죽⑮	●단감	우유미숫가루②⑤	●배	씨리얼&우유②
점심	흑미밥 무챗국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 상추사과무침⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 감자양파국 소고기배추찜⑤⑥⑮ 브로콜리깨소스무침①⑤⑥ 동치미	돈육파인애플볶음밥③⑥⑩ 유부장국⑤⑥ 물만두③⑥⑩ 백김치⑨	수수밥 맑은숙주국⑤⑥ ◆혼제오리구이⑤ 참나물무침⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 닭곰탕⑮ 새우살채소볶음⑤⑥⑦ 잔멸치조림⑤⑥ 동치미	소고기쌀국수⑲ 백김치⑨ 사과
오후간식	소고기주먹밥⑤⑯ 옥수수차	카스테라①②⑥ 우유②	★구운달걀① 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) ♥Birthday♥	18(수)	19(목)	20(금)서울미래밥상	21(토)
오전간식	●당근스틱 떠먹는요구르트②	●바나나	●귤	씨리얼&우유②	●바나나	크림스프②⑥ 조각식빵①②⑥
점심	차조밥 버섯된장국⑤⑥ 돈수육⑮ 오이무침⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑮ 돈갈비찜⑤⑥⑩ 버섯잡채⑤⑥ 백김치⑨	★오징어덮밥⑤⑥⑰ 소고기미역국⑤⑥⑮ 채소크로켓①⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 돈육우거지탕⑤⑥⑩ ★메추리알장조림①⑤⑥ 김구이 동치미	수수밥 아욱된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨	유부초밥⑤⑥ 팽이장국⑤⑥ 동치미
오후간식	토마토달걀볶음①⑤⑫ 보리차	케이크①②⑥ 우유②	★●찐단호박 우유②	우동⑤⑥	★●찐감자 우유②	★삶은달걀① 둥굴레차
열량(kcal)/단백질(g)	398/16	466/13	413/15	418/17	418/16	343/13
일자/요일	23(월)	24(화)	25(수)국없DAY	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	●토마토⑫ 치즈②	양송이스프②⑥	●귤	우유미숫가루②⑤	●사과	씨리얼&떠먹는요구르트②
점심	기장밥 맑은배춧국 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 취나물무침⑤⑥ 동치미	수수밥 콩나물국⑤ 과일양념돈불고기⑤⑥⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 새우카레⑤⑥⑨ ◆미니돈까스①⑤⑥⑩ 무피클 마시는요구르트②	흑미밥 안매운김치국⑤⑥⑨ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑯ 버섯나물⑤⑥ 동치미	차조밥 소고기뭇국⑯ 달걀찜① 우엉조림⑤⑥ 백김치⑨	우동⑤⑥ 배추김치⑨ 귤
오후간식	잔멸치주먹밥⑤ 둥굴레차	호빵⑥ 우유②	★●찐고구마 우유②	잔치국수⑤⑥	맘모스빵①②④⑥ 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 백김치⑨					
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 밥상입니다.**

기호 표시 안내

- ● 자연 간식(과일, 채소, 서리)
- ★ 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) ⑲닭

* 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		소고기		돼지고기	닭고기
	밥(죽)	누룽지	두부	쇠(연)두부	배추	고춧가루	주찬용	국 · 죽용		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우만 사용		국내산	국내산
	참치마요주먹밥		혼제오리구이		미니돈까스		오징어			
	다랑어: 원양산		오리고기: 국내산		돼지고기: 국내산		원양산			

식품의 수급 상황에 따라 위의 원산지 및 알레르기 표시가 변경될 수 있으니, 이 경우 알림장으로 안내합니다.

2026 가래여울어린이집 11월 식단

강동구 어린이·사회복지급식관리지원센터

(3~5세 유아용)

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 소불고기⑤⑥⑮ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 시래기된장국⑤⑥ 닭살간장조림⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	두부소보로채소덮밥⑤⑥ 황탯국⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 애호박된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 소고기당면국⑤⑥⑮ 삼색달걀말이①⑤ ★명엽채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	◆참치마요주먹밥①⑤⑥ 미역국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	배추전①⑤⑥ 둥굴레차	크림빵①②⑥ 우유②	★●찐감자 우유②	칼국수⑥	모닝빵①②⑥ 우유②	★찐고구마 보리차
열량(kcal)/단백질(g)	610/20	648/28	603/27	661/25	713/30	534/15
일자/요일	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	●토마토⑫ 치즈②	닭살채소죽⑮	●단감	우유미숫가루②⑤	●배	씨리얼&우유②
점심	흑미밥 무챗국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 상추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 감자양파국 소고기배추찜⑤⑥⑮ 브로콜리깨소스무침①⑤⑥ 깍두기⑨	돈육파인애플볶음밥③⑥⑩ 유부장국⑤⑥ 물만두③⑥⑩ 배추김치⑨	수수밥 맑은숙주국⑤⑥ ◆혼제오리구이⑤ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 닭곰탕⑮ 새우살채소볶음⑤⑥⑦ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	소고기쌀국수⑲ 배추김치⑨ 사과
오후간식	소고기주먹밥⑤⑯ 옥수수차	카스테라①②⑥ 우유②	★구운달걀① 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) ♥Birthday♥	18(수)	19(목)	20(금)서울미래밥상	21(토)
오전간식	●당근스틱 떠먹는요구르트②	●바나나	●귤	씨리얼&우유②	●바나나	크림스프②⑥ 조각식빵①②⑥
점심	차조밥 버섯된장국⑤⑥ 돈수육⑮ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑮ 돈갈비찜⑤⑥⑩ 버섯잡채⑤⑥ 배추김치⑨	★오징어덮밥⑤⑥⑰ 소고기미역국⑤⑥⑮ 채소크로켓①⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 돈육우거지탕⑤⑥⑩ ★메추리알장조림①⑤⑥ 김구이 깍두기⑨	수수밥 아욱된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	유부초밥⑤⑥ 팽이장국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	토마토달걀볶음①⑤⑫ 보리차	케이크①②⑥ 우유②	★●찐단호박 우유②	우동⑤⑥	★●찐감자 우유②	★삶은달걀① 둥굴레차
열량(kcal)/단백질(g)	612/25	717/21	635/24	642/27	643/24	528/19
일자/요일	23(월)	24(화)	25(수)국없DAY	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	●토마토⑫ 치즈②	양송이스프②⑥	●귤	우유미숫가루②⑤	●사과	씨리얼&떠먹는요구르트②
점심	기장밥 맑은배춧국 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 콩나물국⑤ 과일양념돈불고기⑤⑥⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 새우카레⑤⑥⑨ ◆미니돈까스①⑤⑥⑩ 무피클 마시는요구르트②	흑미밥 안매운김치국⑤⑥⑨ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑯ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 소고기뭇국⑯ 달걀찜① 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	우동⑤⑥ 배추김치⑨ 귤
오후간식	잔멸치주먹밥⑤ 둥굴레차	호빵⑥ 우유②	★●찐고구마 우유②	잔치국수⑤⑥	맘모스빵①②④⑥ 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 밥상입니다.**

기호 표시 안내

- ● 자연 간식(과일, 채소, 서리)
- ★ 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) ⑲닭

* 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		소고기		돼지고기	닭고기
	밥(죽)	누룽지	두부	쇠(연)두부	배추	고춧가루	주찬용	국 · 죽용		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우만 사용		국내산	국내산
	참치마요주먹밥		혼제오리구이		미니돈까스		오징어			
	다랑어: 원양산		오리고기: 국내산		돼지고기: 국내산		원양산			

식품의 수급 상황에 따라 위의 원산지 및 알레르기 표시가 변경될 수 있으니, 이 경우 알림장으로 안내합니다.