2026 구립중흥자람어린이집 11월 식단

(3~5세 유아 식단)

강동구 어린이·사회복지급식관리지원센터

강동구어린이급식관리지원센터 영양팀

일자/요일	2(월)	3(화)	4(수)서울미래밥상	5(목)	6(금)일당오십DAY
오전간식	●파프리카스틱 떠먹는요구르트②	누룽지죽	●사과	씨리얼&우유②	●귤
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	661/25	713/30
일자/요일	**9(월)**	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)**
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)	602/25	743/32	646/33	643/20	662/31
일자/요일	**16(월)**	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)서울미래밥상**
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 두부구이⑤ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	토마토달걀볶음①⑤⑫ 보리차	모닝빵①②⑥ 우유②	★●찐단호박 우유②	우동⑤⑥	★●찐감자 우유②
열량(kcal)/단백질(g)	612/25	688/27	635/24	642/27	604/20
일자/요일	**23(월)**	**24(화)**	**25(수)국없DAY**	**26(목)**	**27(금)**
오전간식	●잘게자른포도, 치즈②	양송이스프②⑥	●홍시	우유미숫가루②⑤	●사과
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	710/23	681/24
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 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 한 우	국내산	국내산	국내산	국내산

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

2026 구립중흥자람어린이집 11월 식단
(0~2세 영아 식단)

강동구 어린이·사회복지급식관리지원센터

강동구어린이급식관리지원센터 영양팀

일자/요일	2(월)	3(화)	4(수)서울미래밥상	5(목)	6(금)일당오십DAY
오전간식	●파프리카스틱 떠먹는요구르트②	누룽지죽	●사과	씨리얼&우유②	●귤
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	430/16	463/19
일자/요일	**9(월)**	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)**
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**
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 두부구이⑤ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	토마토달걀볶음①⑤⑫ 보리차	모닝빵①②⑥ 우유②	★●찐단호박 우유②	우동⑤⑥	★●찐감자 우유②
열량(kcal)/단백질(g)	398/16	447/17	413/15	418/17	392/13
일자/요일	**23(월)**	**24(화)**	**25(수)국없DAY**	**26(목)**	**27(금)**
오전간식	●잘게자른포도, 치즈②	양송이스프②⑥	●홍시	우유미숫가루②⑤	●사과
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)	411/15	456/15	470/16	462/15	442/16
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.

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	쉰(연)두부	배추	고춧가루		주찬용	국 · 죽용		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 한 우	국내산	국내산	국내산	국내산

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