구로구어린이·사회복지급식관리지원센터

2026년 11월 1~2세 점심 및 간식식단

발행처 : 영양팀

요일	월	화	수	목	금
일자	2일	3일(싱겁데이)	4일	5일	6일(서울미래밥상)
오전간식	귤+②우유	배+②우유	②⑤⑮떠먹는 요구르트	㉔양배추채소죽	바나나
점심	차조밥 ⑤⑥애호박맑은국 ⑤⑥⑩⑭⑮⑳㉔돈육장조림 ⑤⑥㉔청포묵무침 ⑨배추김치	기장밥 ⑤⑥⑮저염얼갈이된장국 ②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑳ 쇠고기찹스테이크 오이새콤무침 ⑨배추김치	①②⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 구운치킨마요덮밥 (②⑤⑥⑦⑨⑩⑭⑮㉑우동국물 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 연두부어린잎샐러드 ⑤㉘김자반볶음 ⑨배추김치	보리밥 ①⑤⑥달걀팟국 ⑤⑥⑩⑭⑮⑳㉔돈육양배추볶음 ㉔참나물무침 ⑨배추김치	수수밥 ⑤⑥⑮시금치된장국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔삼치무조림 ⑤⑥㉔고사리볶음 ⑨배추김치
오후간식	②③⑤⑥⑦⑨⑭⑮⑳㉔ 온메밀국수	①②⑤⑥⑩⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳찐만두	①②⑤⑥모닝빵 +보리차	①⑤⑥⑫⑮채소튀김+우유	찐감자 +②우유
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	425/18/220	410/18/192	435/20/163	405/16/155	404/18/200
일자	9일	10일(싱겁데이)	11일	12일	13일
오전간식	⑫토마토+④⑤㉒㉓두유	귤	배	바나나	㉔아욱채소죽
점심	쌀밥 ⑤⑥콩나물국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔닭불고기 ㉔브로콜리초무침 ⑨배추김치	현미밥 ①②⑤⑥⑧⑨⑫⑮⑯⑰⑱⑳㉔저염 청경채맛살탕 ⑤⑥⑧⑨⑩⑮⑯⑱⑳㉔ 돈육굴소스조림 ⑤⑥㉔가지나물 ⑨배추김치	⑤⑥⑭⑮⑳㉔쇠고기무밥 +⑤⑥⑭⑮⑳㉔양념장 ⑤⑥⑮실파장국 ①⑤달걀말이 ②요구르트 ⑨배추김치	김장하는 날 흑미밥(⑤⑥) ①⑤⑥순두부백탕 ⑤⑥⑩⑮돼지고기수육+배추쌈 ㉔안매운배무생채 ⑨배추김치	찹쌀밥 ⑤⑥⑮아욱된장국 ⑤⑥⑩⑭⑮⑳㉔ 돈육두루치기 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔감자조림 ⑨배추김치
오후간식	①⑤⑥⑮⑱⑳㉔ 참치채소주먹밥	①②⑤⑥핫케이크+②우유	찐단호박+②우유	찐감자+②우유	①②⑤⑥치즈빵+②우유
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	429/19/227	416/18/194	420/21/222	406/20/207	435/19/222
일자	16일	17일(싱겁데이)	18일	19일	20일
오전간식	바나나	샤인머스켓+②⑤⑥치즈	②⑤⑮플레인요구르트	㉔얼갈이배추채소죽	사과
점심	기장밥 ⑤⑥⑮쇠고기샤브샤브국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔잔멸치조림 ㉔열무나물 ⑨배추김치	보리밥 ⑤⑥⑩⑮저염유부쑥갓국 ①②⑤⑥⑫⑮훈제오리볶음+무쌈 ㉔참나물무침 ⑨배추김치	②⑤⑥⑩⑭⑮자장밥 ⑤⑥부추맑은국 ①②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳만두탕수 ①⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 오이깨소스무침 ⑨배추김치	수수밥 ⑤⑨⑩콩비지찌개 ②⑤⑥⑫⑭⑮⑰⑳㉔닭갈비 ⑤⑥⑮㉔얼갈이된장나물 ⑨배추김치	차조밥 ⑤⑥㉔미역국 ⑤⑥임연수구이 ㉔숙주나물 ⑨배추김치
오후간식	①②④⑤⑥㉒프렌치토스트 +②우유	②⑤⑥⑫⑭⑮⑳ 토마토스파게티	①②⑤⑥후레쉬번 +옥수수차	②⑤⑥⑮배추전+우유	①삶은달걀+②우유
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	415/17/233	428/18/197	446/16/159	430/18/228	406/20/217
일자	23일	24일(싱겁데이) (SMART UP 식재료)	25일	26일	27일(서울미래밥상)
오전간식	샤인머스켓+②⑤⑥치즈	⑤연두부 +⑤⑥⑭⑮⑳㉔저염양념장	사과	㉔감자채소죽+우유	귤
점심	흑미밥 ⑤⑥⑧⑮⑯⑱⑲⑳어묵국 ①②⑤⑥⑩⑭⑮⑳동그랑땡전 ㉒깻잎순나물 ⑨배추김치	쌀밥 ⑤⑥⑮저염배추된장국 ②⑤⑥⑫⑭⑮⑳로제찜닭 ①②⑤⑥⑭⑮⑳㉔연근들깨무침 ⑨배추김치	⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 쇠고기채소볶음밥 ⑤⑥⑮팽이버섯된장국 ①②⑤⑫시금치프리타타 ①⑤⑥⑫⑮⑳코울슬로 ⑨배추김치	찹쌀밥 ⑤⑥감자맑은국 ①②⑤⑥⑩⑭⑮⑳돈가스 +①②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑳돈가스소스 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔양상추오리엔탈무침 ⑨배추김치	현미밥 ⑤⑥㉔황태뭇국 ⑤⑥⑧⑨⑭⑮⑯⑱⑳㉔ 고기없는마파두부 ㉔브로콜리나물 ⑨배추김치
오후간식	①②⑤⑥⑧⑨⑩⑭⑮⑰⑳㉔다진유부주먹밥	①②⑤⑥⑧⑫⑮⑰⑳ 크래미모닝빵샌드위치 +②우유	찐고구마+②우유	⑤⑥㉔잔치국수	①②⑤⑥스틱빵+②우유
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	432/20/207	406/20/207	441/19/229	451/20/218	415/18/222
일자	30일(세계음식의 날-러시아)				
오전간식	사과+②우유				
점심	보리밥 ⑤⑥⑩⑮유부맑은국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔쇠고기버섯조림 ㉔파래무침 ⑨배추김치				
오후간식	①⑤⑥칼국수				
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	432/20/207				

[이달의 식단안내]

- 식품 알레르기 유발물질:
①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭닭고기 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개 ⑱홍합 ⑲전복 ⑳굴 ㉑키위 ㉒호두 ㉓잣 ㉔참깨
(⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 밥 등을 제외한 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.)

* 알레르기 반응 원아는 어린이집에 꼭 알려주시기 바랍니다.

원산지 표시								
쌀(밥,죽,누룽지)	배추김치		돼지고기	닭고기	오리고기	오징어		
	배추	고춧가루						
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
쇠고기						다랑어		
쇠고기찹스테이크	쇠고기무밥	쇠고기샤브샤브국	쇠고기파프리카볶음밥	쇠고기채소볶음밥	비프스트로가노프(쇠고기버섯조림)	온메밀국수(가다랑어포)	참치채소주먹밥(통조림참치)	
국내산(한우)						원양산		
콩(두부류)						콩(콩비지)		
연두부어린잎샐러드	두부카레볶음밥	두부맑은국	두부엿장구이	연두부+저염양념장	고기없는마파부두부	순두부백탕	콩비지찌개	
국내산								

* 식재료 수급 상황에 따라 메뉴와 원산지는 변경될 수 있습니다.

SEOUL 서울형 어린이집 자연뜰어린이집

11월 식단 영양가 분석 안내문

● 우리 센터에서는 매달 제공되는 식단에 대한 평균 에너지, 단백질, 칼슘에 대한 정보를 제공하고자 합니다. 영유아들은 성장을 위하여 균형 잡힌 영양 섭취가 필수적입니다. 본 안내문은 우리 센터 식단의 영양 정보제공뿐만 아니라, 나아가 가정에서 영유아의 균형 잡힌 식사 제공에 도움을 드리기 위해 제작되었습니다.

● **2025 한국인 영양소 섭취기준 (Dietary Reference Intakes for Koreans 2025; KDRIs)**

영·유아	에너지 (kcal/일, 필요추정량)	단백질 (g/일, 권장섭취량)	칼슘 (mg/일, 권장섭취량)
1-2세	900	20	450
3-5세	1,400	25	550

● **본 센터 11월 식단의 평균 영양 제공량 (오전 간식, 점심, 오후 간식 포함)**

✔ 「영유아 단체급식 가이드라인」의 권장 식사 패턴 기준 (오전 간식 8% + 점심 28% + 오후 간식 10% = 총 46% 제공)

영·유아	에너지 (kcal/일, 제공량)	단백질 (g/일, 제공량)	칼슘 (mg/일, 제공량)
1-2세	424	18	201
3-5세	653	26	309

● 에너지의 경우 한국인 영양소 섭취기준에 준하게 섭취가 가능하며, 단백질의 경우 일일 권장섭취량과 비교하여 더 많은 양을 제공하고 있습니다. 칼슘은 우유 및 유제품을 매일 제공하여 권장섭취량의 약 50%의 양을 섭취할 수 있습니다.

● **권장섭취량에 가까운 칼슘 섭취를 위해서는 가정에서의 우유 및 유제품의 추가 섭취를 권장합니다.** 오전·오후 간식에 우유 및 유제품이 한 번만 제공될 경우 가정에서 우유나 치즈, 호상 요구르트 등 유제품을 섭취하여 보충해 주어야 합니다.

● 영유아 단체급식 가이드라인(식생활안전관리원)에서 제시하는 권장 식사 패턴에서 영유아는 우유·유제품류 4회 (우유 2컵)로 정하고 있습니다.

● 유제품의 경우 칼슘 강화 우유 또는 칼슘 강화 치즈와 같이 칼슘이 강화된 제품도 구매가 가능하며, 보통 일반 제품의 2배에 해당하는 칼슘을 함유하고 있습니다.

● 두유를 제공하시는 어린이집, 유치원에서는 일반 두유 대신 칼슘 강화 두유를 제공하시어 영유아의 칼슘 섭취 부족을 예방하는 것이 바람직합니다. 일반적으로 일반 두유(190ml)에는 34mg의 칼슘 함유, 칼슘 강화 두유(190ml)에는 200mg의 칼슘이 함유되어 있습니다. (제품별로 다소 차이가 있을 수 있으니, 개별 정보는 제품 옆면의 영양성분표를 통해 확인하시기 바랍니다.)

★ 위의 식단 영양가 분석 안내문은 아침을 먹는다는 가정 하에 분석되었습니다.

● **아침을 먹지 않았을 경우, 부족한 에너지 필요 추정량**

영·유아	필요 에너지 (kcal/일)	점심(간식 2회 포함) + 저녁 추정 에너지 (kcal/일)	부족한 필요 에너지 (kcal/일)
1-2세	900	424 + 246 = 670	230
3-5세	1,400	653 + 379 = 1,032	368

아침식사(Breakfast)는 "잠시간의 단식(fast)을 깨뜨린다(break)." 뜻으로 저녁식사 이후 다음날 아침이 되면 두뇌활동의 에너지물인 포도당이 거의 소모되기 때문에 아침식사를 통해 포도당을 보충해야 합니다. 우리 아이 두뇌를 깨우는 아침식사 꼭 챙겨주세요.