2026년 11월 식 단 표

구리시 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

시립 장 자 어 린 이 집 (영아 만1~2세) 영양사: 이고은선생님

일자	2일(월)		3일(화)		4일(수)		5일(목)		6일(금)		7일(토)	
오 전	키위(제철과일)		오곡라떼②⑤ (미숫가루,우유)		청포도(공급과일)		1 달걀양배추죽①		바나나(제철과일)		두유⑤	
점 심	잡곡밥 오징어간장조림 ⑤⑥⑰ 연근흑임자소스무침 ①⑤⑥⑧ 배추김치⑨		백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 온두부&양념장⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 새우살청경채국⑨ 쇠고기브로콜리볶음 ⑤⑥⑯ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 무챗국⑤⑥ 훈제오리채소찜 ②⑤⑥⑯ 숙주미나리나물⑤⑥ 배추김치⑨		칼국수⑤⑥ 백미밥(1/2) 돈육장조림⑤⑥⑩ 깍두기⑨	
오 후	모닝빵①②⑤⑥, 우유②		찐만두①②⑤⑥⑧⑩ ⑯⑱, 보리차		다진유부주먹밥⑤⑥, 마시는요거트②		찐감자, 우유②		프렌치토스트 ①②⑤⑥, 우유②			
열량	398	단백질 16	427	18	435	16	439	16	449	17	320	15
일자	9일(월)지구의날		10일(화)(김치없는날)		11일(수)		12일(목)		13일(금)		14일(토)	
오 전	귤(제철과일)		두부무죽⑤		배(공급과일)		으깬견과류④⑭, 떠먹는요거트②		단감(제철과일), 우유②		두유⑤	
점 심	백미밥 쇠불고기⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 감자스프 &식빵토핑(크루통) ①②⑤⑥⑮⑯ 돈까스 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 콘파프리카무침		백미밥 돈육우거지국⑤⑥⑩ 들기름두부구이⑤ 느타리나물⑤⑥ 깍두기⑨		2 NEW 새우양배추카레 볶음밥②⑤⑥⑨⑫⑯⑱ 달걀팟국① 애호박나물⑤⑥⑨ 배추김치⑨		백미밥 순두부백탕⑤ 찜닭⑤⑥⑮ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		콩나물비빔밥&양념장 ⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 동태전①⑤⑥ 배추김치⑨	
오 후	카스테라①②⑤⑥, 우유②		간장비빔국수⑤⑥, 마시는요거트②		핫도그①②⑤⑥⑩⑯, 우유②		찐고구마, 보리차		피자①②⑥⑨⑩⑫⑯, 케이크①②⑤⑥⑩, 사과, 샤인머스캣			
열량	420	단백질 16	476	21	415	18	414	16	441	18	302	14
일자	16일(월)		17일(화)		18일(수)		19일(목)		20일(금)		21일(토)	
오 전	토마토⑫(제철과일)		달걀당근죽①		청포도(공급과일)		곡물시리얼⑤, 우유②		바나나(제철과일)		두유⑤	
점 심	잡곡밥 돈육마파두부⑤⑥⑩ 세발나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기무조림⑤⑥⑯ **오이나물**⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 유부맑은국⑤⑥ 순살가자미양념찜 ⑤⑥ 고사리볶음⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 황태국 3 닭살양배추볶음 ⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 열무된장국⑤⑥ 떡갈비채소조림 ⑤⑥⑩⑮⑯ 브로콜리깨무침 배추김치⑨		미트볼스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 크림스프②⑤⑥⑮⑯ 꽃맛살샐러드 ①⑤⑥⑧⑫ 깍두기⑨	
오 후	꽈배기빵①②⑤⑥, 우유②		어묵바⑤⑥, 우유②		김가루주먹밥⑤⑥, 마시는요거트②		찐감자, 사과주스		구은달걀①, 우유②			
열량	385	단백질 13	413	18	402	18	413	17	402	14	329	12
일자	23일(월)		24일(화)		25일(수)		26일(목)(국없는날)		27일(금)		28일(토)	
오 전	바나나(제철과일)		두부고구마죽⑤		배(공급과일)		으깬견과류④⑭, 떠먹는요거트②		귤(제철과일)		두유⑤	
점 심	잡곡밥 닭살데리야끼조림 ⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 감잣국⑤⑥ 채소달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 수육⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥⑨ 배추김치⑨		쇠고기하이라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 어묵채소볶음⑤⑥ 4 양배추사과샐러드 ①⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨		장조림버터비빔밥 ①②⑤⑥⑯ 미소장국⑤⑥ 닭살가라아게 ①⑤⑥⑫⑮ 깍두기⑨	
오 후	찐빵⑤⑥, 우유②		옥수수치즈전 ①②⑤⑥, 마시는요거트②		로제스파게티②⑤⑥ ⑩⑫⑮⑯⑱, 우유②		찐단호박, 보리차		쌀강정⑤⑥, 우유②			
열량	382	단백질 17	453	17	402	18	388	13	410	19	410	21
일자	30일(월)						**11월 '양배추'**					
오전	단감(제철과일)						**'푸드브릿지' (food+bridge)'**					
점 심	백미밥 돈육메추리알장조림 ①⑤⑥⑩ **오이나물**⑤⑥ 깍두기⑨						 1 1단계:친해지기 2 2단계:간접노출 3 3단계:소극적노출 4 4단계:적극적노출					
오 후	핫케이크①②⑤⑥, 우유②											
열량	391	단백질 15										

♣식단은 일정 또는 재료구입에 따라 다소 변경될 수도 있습니다.♣2
♡장자어린이집에서는 차별화된 바른먹거리를 위하여 풀무원의 식재료 전문브랜드인 "푸드머스"에서 구매 합니다.♡
★저염급식 실천으로 월요일은 국 없는 날입니다.
★노란색 부분은 자연식품에 해당되며 원산지는 아래의 표를 참고해주세요★ ★ 출처 : 구리시 어린이급식관리지원센터 ★

알러지 유발 식품

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개 ⑲홍합 ⑳잣

원산지 표시	쌀					콩	배추김치		소(한우)	돼지	닭	오리	삼치 오징어	식육·어육 가공품
	밥	죽	찹쌀	현미	흑미	두부류	배추	고춧가루						
	국내산													훈제오리(오리-국내산), 돈까스(돈육-국내산), 핫도그(돈육-국내산), 떡갈비(돈육-국내산, 닭-국내산),미트볼(돈육-국내산),새우(베트남산) 닭살가라아게(닭-국내산),고등어(국내산), *식재료 수급에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

구리시 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

❀ ❀ 2026년 11월 식 단 표 ❀ ❀

시립 장 자 어 린 이 집 (유아 만3~5세) 영양사: 이고은선생님

일자	2일(월)		3일(화)		4일(수)		5일(목)		6일(금)		7일(토)	
오 전	키위(제철과일)		오곡라떼②⑤ (미숫가루,우유)		청포도(공급과일)		달걀양배추죽①		바나나(제철과일)		두유⑤	
점 심	잡곡밥 오징어간장조림 ⑤⑥⑰ 연근흑임자소스무침 ①⑤⑥⑧ 배추김치⑨		백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 온두부&양념장⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 새우살청경채국⑨ 쇠고기브로콜리볶음 ⑤⑥⑯ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 무챗국⑤⑥ 훈제오리채소찜 ②⑤⑥⑯ 숙주미나리나물⑤⑥ 배추김치⑨		칼국수⑤⑥ 백미밥(1/2) 돈육장조림⑤⑥⑩ 깍두기⑨	
오 후	모닝빵①②⑤⑥, 우유②		찐만두①②⑤⑥⑧⑩ ⑯⑱, 보리차		다진유부주먹밥⑤⑥, 마시는요거트②		찐감자, 우유②		프렌치토스트 ①②⑤⑥, 우유②			
열량	612	단백질 24	656	27	670	25	676	25	691	26	492	23
일자	9일(월)지구의날		10일(화)(김치없는날)		11일(수)		12일(목)		13일(금)		14일(토)	
오 전	귤(제철과일)		두부무죽⑤		배(공급과일)		으깬견과류④⑭, 떠먹는요거트②		단감(제철과일), 우유②		두유⑤	
점 심	백미밥 쇠불고기⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 감자스프 &식빵토핑(크루통) ①②⑤⑥⑮⑯ 돈까스 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 콘파프리카무침		백미밥 돈육우거지국⑤⑥⑩ 들기름두부구이⑤ 느타리나물⑤⑥ 깍두기⑨		새우양배추카레 볶음밥②⑤⑥⑨⑫⑯⑱ 달걀팟국① 애호박나물⑤⑥⑨ 배추김치⑨		백미밥 순두부백탕⑤ 찜닭⑤⑥⑮ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		콩나물비빔밥&양념장 ⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 동태전①⑤⑥ 배추김치⑨	
오 후	카스테라①②⑤⑥, 우유②		간장비빔국수⑤⑥, 마시는요거트②		핫도그①②⑤⑥⑩⑯, 우유②		찐고구마, 보리차		피자①②⑥⑨⑩⑫⑯, 케이크①②⑤⑥⑩, 사과, 샤인머스캣			
열량	646	단백질 24	733	32	639	28	637	24	680	27	464	21
일자	16일(월)		17일(화)		18일(수)		19일(목)		20일(금)		21일(토)	
오 전	토마토⑫(제철과일)		달걀당근죽①		청포도(공급과일)		곡물시리얼⑤, 우유②		바나나(제철과일)		두유⑤	
점 심	잡곡밥 돈육마파두부⑤⑥⑩ 세발나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기무조림⑤⑥⑯ **오이나물**⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 유부맑은국⑤⑥ 순살가자미양념찜 ⑤⑥ 고사리볶음⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 황태국 닭살양배추볶음 ⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 열무된장국⑤⑥ 떡갈비채소조림 ⑤⑥⑩⑮⑯ 브로콜리깨무침 배추김치⑨		미트볼스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 크림스프②⑤⑥⑮⑯ 꽃맛살샐러드 ①⑤⑥⑧⑫ 깍두기⑨	
오 후	꽈배기빵①②⑤⑥, 우유②		어묵바⑤⑥, 우유②		김가루주먹밥⑤⑥, 마시는요거트②		찐감자, 사과주스		구은달걀①, 우유②			
열량	592	단백질 20	635	28	618	27	636	26	618	22	507	19
일자	23일(월)		24일(화)		25일(수)		26일(목)(국없는날)		27일(금)		28일(토)	
오 전	바나나(제철과일)		두부고구마죽⑤		배(공급과일)		으깬견과류④⑭, 떠먹는요거트②		귤(제철과일)		두유⑤	
점 심	잡곡밥 닭살데리야끼조림 ⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 감잣국⑤⑥ 채소달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 수육⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥⑨ 배추김치⑨		쇠고기하이라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 어묵채소볶음⑤⑥ 양배추사과샐러드 ①⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨		장조림버터비빔밥 ①②⑤⑥⑯ 미소장국⑤⑥ 닭살가라아게 ①⑤⑥⑫⑮ 깍두기⑨	
오 후	찐빵⑤⑥, 우유②		옥수수치즈전 ①②⑤⑥, 마시는요거트②		로제스파게티②⑤⑥ ⑩⑫⑮⑯⑱, 우유②		찐단호박, 보리차		쌀강정⑤⑥, 우유②			
열량	588	단백질 26	697	27	618	28	597	20	630	29	631	32
일자	30일(월)						11월 '양배추'					
오전	단감(제철과일)						'푸드브릿지 (food+bridge)'					
점 심	백미밥 돈육메추리알장조림 ①⑤⑥⑩ **오이나물**⑤⑥ 깍두기⑨						 1단계:친해지기 2단계:간접노출 3단계:소극적노출 4단계:적극적노출					
오 후	핫케이크①②⑤⑥, 우유②											
열량	601	단백질 23										

♣식단은 일정 또는 재료구입에 따라 다소 변경될 수도 있습니다.♣2
♡장자어린이집에서는 차별화된 바른먹거리를 위하여 풀무원의 식재료 전문브랜드인 "푸드머스"에서 구매 합니다.♡
★저염급식 실천으로 월요일은 국 없는 날입니다.
★노란색 부분은 자연식품에 해당되며 원산지는 아래의 표를 참고해주세요★ ★ 출처 : 구리시 어린이급식관리지원센터 ★

알러지 유발 식품

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개 ⑲홍합 ⑳잣

원산지 표시	쌀					콩	배추김치		소(한우)	돼지	닭	오리	삼치 오징어	식육·어육 가공품
	밥	죽	찹쌀	현미	흑미	두부류	배추	고춧가루						
	국내산													훈제오리(오리-국내산), 돈까스(돈육-국내산), 핫도그(돈육-국내산), 떡갈비(돈육-국내산, 닭-국내산), 미트볼(돈육-국내산), 새우(베트남산) 닭살가라아게(닭-국내산), 고등어(국내산), *식재료 수급에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

❀ ❀ 2026년 11월 저녁 식 단 표 ❀ ❀

구리시 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

시립 장 자 어 린 이 집 (유아 만3~5세) 영양사: 이고은선생님

일자	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)	7일(토)
오 전						
점 심	백미밥 황태국 당근달걀찜① 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 수제비국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	39백미밥 감잣국⑤⑥ 어묵채소볶음⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 숙주된장국⑤⑥ 동그랑땡 ①②⑤⑥⑩⑮⑯ **무나물**⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 두부맑은국⑤ 코다리강정⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오 후						
열량 단백질						
일자	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)	14일(토)
오 전						
점 심	잡곡밥 온도토리묵국⑤⑥ 닭살대파구이⑤⑮ 건파래자반⑤ 배추김치⑨	백미밥 버섯들깨탕⑤⑥ 임연수엿장조림 ⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 오징어부추국 ⑤⑥⑰ 너비아니채소볶음 ⑤⑥⑩⑮⑯ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 배춧국⑤⑥ 훈제오리구이 ②⑤⑥⑯ 열무된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 애호박맑은국 쇠고기청경채볶음 ⑤⑥⑯ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	
오 후						
열량 단백질						
일자	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	21일(금)	21일(토)
오 전						
점 심	백미밥 미역국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 무챗국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 버섯된장국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 육개장⑤⑥⑯ 두부양념찜⑤⑥ 열무무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 삼치구이⑤⑥ 가지볶음⑤⑥ 깍두기⑨	
오 후						
열량 단백질						
일자	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)	28일(토)
오 전						
점 심	백미밥 백짬뽕국⑤⑨⑰⑱ 돈육배추찜⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 애호박맑은국 쇠고기견과조림 ④⑤⑥⑭⑯ 새송이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 순두부백탕⑤ 오징어볶음⑤⑥⑰ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 우동맑은국⑤⑥ 훈제오리구이 ②⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 물만둣국 ①②⑤⑥⑧⑩⑯⑱ 두부찹쌀부침⑤ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오 후						
열량 단백질						
일자	30일(월)			11월 '양배추'		
오전				'푸드브릿지' (food+bridge)		
점 심	잡곡밥 건새우된장국 ⑤⑥⑨ 쇠고기대파구이 ⑤⑯ 우엉채볶음⑤⑥ 배추김치⑨			 1단계:친해지기 2단계:간접노출 3단계:소극적노출 4단계:적극적노출		
오 후						
열량 단백질						

♣식단은 일정 또는 재료구입에 따라 다소 변경될 수도 있습니다.♣2

♡장자어린이집에서는 차별화된 바른먹거리를 위하여 풀무원의 식재료 전문브랜드인 "푸드머스"에서 구매 합니다.♡

★저염급식 실천으로 월요일은 국 없는 날입니다.

★노란색 부분은 자연식품에 해당되며 원산지는 아래의 표를 참고해주세요★ ★ 출처 : 구리시 어린이급식관리지원센터 ★

알러지 유발 식품

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개 ⑲홍합 ⑳잣

원산지 표시	쌀					콩	배추김치		소(한우)	돼지	닭	오리	삼치 오징어	식육·어육 가공품
	밥	죽	찹쌀	현미	흑미	두부류	배추	고춧가루						
	국내산													동그랑땡(돈육-국내산) 너비아니(돈육-국내산), 훈제오리(오리-국내산) *식재료 수급에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다.