발행일 : 2026. 10. 16.
발행처 : 영양팀

2026년 11월 만1~2세 식단(중식)

인천시남동구 여린이·사회복지급식관리지원센터

1주	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)
오전간식	모닝빵/우유②	모듬채소죽	과일(사과) /플레인요거트②	양송이스프②⑤⑥⑮⑯ /모닝빵	과일(골드키위)
점심	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기피망볶음⑤⑥⑯ 표고버섯무침 깍두기⑨	기장밥 맑은콩나물국⑤ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 우엉채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	돈육짜장덮밥⑤⑥⑩ 맑은얼갈이국 진미채무침⑤⑥⑰ 깍두기⑨	수수밥 연두부탕⑤ 삼치구이⑤⑥ 오이부추무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 총각김치⑨
오후간식	푸실리크림파스타 ②⑤⑥⑩	찐고구마/우유②	구운달걀①/매실차	과일요거트범벅② (사과, 감, 바나나)	빵(안흥찐빵)①②⑤⑥ /우유②
열량/단백질	441.9/16.6	416.9/13.5	394.7/23.2	391.6/16	422.5/15.3
2주	**9일(월)**	**10일(화)**	**11일(수)**	**12일(목)**	**13일(금)**
오전간식	시리얼⑤/우유②	모듬버섯죽	과일(귤) /플레인요거트②	채소스틱(당근) /아기치즈②	과일(배)
점심	차조밥 쇠고기배추국⑤⑥⑯ 두부양념조림⑤⑥ 숙주나물 깍두기⑨	기장밥 된장찌개⑤⑥ 훈제오리구이 상추사과무침 배추김치⑨	우삼겹채소볶음밥⑤⑥⑯ 팽이장국⑤⑥ 어묵양파볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 무채들깨국⑤⑥ 닭살깻잎볶음⑤⑥⑮ 미역줄기볶음⑤ 열무김치⑨	쌀밥 달걀팟국① 돈육굴소스볶음 ⑤⑥⑩⑱ 구이김 깍두기⑨
오후간식	팬케이크①②⑤⑥ /이오요구르트	우유단호박죽②⑤⑥	간장비빔국수⑤⑥	맛살주먹밥 ①⑤⑥⑧	빵(촉촉한치즈케이크) ①②⑤⑥/우유②
열량/단백질	430.3/13.8	401.3/13.5	440.7/14.4	417.4/17.2	419.3/17
3주	**16일(월)**	**17일(화)**	**18일(수)**	**19일(목)**	**20일(금)**
오전간식	모닝빵/우유②	으깬두부죽⑤	과일(바나나) /플레인요거트②	브로콜리스프 ②⑤⑥⑮⑯/모닝빵	과일(감)
점심	흑미밥 맑은느타리국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 파프리카볶음⑤ 배추김치⑨	기장밥 육개장⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 시금치나물 배추김치⑨	닭살데리야끼덮밥 ⑤⑥⑮⑱ 맑은애호박국 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 배추김치⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑯ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	수수밥 맑은양배추국⑤⑥ 돈목살간장구이⑤⑥⑩ 쑥갓두부무침⑤ 깍두기⑨
오후간식	물만두⑤⑥⑩	찐감자/우유②	어묵탕⑤⑥	치즈토마토파스타 ②⑥⑩⑫	빵(꽈배기)①②⑤⑥ /우유②
열량/단백질	395.5/18	409/18.4	392.6/23.5	421/16.4	416.9/15.8
4주	**23일(월)**	**24일(화)**	**25일(수)**	**26일(목)**	**27일(금)**
오전간식	시리얼⑤/우유②	누룽지죽	과일(귤) /플레인요거트②	채소스틱(오이) /아기치즈②	과일(배)
점심	기장밥 무채된장국⑤⑥ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑯ 브로콜리무침 깍두기⑨	흑미밥 수제비국⑤⑥ 닭가슴살채소조림⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	채소하이라이스 ⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 유부장국⑤⑥ 후르츠탕수육①⑤⑥⑩⑫ 깍두기⑨	수수밥 닭곰탕⑮ 들기름두부구이⑤⑥ 김자반⑤ 배추김치⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	사과잼치즈샌드위치 ①②⑤⑥/보리차	찐고구마⑤/우유②	삶은달걀①/사과주스	잔멸치주먹밥⑤⑥	빵(머핀)①②⑤⑥ /우유②
열량/단백질	414.6/12	409.2/13.8	453/18.4	405.1/20.5	417.7/14.8
5주	**30일(월)**				
오전간식	모닝빵/우유②				
점심	흑미밥 비지찌개⑤⑨ 닭갈비⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥⑨ 깍두기⑨				
오후간식	미니우동⑤⑥				
열량/단백질	390.5/18.3				

- **11월 제철 : 배추, 무, 브로콜리, 호박, 시금치, 고등어, 삼치, 홍합, 새우, 사과, 배, 귤 등**
- **식품 알레르기 정보 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(홍합, 전복, 굴 포함) ⑲잣**과 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물을 함유한 식품에 특정증상을 보이는 영유아나 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 영유아들은 급식 시 확인하여 섭취해 주시기 바랍니다. 알레르기 중 **⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적**으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.
- 2025년 개정 지침에 따라 떡류 제공 기준이 변경되어 **떡류 메뉴가 제공되지 않습니다.**

- 우리 남동구청 어린이집은 영유아들의 건강한 식생활을 위하여 국 저염식 실시, 유기농 강화쌀, 친환경 식자재(두부,콩나물) 무항생제계란을 사용하고 있으며 식품 안전관리(HACCP) 인증과 음식물 배상책임보험에 가입된 빵(간식)을 제공하고 있습니다.
- 우리 남동구청 어린이집 급식에 사용되는 식재료의 원산지입니다.

원산지 표기	쇠고기	돼지고기	닭고기	배추김치	쌀(밥/죽/누룽지)	콩	진미채
	국내산 한우	국내산	하림 /국내산	배추/고춧가루 : 국내산	백미/현미/찹쌀 : 국내산	두부/콩비지/연두부 : 국내산	베트남산
	삼치	맛살	새우살	떡갈비	탕수육	잔멸치	
	국내산	수입/국내산	베트남산	국내산	국내산	국내산	

발행일 : 2026. 10. 16.
발행처 : 영양팀

2026년 11월 만1~2세 식단(석식)

인천시남동구 여성아·사회복지급식관리지원센터

1주	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)
저녁	흑미밥 맑은감자국⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑰ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	버터장조림비빔밥 ①②⑤⑥⑯ 미소장국⑤⑥ 채소스크램블에그①⑤ 배추김치⑨	차조밥 맑은표고국⑤ 오리부추불고기⑤⑥ 오이탕탕이 배추김치⑨	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기우엉볶음⑤⑥⑯ 시금치나물 깍두기⑨	기장밥 두부새우젓국⑤⑨ 닭갈비⑤⑥⑮ 파프리카볶음⑤ 배추김치⑨
열량/단백질	244.6/11.1	247.5/11.2	260.2/9.9	255.8/9.2	257.5/12.6
2주	**9일(월)**	**10일(화)**	**11일(수)**	**12일(목)**	**13일(금)**
저녁	수수밥 새우살무국⑤⑥⑱ 제육볶음⑤⑥⑩ 팽이버섯무침 배추김치⑨	닭살카레덮밥⑤⑥⑮ 두부맑은국⑤ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 메추리알케찹볶음 ①⑤⑥⑫⑯ 배추된장나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 맑은숙주국 삼치구이⑤⑥ 양송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨	기장밥 깻잎된장국⑤⑥ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑯ 무생채 배추김치⑨
열량/단백질	271.1/13.9	251/9.6	251.4/8.6	266.1/11	251.9/9
3주	**16일(월)**	**17일(화)**	**18일(수)**	**19일(목)**	**20일(금)**
저녁	쌀밥 맑은붓엇국①⑤⑥ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 애호박나물⑤⑥⑨ 깍두기⑨	새우부추볶음밥 ⑤⑥⑨⑱ 쑥갓된장국⑤⑥ 너비아니구이 ⑤⑥⑩⑯ 깍두기⑨	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 콩나물돈불고기⑤⑥⑩ 양배추찜 깍두기⑨	쌀밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑯ 돈육잡채⑤⑥⑩ 아욱나물 배추김치⑨	흑미밥 버섯찌개⑤⑥ 닭살파프리카볶음 ⑤⑥⑮ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질	271.3/13.5	273.7/14.3	243/10.9	275.4/8.2	242.3/11.9
4주	**23일(월)**	**24일(화)**	**25일(수)**	**26일(목)**	**27일(금)**
저녁	차조밥 달걀팟국① 돈육감자조림⑤⑥⑩ 구이김 배추김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥ 맑은우동국⑤⑥ 철판만두③⑤⑥⑩ 깍두기⑨	쌀밥 맑은배춧국 닭볶음탕⑤⑥⑮ 브로콜리깨소스무침 ①⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 청국장찌개⑤⑥ 쇠고기연근조림⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 맑은유부국⑤⑥ 치킨너겟①⑤⑥⑮ 김가루청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질	252/13.1	261.9/7.5	264.4/9.6	270.3/10.6	266.5/11.6
5주	**30일(월)**				
저녁	수수밥 맑은감자국⑤⑥ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑯ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨				
열량/단백질	261/9.4				

- **11월 제철 : 배추, 무, 브로콜리, 호박, 시금치, 고등어, 삼치, 홍합, 새우, 사과, 배, 귤 등**
- **식품 알레르기 정보 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(홍합, 전복, 굴 포함) ⑲잣**과 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물을 함유한 식품에 특정증상을 보이는 영유아나 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 영유아들은 급식 시 확인하여 섭취해 주시기 바랍니다. 알레르기 중 **⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적**으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.
- 2025년 개정 지침에 따라 떡류 제공 기준이 변경되어 **떡류 메뉴가 제공되지 않습니다.**

- 우리 남동구청 어린이집은 영유아들의 건강한 식생활을 위하여 국 저염식 실시, 유기농 강화쌀, 친환경 식자재(두부,콩나물) 무항생제계란을 사용하고 있으며 식품 안전관리(HACCP) 인증과 음식물 배상책임보험에 가입된 빵(간식)을 제공하고 있습니다.
- 우리 남동구청 어린이집 급식에 사용되는 식재료의 원산지입니다.

원산지 표기	쇠고기	돼지고기	닭고기	배추김치	쌀(밥/죽/누룽지)	콩	새우젓
	국내산 한우	국내산	하림/국내산	배추/고춧가루 : 국내산	백미/현미/찹쌀 : 국내산	두부/콩비지/연두부 : 국내산	국내산
	해물완자전	**새우살**	**삼치**	**북어**	**치킨너겟**	**함박스테이크**	
	국내산	베트남산	국내산	러시아산	국내산	국내산	

발행일 : 2026. 10. 16.
발행처 : 영양팀

2026년 11월 만3~5세 식단(중식)

인천시남동구 여성아·사회복지급식관리지원센터

1주	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)
오전간식	모닝빵/우유②	모듬채소죽	과일(사과) /플레인요거트②	양송이스프②⑤⑥⑮⑯ /모닝빵	과일(골드키위)
점심	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기피망볶음⑤⑥⑯ 표고버섯무침 깍두기⑨	기장밥 맑은콩나물국⑤ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 우엉채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	돈육짜장덮밥⑤⑥⑩ 맑은얼갈이국 진미채무침⑤⑥⑰ 깍두기⑨	수수밥 연두부탕⑤ 삼치구이⑤⑥ 오이부추무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 총각김치⑨
오후간식	푸실리크림파스타 ②⑤⑥⑩	찐고구마/우유②	구운달걀①/매실차	과일요거트범벅② (사과, 감, 바나나)	빵(안흥찐빵)①②⑤⑥ /우유②
열량/단백질	679.8/25.5	641.4/20.7	607.3/35.7	602.5/24.6	650/23.5
2주	**9일(월)**	**10일(화)**	**11일(수)**	**12일(목)**	**13일(금)**
오전간식	시리얼⑤/우유②	모듬버섯죽	과일(귤) /플레인요거트②	채소스틱(당근) /아기치즈②	과일(배)
점심	차조밥 쇠고기배추국⑤⑥⑯ 두부양념조림⑤⑥ 숙주나물 깍두기⑨	기장밥 된장찌개⑤⑥ 훈제오리구이 상추사과무침 배추김치⑨	우삼겹채소볶음밥⑤⑥⑯ 팽이장국⑤⑥ 어묵양파볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 무채들깨국⑤⑥ 닭살깻잎볶음⑤⑥⑮ 미역줄기볶음⑤ 열무김치⑨	쌀밥 달걀팟국① 돈육굴소스볶음 ⑤⑥⑩⑱ 구이김 깍두기⑨
오후간식	팬케이크①②⑤⑥ /이오요구르트	우유단호박죽②⑤⑥	간장비빔국수⑤⑥	맛살주먹밥 ①⑤⑥⑧	빵(촉촉한치즈케이크) ①②⑤⑥/우유②
열량/단백질	662.1/21.2	617.4/20.7	678/22.1	642.2/26.5	645.1/26.1
3주	**16일(월)**	**17일(화)**	**18일(수)**	**19일(목)**	**20일(금)**
오전간식	모닝빵/우유②	으깬두부죽⑤	과일(바나나) /플레인요거트②	브로콜리스프 ②⑤⑥⑮⑯/모닝빵	과일(감)
점심	흑미밥 맑은느타리국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 파프리카볶음⑤ 배추김치⑨	기장밥 육개장⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 시금치나물 배추김치⑨	닭살데리야끼덮밥 ⑤⑥⑮⑱ 맑은애호박국 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 배추김치⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑯ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	수수밥 맑은양배추국⑤⑥ 돈목살간장구이⑤⑥⑩ 쑥갓두부무침⑤ 깍두기⑨
오후간식	물만두⑤⑥⑩	찐감자/우유②	어묵탕⑤⑥	치즈토마토파스타 ②⑥⑩⑫	빵(꽈배기)①②⑤⑥ /우유②
열량/단백질	608.4/27.8	629.2/28.4	604/36.1	647.7/25.2	641.4/24.4
4주	**23일(월)**	**24일(화)**	**25일(수)**	**26일(목)**	**27일(금)**
오전간식	시리얼⑤/우유②	누룽지죽	과일(귤) /플레인요거트②	채소스틱(오이) /아기치즈②	과일(배)
점심	기장밥 무채된장국⑤⑥ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑯ 브로콜리무침 깍두기⑨	흑미밥 수제비국⑤⑥ 닭가슴살채소조림⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	채소하이라이스 ⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 유부장국⑤⑥ 후르츠탕수육①⑤⑥⑩⑫ 깍두기⑨	수수밥 닭곰탕⑮ 들기름두부구이⑤⑥ 김자반⑤ 배추김치⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	사과잼치즈샌드위치 ①②⑤⑥/보리차	찐고구마⑤/우유②	삶은달걀①/사과주스	잔멸치주먹밥⑤⑥	빵(머핀)①②⑤⑥ /우유②
열량/단백질	637.9/18.5	629.5/21.2	696.9/28.4	623.2/31.6	642.7/22.7
5주	**30일(월)**				
오전간식	모닝빵/우유②				
점심	흑미밥 비지찌개⑤⑨ 닭갈비⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥⑨ 깍두기⑨				
오후간식	미니우동⑤⑥				
열량/단백질	600.8/28.2				

- **11월 제철 : 배추, 무, 브로콜리, 호박, 시금치, 고등어, 삼치, 홍합, 새우, 사과, 배, 귤 등**
- **식품 알레르기 정보 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(홍합, 전복, 굴 포함) ⑲잣**과 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물을 함유한 식품에 특정증상을 보이는 영유아나 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 영유아들은 급식 시 확인하여 섭취해 주시기 바랍니다. 알레르기 중 **⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적**으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.
- 2025년 개정 지침에 따라 떡류 제공 기준이 변경되어 **떡류 메뉴가 제공되지 않습니다.**

- 우리 남동구청 어린이집은 영유아들의 건강한 식생활을 위하여 국 저염식 실시, 유기농 강화쌀, 친환경 식자재(두부,콩나물) 무항생제계란을 사용하고 있으며 식품 안전관리(HACCP) 인증과 음식물 배상책임보험에 가입된 빵(간식)을 제공하고 있습니다.
- 우리 남동구청 어린이집 급식에 사용되는 식재료의 원산지입니다.

원산지 표기	쇠고기	돼지고기	닭고기	배추김치	쌀(밥/죽/누룽지)	콩	진미채
	국내산 한우	국내산	하림 /국내산	배추/고춧가루 : 국내산	백미/현미/찹쌀 : 국내산	두부/콩비지/연두부 : 국내산	베트남산
	삼치	맛살	새우살	떡갈비	탕수육	잔멸치	
	국내산	수입/국내산	베트남산	국내산	국내산	국내산	

발행일 : 2026. 10. 16.
발행처 : 영양팀

2026년 11월 만3~5세 식단(석식)

인천시남동구 여성아·사회복지급식관리지원센터

1주	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)
저녁	흑미밥 맑은감자국⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑰ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	버터장조림비빔밥 ①②⑤⑥⑯ 미소장국⑤⑥ 채소스크램블에그①⑤ 배추김치⑨	차조밥 맑은표고국⑤ 오리부추불고기⑤⑥ 오이탕탕이 배추김치⑨	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기우엉볶음⑤⑥⑯ 시금치나물 깍두기⑨	기장밥 두부새우젓국⑤⑨ 닭갈비⑤⑥⑮ 파프리카볶음⑤ 배추김치⑨
열량/단백질	376.3/17.1	380.8/17.3	400.2/15.3	393.5/14.2	396.1/19.4
2주	**9일(월)**	**10일(화)**	**11일(수)**	**12일(목)**	**13일(금)**
저녁	수수밥 새우살무국⑤⑥⑱ 제육볶음⑤⑥⑩ 팽이버섯무침 배추김치⑨	닭살카레덮밥⑤⑥⑮ 두부맑은국⑤ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 메추리알케찹볶음 ①⑤⑥⑫⑯ 배추된장나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 맑은숙주국 삼치구이⑤⑥ 양송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨	기장밥 깻잎된장국⑤⑥ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑯ 무생채 배추김치⑨
열량/단백질	417.1/21.5	386.2/14.7	386.8/13.3	409.5/16.9	387.6/13.8
3주	**16일(월)**	**17일(화)**	**18일(수)**	**19일(목)**	**20일(금)**
저녁	쌀밥 맑은붓엇국①⑤⑥ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 애호박나물⑤⑥⑨ 깍두기⑨	새우부추볶음밥 ⑤⑥⑨⑱ 쑥갓된장국⑤⑥ 너비아니구이 ⑤⑥⑩⑯ 깍두기⑨	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 콩나물돈불고기⑤⑥⑩ 양배추찜 깍두기⑨	쌀밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑯ 돈육잡채⑤⑥⑩ 아욱나물 배추김치⑨	흑미밥 버섯찌개⑤⑥ 닭살파프리카볶음 ⑤⑥⑮ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질	417.3/20.7	421/22	373.8/16.8	423.6/12.6	372.8/18.2
4주	**23일(월)**	**24일(화)**	**25일(수)**	**26일(목)**	**27일(금)**
저녁	차조밥 달걀팟국① 돈육감자조림⑤⑥⑩ 구이김 배추김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥ 맑은우동국⑤⑥ 철판만두③⑤⑥⑩ 깍두기⑨	쌀밥 맑은배춧국 닭볶음탕⑤⑥⑮ 브로콜리깨소스무침 ①⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 청국장찌개⑤⑥ 쇠고기연근조림⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 맑은유부국⑤⑥ 치킨너겟①⑤⑥⑮ 김가루청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질	387.8/20.1	402.9/11.5	406.7/14.8	415.9/16.3	409.9/17.9
5주	**30일(월)**				
저녁	수수밥 맑은감자국⑤⑥ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑯ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨				
열량/단백질	401.6/14.5				

- **11월 제철 : 배추, 무, 브로콜리, 호박, 시금치, 고등어, 삼치, 홍합, 새우, 사과, 배, 귤 등**
- **식품 알레르기 정보 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(홍합, 전복, 굴 포함) ⑲잣**과 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물을 함유한 식품에 특정증상을 보이는 영유아나 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 영유아들은 급식 시 확인하여 섭취해 주시기 바랍니다. 알레르기 중 **⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적**으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.
- 2025년 개정 지침에 따라 떡류 제공 기준이 변경되어 **떡류 메뉴가 제공되지 않습니다.**

- 우리 남동구청 어린이집은 영유아들의 건강한 식생활을 위하여 국 저염식 실시, 유기농 강화쌀, 친환경 식자재(두부,콩나물) 무항생제계란을 사용하고 있으며 식품 안전관리(HACCP) 인증과 음식물 배상책임보험에 가입된 빵(간식)을 제공하고 있습니다.
- 우리 남동구청 어린이집 급식에 사용되는 식재료의 원산지입니다.

원산지 표기	쇠고기	돼지고기	닭고기	배추김치	쌀(밥/죽/누룽지)	콩	새우젓
	국내산 한우	국내산	하림/국내산	배추/고춧가루 : 국내산	백미/현미/찹쌀 : 국내산	두부/콩비지/연두부 : 국내산	국내산
	해물완자전	**새우살**	**삼치**	**북어**	**치킨너겟**	**함박스테이크**	
	국내산	베트남산	국내산	러시아산	국내산	국내산	