구립포레온가온어린이집 11월 식단

(3~5세 일반간식형)

강동구어린이급식관리지원센터 영양팀

일자/요일	2(월)	3(화)	4(수)서울미래밥상	5(목)	6(금)일당오십DAY	7(토)
오전간식	떠먹는요구르트②	누룽지죽	●사과	씨리얼&우유②	●바나나	양파스프②⑥ 조각식빵①②⑥
점심	차조밥 닭곰탕⑮ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 시래기된장국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	두부소보로채소덮밥⑤⑥ 황탯국⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 애호박된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 들깨버섯탕⑤⑥ 삼색달걀말이①⑤ ★명엽채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	◆참치마요주먹밥①⑤⑥ 미역국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	★●찐고구마 우유②	사과잼샌드위치②⑥ 우유②	★●찐감자 우유②	칼국수⑥	모닝빵②⑥ 우유②	★찐고구마 보리차
열량(kcal)/단백질(g)	610/20	676/25	603/27	661/25	713/30	534/15
일자/요일	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)♥Birthday♥	13(금)	14(토)
오전간식	닭살채소죽⑮	●잘게자른방울토마토⑫ 치즈②	●단감	●배	우유미숫가루②⑤	씨리얼&우유②
점심	차조밥 감자양팟국 소고기배추찜⑤⑥⑯ 브로콜리숙회 깍두기⑨	흑미밥 무챗국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 상추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	돈육파인애플볶음밥⑤⑥⑩ 유부장국⑤⑥ 물만두①⑤⑥⑩ 배추김치⑨	율무밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 돈갈비찜⑤⑥⑩ 버섯잡채⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 맑은숙주국⑤⑥ ◆훈제오리구이⑤ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	소고기쌀국수⑯ 배추김치⑨ 사과
오후간식	단호박찐빵①⑥ 우유②	김가루주먹밥 옥수수차	★삶은달걀① 우유②	바나나치즈케이크①②⑥ 우유②	크림스파게티①②⑥ 보리차	모닝빵①②⑥ 사과주스
열량(kcal)/단백질(g)	602/25	743/32	646/33	662/31	643/20	590/17
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	쌀밥 버섯된장국⑤⑥ 돈수육⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 어묵국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑫⑮ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	★오징어덮밥⑤⑥⑰ 들깨미역국⑤⑥⑯ 채소크로켓①⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 돈육우거지탕⑤⑥⑩ ★메추리알장조림①⑤⑥ 김구이 깍두기⑨	수수밥 아욱된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	유부초밥⑤⑥ 팽이장국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	토마토달걀볶음①⑤⑫ 보리차	꿀호떡②⑥ 우유②	★●찐단호박 우유②	우동⑤⑥	★●찐감자 우유②	★삶은달걀① 둥굴레차
열량(kcal)/단백질(g)	612/25	688/27	635/24	642/27	643/24	528/19
일자/요일	23(월)	24(화)	25(수)국없DAY	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	양송이스프②⑥	●잘게자른포도 치즈②	●배	우유미숫가루②⑤	●사과	씨리얼&떠먹는요구르트②
점심	수수밥 콩나물국⑤ 과일양념돈불고기⑤⑥⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 맑은배춧국 순살찜닭⑤⑥⑮ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 새우카레⑤⑥⑨ ◆미니돈까스①⑤⑥⑩ 무피클 마시는요구르트②	흑미밥 안매운김칫국⑤⑥⑨ 오리파프리카볶음⑤⑥ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 맑은조갯살뭇국⑤⑥⑱ 달걀찜① 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	우동⑤⑥ 배추김치⑨ 귤
오후간식	핫케이크①②⑥ 우유②	잔멸치주먹밥⑤ 둥굴레차	★●찐고구마 우유②	잔치국수⑤⑥	소보로빵①②④⑥ 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 밥상**입니다.

기호 표시 안내

● 자연 간식(과일, 채소, 서류)

★ 영아 섭취 시 주의가 필요한 메뉴

◆ 가공식품 사용 시 원산지 표기

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	오리고기
밥(죽)	누룽지	두부	순(연)두부	배추	고춧가루		주찬용	국 · 죽용			
국내산	국내산	외국산	외국산	국내산	국내산	국내산(한우/육우)	한우	한우	국내산	국내산	국내산
						외국산	호주산	호주산			

훈제오리	미니돈까스	새우	삼치	오징어	고등어
오리고기: 국내산	돼지고기: 국내산 닭고기: 국내산	수입산, 중국산	국산	원양산	국내산

구립포레온가온어린이집 11월 식단
(1~2세 일반간식형)

강동구어린이급식관리지원센터 영양팀

일자/요일	2(월)	3(화)	4(수)서울미래밥상	5(목)	6(금)일당오십DAY	7(토)
오전간식	떠먹는요구르트②	누룽지죽	●사과	씨리얼&우유②	●바나나	양파스프②⑥ 조각식빵①②⑥
점심	차조밥 닭곰탕⑮ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 시래기된장국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	두부소보로채소덮밥⑤⑥ 황탯국⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 애호박된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 들깨버섯탕⑤⑥ 삼색달걀말이①⑤ ★명엽채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	◆참치마요주먹밥①⑤⑥ 미역국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	★●찐고구마 우유②	사과잼샌드위치②⑥ 우유②	★●찐감자 우유②	칼국수⑥	모닝빵②⑥ 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)♥Birthday♥**	**13(금)**	**14(토)**
오전간식	닭살채소죽⑮	●잘게자른방울토마토⑫ 치즈②	●단감	●배	우유미숫가루②⑤	씨리얼&우유②
점심	차조밥 감자양팟국 소고기배추찜⑤⑥⑯ 브로콜리숙회 깍두기⑨	흑미밥 무챗국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 상추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	돈육파인애플볶음밥⑤⑥⑩ 유부장국⑤⑥ 물만두①⑤⑥⑩ 배추김치⑨	율무밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 돈갈비찜⑤⑥⑩ 버섯잡채⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 맑은숙주국⑤⑥ ◆훈제오리구이⑤ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	소고기쌀국수⑯ 배추김치⑨ 사과
오후간식	단호박찐빵①⑥ 우유②	김가루주먹밥 옥수수차	★삶은달걀① 우유②	바나나치즈케이크①②⑥ 우유②	크림스파게티①②⑥ 보리차	모닝빵①②⑥ 사과주스
열량(kcal)/단백질(g)	483/21	391/16	420/22	430/20	418/13	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	쌀밥 버섯된장국⑤⑥ 돈수육⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 어묵국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑫⑮ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	★오징어덮밥⑤⑥⑰ 들깨미역국⑤⑥⑯ 채소크로켓①⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 돈육우거지탕⑤⑥⑩ ★메추리알장조림①⑤⑥ 김구이 깍두기⑨	수수밥 아욱된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	유부초밥⑤⑥ 팽이장국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	토마토달걀볶음①⑤⑫ 보리차	꿀호떡②⑥ 우유②	★●찐단호박 우유②	우동⑤⑥	★●찐감자 우유②	★삶은달걀① 둥굴레차
열량(kcal)/단백질(g)	398/16	447/17	413/15	418/17	418/16	343/13
일자/요일	**23(월)**	**24(화)**	**25(수)국없DAY**	**26(목)**	**27(금)**	**28(토)**
오전간식	양송이스프②⑥	●잘게자른포도 치즈②	●배	우유미숫가루②⑤	●사과	씨리얼&떠먹는요구르트②
점심	수수밥 콩나물국⑤ 과일양념돈불고기⑤⑥⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 맑은배춧국 순살찜닭⑤⑥⑮ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 새우카레⑤⑥⑨ ◆미니돈까스①⑤⑥⑩ 무피클 마시는요구르트②	흑미밥 안매운김칫국⑤⑥⑨ 오리파프리카볶음⑤⑥ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 맑은조갯살뭇국⑤⑥⑱ 달걀찜① 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	우동⑤⑥ 배추김치⑨ 귤
오후간식	핫케이크①②⑥ 우유②	잔멸치주먹밥⑤ 둥굴레차	★●찐고구마 우유②	잔치국수⑤⑥	소보로빵①②④⑥ 우유②	모닝빵①②⑥ 감귤주스
열량(kcal)/단백질(g)	456/15	411/15	470/16	462/15	442/16	310/9
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

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	오리고기
밥(죽)	누룽지	두부	순(연)두부	배추	고춧가루		주찬용	국 · 죽용			
국내산	국내산	외국산	외국산	국내산	국내산	국내산(한우/육우)	한우	한우	국내산	국내산	국내산
						외국산	호주산	호주산			

훈제오리	미니돈까스	새우	삼치	오징어	고등어
오리고기: 국내산	돼지고기: 국내산 닭고기: 국내산	수입산, 중국산	국산	원양산	국내산

2026 구립포레온가온어린이집 11월 저녁식단 (3~5세)

강동구어린이급식관리지원센터 영양팀

일자/요일	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
저녁	흑미밥 안매운김칫국⑤⑥⑨ ◆순살닭강정①⑤⑥⑫⑮ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 어묵국⑤⑥ 돈육목살구이⑤⑩ 무나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ ◆떡갈비조림⑤⑥⑩ 브로콜리숙회 배추김치⑨	닭살채소볶음밥⑤⑥⑮ 순두부백탕⑤ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 어묵볶음⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨
열량(kcal)/단백질(g)	470/18	445/15	396/15	326/16	422/22
일자/요일	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
저녁	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)	376/17	458/21	398/16	429/19	430/17
일자/요일	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
저녁	수수밥 맑은유부국⑤ 소고기채소볶음⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 시금치된장국⑤⑥ ◆미니돈까스&소스 ①⑤⑥⑩⑫⑯ 양상추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 감잣국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 새콤무생채 배추김치⑨	흑미밥 콩나물국⑤ 돈사태찜⑤⑥⑩ 연근깨소스무침①⑤ 배추김치⑨	새우토마토치즈덮밥②⑤⑨⑫ 우동국물⑤⑥ 닭봉구이⑤⑮ 깍두기⑨
열량(kcal)/단백질(g)	427/20	438/17	405/15	477/14	415/25
일자/요일	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
저녁	차조밥 미역국⑤⑥ ★메추리알장조림①⑤⑥ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 저염된장찌개⑤⑥ 달걀말이①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 새송이버섯국⑤⑥ 닭살데리야끼볶음⑤⑥⑮ 시래기나물⑤⑥ 깍두기⑨	취나물밥&양념장⑤⑥ 맑은애호박국⑤⑥ 가자미조림⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 배추된장국⑤⑥ 돈육보쌈⑤⑥⑩ 잘게자른미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨
열량(kcal)/단백질(g)	399/16	425/16	369/21	439/25	369/18
일자/요일	30(월)				
저녁	기장밥 맑은숙주국⑤⑥ 돈육잡채⑤⑥⑩ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨				
열량(kcal)/단백질(g)	429/16				

기호 표시 안내

● 자연 간식 (과일, 채소, 서류)

★ 영아 섭취 시 주의가 필요한 메뉴

◆ 가공식품 사용 시 원산지 표기

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 해당되므로 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		오징어
	밥(죽)	누룽지	두부	순(연)두부	배추	고춧가루		주찬용	국용	
	국내산	국내산	외국산	외국산	국내산	국내산	국내산(한우/육우)	한우	한우	원양산
							외국산	호주산	호주산	

돼지고기	닭고기	오리고기	순살닭강정	미니돈까스	떡갈비	가자미
국내산	국내산	국내산	닭고기: 브라질산	돼지고기: 국내산 닭고기: 국내산	돼지고기: 국내산	미국산

2026 구립포레온가온어린이집 11월 저녁식단 (1~2세)

강동구어린이급식관리지원센터 영양팀

일자/요일	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
저녁	흑미밥 안매운김칫국⑤⑥⑨ ◆순살닭강정①⑤⑥⑫⑮ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 어묵국⑤⑥ 돈육목살구이⑤⑩ 무나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ ◆떡갈비조림⑤⑥⑩ 브로콜리숙회 배추김치⑨	닭살채소볶음밥⑤⑥⑮ 순두부백탕⑤ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 어묵볶음⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨
열량(kcal)/단백질(g)	306/11	289/10	257/10	212/11	274/14
일자/요일	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
저녁	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)	245/11	298/13	259/11	279/12	280/11
일자/요일	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
저녁	수수밥 맑은유부국⑤ 소고기채소볶음⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 시금치된장국⑤⑥ ◆미니돈까스&소스 ①⑤⑥⑩⑫⑯ 양상추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 감잣국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 새콤무생채 배추김치⑨	흑미밥 콩나물국⑤ 돈사태찜⑤⑥⑩ 연근깨소스무침①⑤ 배추김치⑨	새우토마토치즈덮밥②⑤⑨⑫ 우동국물⑤⑥ 닭봉구이⑤⑮ 깍두기⑨
열량(kcal)/단백질(g)	277/13	285/11	263/10	269/16	310/9
일자/요일	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
저녁	차조밥 미역국⑤⑥ ★메추리알장조림①⑤⑥ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 저염된장찌개⑤⑥ 달걀말이①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 새송이버섯국⑤⑥ 닭살데리야끼볶음⑤⑥⑮ 시래기나물⑤⑥ 깍두기⑨	취나물밥&양념장⑤⑥ 맑은애호박국⑤⑥ 가자미조림⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 배추된장국⑤⑥ 돈육보쌈⑤⑥⑩ 잘게자른미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨
열량(kcal)/단백질(g)	259/10	276/11	240/14	285/16	240/11
일자/요일	30(월)				
저녁	기장밥 맑은숙주국⑤⑥ 돈육잡채⑤⑥⑩ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨				
열량(kcal)/단백질(g)	279/10				

기호 표시 안내

● 자연 간식 (과일, 채소, 서류)

★ 영아 섭취 시 주의가 필요한 메뉴

◆ 가공식품 사용 시 원산지 표기

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 해당되므로 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		오징어
	밥(죽)	누룽지	두부	순(연)두부	배추	고춧가루		주찬용	국용	
	국내산	국내산	외국산	외국산	국내산	국내산	국내산(한우/육우)	한우	한우	원양산
							외국산	호주산	호주산	

돼지고기	닭고기	오리고기	순살닭강정	미니돈까스	떡갈비	가자미
국내산	국내산	국내산	닭고기: 브라질산	돼지고기: 국내산 닭고기: 국내산	돼지고기: 국내산	미국산

구립포레온가온어린이집 11월 이유식 식단
(후기 및 완료기)

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

일자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	플레인요거트②	누룽지죽	잘게자른사과	아기치즈②	잘게자른바나나	플레인요거트②
점 심	닭살당근진밥⑮	무시금치진밥	두부콩나물진밥⑤	애호박채소진밥	버섯당근진밥⑯	미역채소진밥
오후간식	으깬찐고구마	잘게자른식빵②⑥	으깬찐감자	잘게자른소면⑥	잘게자른모닝빵②⑥	-
열량(kcal)/단백질(g)	242/12	238/11	222/6	281/11	211/7	171/5
일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	닭살채소죽⑮	아기치즈②	잘게자른단감	잘게자른배	플레인요거트②	아기치즈②
점 심	소고기브로콜리진밥⑯	닭살무진밥⑮	노른자채소진밥①	소고기미역진밥⑯	두부숙주진밥⑤	소고기양파진밥⑯
오후간식	잘게자른식빵②⑥	플레인요거트②	으깬노른자①	아기쌀과자	잘게자른소면⑥	-
열량(kcal)/단백질(g)	294/12	226/13	234/8	209/10	250/10	199/9
일자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	플레인요거트②	모둠채소죽	잘게자른귤	플레인요거트②	잘게자른바나나	플레인요거트②
점 심	두부버섯진밥⑤	닭살근대진밥⑮	소고기당근진밥⑯	노른자김진밥①	두부아욱진밥⑤	노른자버섯진밥①
오후간식	아기치즈②	잘게자른식빵②⑥	으깬찐단호박	잘게자른소면⑥	으깬찐감자	-
열량(kcal)/단백질(g)	223/10	244/8	227/8	274/10	207/6	179/6
일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	유기농백미떡뻥	아기치즈②	잘게자른배	아기치즈②	잘게자른사과	플레인요거트②
점 심	버섯콩나물진밥⑤	닭살배추진밥⑮	모둠채소진밥	두부파프리카진밥⑤	소고기우엉진밥⑯	노른자채소진밥①
오후간식	잘게자른식빵②⑥	플레인요거트②	으깬찐고구마	잘게자른소면⑥	아기쌀과자	-
열량(kcal)/단백질(g)	256/7	224/13	219/6	281/11	225/7	183/6
일자	30(월)					
오전간식	플레인요거트②					
점 심	닭살감자진밥⑮					
오후간식	아기치즈②					
열량(kcal)/단백질(g)	239/13					

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/육우)	외국산		두부	순(연)두부
	국내산	국내산	한우	호주산	국내산	외국산	외국산

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	

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.