11월 영아 식단(0세~2세)

강동구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center
강동구어린이급식관리지원센터영양팀

(알레르기 유발 식품 표시)

일자/요일	2(월)	3(화)	4(수)서울미래밥상	5(목)	6(금)일당오십DAY
오전간식	●파프리카스틱 떠먹는요구르트②	누룽지죽	●사과	소고기콩나물죽⑤⑥⑯	●귤
식단 (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
오후간식	배추전①⑤⑥ 둥굴레차	치즈빵①②⑥ 우유②	★●찐감자 우유②	칼국수⑥	식빵①②⑥ 우유②
열량(kcal)/단백질(g)	397/13	421/18	392/17	428/16	463/19
일자/요일	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
오전간식	●잘게자른방울토마토⑫ 치즈②	닭살채소죽⑮	●단감	배추죽	●배
식단 (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	419/12	430/20
일자/요일	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)서울미래밥상
오전간식	●당근스틱 떠먹는요구르트②	모둠채소죽⑤⑥	●귤	단호박죽	●바나나
식단 (점심)	차조밥 버섯된장국⑤⑥ 돈수육⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 어묵국⑤⑥ 닭다리살스테이크⑤⑥⑫⑮ 곤대나물⑤⑥ 깍두기⑨	★오징어덮밥⑤⑥⑰ 소고기미역국⑤⑥⑯ 채소크로켓①⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 돈육우거지탕⑤⑥⑩ ★메추리알장조림①⑤⑥ 김구이 깍두기⑨	수수밥 아욱된장국⑤⑥ 두부구이⑤ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	토마토달걀볶음①⑤⑫ 보리차	모닝빵①②⑥ 우유②	★●찐단호박 우유②	우동⑤⑥	★●찐감자 우유②
열량(kcal)/단백질(g)	398/16	447/17	413/15	412/16	392/13
일자/요일	23(월)	24(화)	25(수)국없DAY	26(목)	27(금)
오전간식	●잘게자른포도 치즈②	양송이죽⑤⑥	●바나나	새우살당근죽⑨	●사과
식단 (점심)	기장밥 맑은배춧국 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 콩나물국⑤ 과일양념돈불고기⑤⑥⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 새우카레⑤⑥⑨ ◆미니돈까스①⑤⑥⑩ 수제무피클 마시는요구르트②	흑미밥 안매운김칫국⑤⑥⑨ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑭ 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	482/16	442/16
일자/요일	30(월)				
오전간식	●오이스틱 떠먹는요구르트②	기호 표시 안내 ● 자연 간식 (과일, 채소, 서류) ★ 영아 섭취 시 주의가 필요한 메뉴 ◆ 가공식품 사용 시 원산지 표기 푸드브릿지	★알레르기 유발 식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣		"서울미래밥상" 어린이와 지구의 미래를 위하여 서울시가 제안하는 식사로 식물성 재료와 영양가는 높이고 포화지방, 첨가당, 나트륨 함량은 낮춘 지속 가능한 밥상입니다.
식단 (점심)	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 닭살소금구이⑤⑮ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	어묵탕⑤⑥				
열량(kcal)/단백질(g)	391/20				

▶일당! 오십! 이란?◀ 저당 식생활에 대한 시민들의 관심 고취 및 흥미 유발을 위하여 지어진 서울시 '당류 저감'의 새 이름입니다.

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

★위 식단은 어린이집 및 시장 사정으로 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.
★식단 외 특별음식제공이 필요한 원아는 그에 맞는 적절한 음식을 제공하오니 반드시 원으로 연락주시기 바랍니다.
-특징 : 특정음식알레르기, 아토피 등

2026 11월 유아 식단(3세)

강동구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center
강동구어린이급식관리지원센터영양팀

(알레르기 유발 식품 표시)

일자/요일	2(월)	3(화)	4(수)서울미래밥상	5(목)	6(금)일당오십DAY
오전간식	●파프리카스틱 떠먹는요구르트②	누룽지죽	●사과	소고기콩나물죽⑤⑥⑯	●귤
식단 (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
오후간식	배추전①⑤⑥ 둥굴레차	치즈빵①②⑥ 우유②	★●찐감자 우유②	칼국수⑥	식빵①②⑥ 우유②
열량(kcal)/단백질(g)	610/20	648/28	603/27	659/25	713/30
일자/요일	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
오전간식	●잘게자른방울토마토⑫ 치즈②	닭살채소죽⑮	●단감	배추죽	●배
식단 (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)	602/25	743/32	646/33	644/18	662/31
일자/요일	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)서울미래밥상
오전간식	●당근스틱 떠먹는요구르트②	모둠채소죽⑤⑥	●귤	단호박죽	●바나나
식단 (점심)	차조밥 버섯된장국⑤⑥ 돈수육⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 어묵국⑤⑥ 닭다리살스테이크⑤⑥⑫⑮ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	★오징어덮밥⑤⑥⑰ 소고기미역국⑤⑥⑯ 채소크로켓①⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 돈육우거지탕⑤⑥⑩ ★메추리알장조림①⑤⑥ 김구이 깍두기⑨	수수밥 아욱된장국⑤⑥ 두부구이⑤ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	토마토달걀볶음①⑤⑫ 보리차	모닝빵①②⑥ 우유②	★●찐단호박 우유②	우동⑤⑥	★●찐감자 우유②
열량(kcal)/단백질(g)	612/25	688/27	635/24	634/25	604/20
일자/요일	23(월)	24(화)	25(수)국없DAY	26(목)	27(금)
오전간식	●잘게자른포도 치즈②	양송이죽⑤⑥	●바나나	새우살당근죽⑨	●사과
식단 (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
오후간식	잔멸치주먹밥⑤ 둥굴레차	호빵⑥ 우유②	★●찐고구마 우유②	잔치국수⑤⑥	소보로빵①②④⑥ 우유②
열량(kcal)/단백질(g)	633/23	702/24	723/25	741/25	681/24
일자/요일	30(월)				
오전간식	●오이스틱 떠먹는요구르트②	기호 표시 안내 ● 자연 간식 (과일, 채소, 서류) ★ 영아 섭취 시 주의가 필요한 메뉴 ◆ 가공식품 사용 시 원산지 표기 푸드브릿지	★알레르기 유발 식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣		"서울미래밥상" 어린이와 지구의 미래를 위하여 서울시가 제안하는 식사로 식물성 재료와 영양가는 높이고 포화지방, 첨가당, 나트륨 함량은 낮춘 지속 가능한 밥상입니다.
식단 (점심)	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 닭살소금구이⑤⑮ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	어묵탕⑤⑥				
열량(kcal)/단백질(g)	601/30				

▶일당! 오십! 이란?◀ 저당 식생활에 대한 시민들의 관심 고취 및 흥미 유발을 위하여 지어진 서울시 '당류 저감'의 새 이름입니다.

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

★위 식단은 어린이집 및 시장 사정으로 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.
★식단 외 특별음식제공이 필요한 원아는 그에 맞는 적절한 음식을 제공하오니 반드시 원으로 연락주시기 바랍니다.
-특징 : 특정음식알레르기, 아토피 등