포레온다솜어린이집 11월 식단

(3~5세 일반간식형)

영양사 이나진

일자/요일	2(월)	3(화)	4(수)서울미래밥상	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	●파프리카스틱 떠먹는요구르트②	씨리얼&우유②	●사과	●귤	누룽지죽	양파스프②⑥ 조각식빵①②⑥
점심	차조밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 애호박두부된장국⑤⑥ 돈갈비찜⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	두부소보로채소덮밥⑤⑥ 황탯무국⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 소고기당면국⑤⑥⑯ 삼색달걀말이①⑤ ★명엽채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 시래기된장국⑤⑥ 순살삼치무조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	◆참치마요주먹밥①⑤⑥ 미역국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	배추전①⑤⑥ 둥굴레차	칼국수⑥	★●찐감자 우유②	수제핫케이크①②⑥ 우유②	치즈빵①②⑥ 우유②	★찐고구마 보리차
열량(kcal)/단백질(g)	610/20	696/24	603/27	717/28	676/25	534/15
일자/요일	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	●잘게자른방울토마토⑫ 치즈②	우유미숫가루②⑤	●단감	닭살채소죽⑮	●배	씨리얼&우유②
점심	흑미밥 무챗국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 상추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 맑은숙주국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	돈육파인애플볶음밥⑤⑥⑩ 유부장국⑤⑥ 물만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨	차조밥 감자양팟국 소고기배추찜⑤⑥⑯ 브로콜리깨소스무침①⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 닭곰탕⑮ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	소고기쌀국수⑯ 배추김치⑨ 사과
오후간식	소고기주먹밥⑤⑯ 옥수수차	크림스파게티②⑥	★삶은달걀① 우유②	마들렌①②⑥ 우유②	★●찐고구마 우유②	모닝빵①②⑥ 사과주스
열량(kcal)/단백질(g)	602/25	636/21	646/33	743/32	662/31	590/17
일자/요일	16(월)	17(화)	18(수)국없DAY	19(목)	20(금)서울미래밥상	21(토)
오전간식	●당근스틱 떠먹는요구르트②	우유미숫가루②⑤	●키위	모둠채소죽⑤⑥	●바나나	크림스프②⑥ 조각식빵①②⑥
점심	차조밥 버섯두부된장국⑤⑥ 돈수육⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 안매운김칫국⑤⑥⑨ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑯ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 새우카레⑤⑥⑨ ◆수제미니돈까스 ①⑤⑥⑩ 수제무피클 마시는요구르트②	흑미밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 닭다리살스테이크⑤⑥⑫⑮ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 아욱두부된장국⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	유부초밥⑤⑥ 팽이장국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	토마토달걀볶음①⑤⑫ 보리차	잔치국수⑤⑥	★●찐고구마 우유②	밤식빵①②⑥ 우유②	★●찐감자 우유②	★삶은달걀① 둥굴레차
열량(kcal)/단백질(g)	612/25	710/24	721/25	676/27	643/24	528/19
일자/요일	23(월)	24(화)	25(수)생일잔치	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	●잘게자른포도 치즈②	씨리얼&우유②	●귤	양송이스프②⑥	●사과	씨리얼&떠먹는요구르트②
점심	기장밥 맑은배춧국 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 돈육우거지탕⑤⑥⑩ ★메추리알장조림①⑤⑥ 김구이 깍두기⑨	★오징어덮밥⑤⑥⑰ 소고기미역국⑤⑥⑯ 채소크로켓①⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 콩나물국⑤ 과일양념돈불고기⑤⑥⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 소고기뭇국⑯ 들기름두부구이⑤ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	우동⑤⑥ 배추김치⑨ 귤
오후간식	잔멸치주먹밥⑤ 둥굴레차	우동⑤⑥	케이크①②⑥ 우유②	호빵⑥ 우유②	카스테라①②⑥ 우유②	모닝빵①②⑥ 감귤주스
열량(kcal)/단백질(g)	633/23	642/27	704/24	702/24	658/23	477/14
일자/요일	30(월)					
오전간식	●오이스틱 떠먹는요구르트②					
점심	수수밥 시금치두부된장국⑤⑥ 닭살소금구이⑤⑮ 감자조림⑤⑥ 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	국산	국산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	국내산
	오리주물럭		수제미니돈까스		오징어	새우살	명엽채	고등어	삼치	북어채	
	오리고기: 국내산		돼지고기: 국내산		원양산	국내산	러시아산	국내산	국내산	러시아산	

식품의 수급 상황에 따라 위의 원산지 및 알레르기 표시가 변경될 수 있습니다.

2026 포레온다솜어린이집 11월 식단

(1~2세 일반간식형)

영양사 이나진

일자/요일	2(월)	3(화)	4(수)서울미래밥상	5(목)	6(금)일당오십DAY	7(토)
오전간식	●파프리카스틱 떠먹는요구르트②	씨리얼&우유②	●사과	●귤	누룽지죽	양파스프②⑥ 조각식빵①②⑥
점심	차조밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 애호박두부된장국⑤⑥ 돈갈비찜⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	두부소보로채소덮밥⑤⑥ 황탯무국⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 소고기당면국⑤⑥⑯ 삼색달걀말이①⑤ ★명엽채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 시래기된장국⑤⑥ 순살삼치무조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	◆참치마요주먹밥①⑤⑥ 미역국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	배추전①⑤⑥ 둥굴레차	칼국수⑥	★●찐감자 우유②	수제핫케이크①②⑥ 우유②	치즈빵①②⑥ 우유②	★찐고구마 보리차
열량(kcal)/단백질(g)	397/13	452/16	392/17	466/18	439/16	347/10
일자/요일	**9(월)**	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)**	**14(토)**
오전간식	●잘게자른방울토마토⑫ 치즈②	우유미숫가루②⑤	●단감	닭살채소죽⑮	●배	씨리얼&우유②
점심	흑미밥 무챗국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 상추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 맑은숙주국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	돈육파인애플볶음밥⑤⑥⑩ 유부장국⑤⑥ 물만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨	차조밥 감자양팟국 소고기배추찜⑤⑥⑯ 브로콜리깨소스무침①⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 닭곰탕⑮ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	소고기쌀국수⑯ 배추김치⑨ 사과
오후간식	소고기주먹밥⑤⑯ 옥수수차	크림스파게티②⑥	★삶은달걀① 우유②	마들렌①②⑥ 우유②	★●찐고구마 우유②	모닝빵①②⑥ 사과주스
열량(kcal)/단백질(g)	391/16	413/14	420/22	483/21	430/20	384/11
일자/요일	**16(월)**	**17(화)**	**18(수)국없DAY**	**19(목)**	**20(금)서울미래밥상**	**21(토)**
오전간식	●당근스틱 떠먹는요구르트②	우유미숫가루②⑤	●키위	모둠채소죽⑤⑥	●바나나	크림스프②⑥ 조각식빵①②⑥
점심	차조밥 버섯두부된장국⑤⑥ 돈수육⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 안매운김칫국⑤⑥⑨ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑯ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 새우카레⑤⑥⑨ ◆수제미니돈까스 ①⑤⑥⑩ 수제무피클 마시는요구르트②	흑미밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 닭다리살스테이크⑤⑥⑫⑮ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 아욱두부된장국⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	유부초밥⑤⑥ 팽이장국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	토마토달걀볶음①⑤⑫ 보리차	잔치국수⑤⑥	★●찐고구마 우유②	밤식빵①②⑥ 우유②	★●찐감자 우유②	★삶은달걀① 둥굴레차
열량(kcal)/단백질(g)	398/16	462/16	469/16	439/18	418/16	343/13
일자/요일	**23(월)**	**24(화)**	**25(수)생일잔치**	**26(목)**	**27(금)**	**28(토)**
오전간식	●잘게자른포도 치즈②	씨리얼&우유②	●귤	양송이스프②⑥	●사과	씨리얼&떠먹는요구르트②
점심	기장밥 맑은배춧국 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 돈육우거지탕⑤⑥⑩ ★메추리알장조림①⑤⑥ 김구이 깍두기⑨	★오징어덮밥⑤⑥⑰ 소고기미역국⑤⑥⑯ 채소크로켓①⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 콩나물국⑤ 과일양념돈불고기⑤⑥⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 소고기뭇국⑯ 들기름두부구이⑤ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	우동⑤⑥ 배추김치⑨ 귤
오후간식	잔멸치주먹밥⑤ 둥굴레차	우동⑤⑥	케이크①②⑥ 우유②	호빵⑥ 우유②	카스테라①②⑥ 우유②	모닝빵①②⑥ 감귤주스
열량(kcal)/단백질(g)	411/15	417/18	458/16	456/16	428/15	310/9
일자/요일	**30(월)**					
오전간식	●오이스틱 떠먹는요구르트②					
점심	수수밥 시금치두부된장국⑤⑥ 닭살소금구이⑤⑮ 감자조림⑤⑥ 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

★ 기쁨반(0세) 점심은 일반식 식단, 간식은 이유식 식단으로 제공됩니다. 단, 보호자의 요청에 따라 간식을 일반식 식단으로 제공해 드릴 수 있음을 알려드립니다.

*** 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	국산	국산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	국내산
	오리주물럭		수제미니돈까스		오징어	새우살	명엽채	고등어		삼치	북어채
	오리고기: 국내산		돼지고기: 국내산		원양산	국내산	러시아산	국내산		국내산	러시아산

식품의 수급 상황에 따라 위의 원산지 및 알레르기 표시가 변경될 수 있습니다.

포레온다솜어린이집 11월 이유식 식단
(후기 및 완료기)

영양사 이나진

* 이유식 식단은 강동구어린이·사회복지급식관리지원센터를 참고하여 작성하였습니다.

일자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	플레인요거트②	아기치즈②	잘게자른사과	잘게자른귤	누룽지죽	플레인요거트②
점 심	소고기미역진밥⑯	두부애호박진밥⑤	두부콩나물진밥⑤	소고기배추진밥⑯	닭살시금치진밥⑮	미역채소진밥
오후간식	아기치즈②	잘게자른소면⑥	으깬찐감자	아기쌀과자	잘게자른모닝빵①②⑥	-
열량(kcal)/단백질(g)	242/12	281/11	222/6	211/7	238/11	171/5
일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	아기치즈②	플레인요거트②	잘게자른단감	닭살채소죽⑮	잘게자른배	아기치즈②
점 심	닭살무진밥⑮	두부숙주진밥⑤	두부채소진밥⑤	소고기브로콜리진밥⑯	닭살당근진밥⑮	소고기양파진밥⑯
오후간식	플레인요거트②	잘게자른소면⑥	아기쌀과자	잘게자른모닝빵①②⑥	으깬찐고구마	-
열량(kcal)/단백질(g)	226/13	250/10	234/8	294/12	209/10	199/9
일자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	플레인요거트②	아기치즈②	플레인요거트②	모둠채소죽	잘게자른바나나	플레인요거트②
점 심	두부버섯진밥⑤	두부애호박진밥⑤	모둠채소진밥	닭살근대진밥⑮	두부아욱진밥⑤	노른자버섯진밥①
오후간식	아기치즈②	잘게자른소면⑥	으깬찐고구마	잘게자른모닝빵①②⑥	으깬찐감자	-
열량(kcal)/단백질(g)	223/10	281/11	219/6	244/8	207/6	179/6
일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	아기치즈②	플레인요거트②	잘게자른귤	양송이죽	잘게자른사과	플레인요거트②
점 심	닭살배추진밥⑮	두부김진밥⑤	소고기당근진밥⑯	두부콩나물진밥⑤	소고기우엉진밥⑯	노른자채소진밥①
오후간식	플레인요거트②	잘게자른소면⑥	아기쌀과자	잘게자른식빵①②⑥	잘게자른모닝빵①②⑥	-
열량(kcal)/단백질(g)	224/13	274/10	227/8	256/7	225/7	183/6
일자	30(월)	★ 기쁨반(0세) 점심은 일반식 식단, 간식은 이유식 식단으로 제공됩니다. 단, 보호자의 요청에 따라 간식을 일반식 식단으로 제공해 드릴 수 있음을 알려드립니다.				
오전간식	플레인요거트②					
점 심	닭살감자진밥⑮					
오후간식	아기치즈②					
열량(kcal)/단백질(g)	239/13					

*** 알레르기 유발식품 안내 (각 번호의 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한)**

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭살 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

*된장, 간장 등 장류에는 ⑥밀이 포함되어있어 알레르기 유발 식품에 해당되므로 제품의 식품표시사항을 확인하시기 바랍니다.
*⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
*일부 식단이나 완제품의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기표시를 확인해주시기 바랍니다.

원산지 표시	쌀		소고기		닭고기	콩	
	밥(죽)	누룽지	국내산(한우)	외국산		두부	순(연)두부
	국산	국산	국내산	-	국내산	국산	국산

식품의 수급상황에 따라 위의 원산지 및 알레르기 표시가 변경될 수 있습니다.

구분		이유식 후기(9~11개월, 고형식)	이유식 완료기(12~15개월, 고형식)
이유식 농도		5배 죽(물:불린 쌀=5:1)	2배 죽(물:쌀=2:1)
식품군	곡류	• 쌀, 찹쌀, 감자, 고구마, 밤, 밀가루 음식	• 쌀, 찹쌀, 잡곡, 감자, 고구마, 밤, 밀가루 음식
	육류, 생선 달걀, 콩류	• 소고기, 닭고기, 돼지고기, 흰살생선 • 달걀노른자(완숙), 두부 • 완두콩, 강낭콩	• 소고기, 닭고기, 돼지고기 • 흰살생선, 등푸른 생선, 조개, 오징어 • 달걀노른자(완숙), 흰자, 두부, 콩류
	채소류	• 애호박, 양배추, 브로콜리, 당근, 시금치, 버섯류, 미역, 김, 우엉, 연근, 콩나물	
	과일류	• 바나나, 사과, 배, 귤, 오렌지	• 사과, 배, 바나나, 귤, 오렌지, 키위, 딸기, 토마토
	우유·유제품류	• 플레인요구르트	• 플레인요구르트, 생우유, 치즈
	유지·당류	• 소량의 식물성 기름	• 소량의 식물성 기름, 견과류, 꿀
제공 횟수 및 분량		하루 3회, 무른 밥(또는 5배 죽) 1/3공기	하루 3회, 무른 밥(또는 2배 죽) 1/2공기
소금간		소금, 설탕 등 조미료 사용 금지	
알레르기 유발식품		• 달걀, 복숭아, 우유, 게, 고등어, 돼지고기, 새우, 땅콩, 토마토, 메밀 이유식을 먹고 알레르기 반응 보일 경우 → 해당 이유식 중단 → 다른 이유식으로 대체	
주의사항		• 주의 식품 : 생우유, 꿀, 토마토, 달걀흰자, 새우, 게, 조개, 오징어, 등푸른생선 등 • 알레르기 유발 가능성이 높은 식품은 완료기 때부터 제공	