늘봄보라매SK뷰어린이집

(11월 식단)

발 행 처	영등포구어린이·사회복지 급식관리지원센터 영양기획팀
세부유형	만1-2세 일반형 (일반간식)
발 행 일	2026.10.16

	월	화	수	목	금	토
	2	3	[저염] 4 국없데이	5 [일당!오십!의날]	6	7
오전간식	단감	토마토스틱⑫ /치즈②	사과	♬시리얼⑥/우유②	바나나	우유②
점 심	쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑯ 청경채나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	수수밥 열무된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 부추무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 돈육찹스테이크⑤⑥⑩⑫⑯ 브로콜리샐러드⑤⑥ 영유아배추김치⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ 닭살간장구이⑤⑥⑮ ✪파프리카새콤무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 ♬물만둣국⑤⑥⑩ 삼치살양념찜⑤⑥ 들깨무나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	장조림버터비빔밥②⑤⑥⑯ 우동국물⑤⑥ ♬✪상추채무침⑤⑥ 영유아깍두기⑨
오후간식	모닝빵①②⑤⑥/우유②	◉팽이버섯크래미전⑮⑯⑱◉ /매실차	케이크①②⑤⑥/우유②	프렌치토스트①②⑤⑥ /보리차	♬단호박범벅①⑤ /우유②	
열량/단백질	418/17	404/19	467/18	464/18	441/18	306/13
	9	10	11	12 [서울미래밥상]	13	14
오전간식	배	귤	오이스틱 /떠먹는요구르트②	사과	흑임자죽	두유⑤
점 심	쌀밥 미역장국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ ★브로콜리새우살볶음⑤⑥⑨★ 영유아배추김치⑨	기장밥 감자챗국⑤⑥ ♬떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 연근조림⑤⑥ 영유아배추김치	콩나물밥*양념장⑤⑥ 아욱맑은국⑤⑥ 닭살주물럭⑤⑥⑮ 영유아배추김치⑨	흑미밥 ◉팽이버섯두부된장국⑤⑥◉ 가자미살구이⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 영유아깍두기⑨	쌀밥 시금치맑은국⑤⑥ 쇠고기당근조림⑤⑥⑯ ✪부추양파무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	돈육김가루볶음밥⑤⑥⑩ 취나물된장국⑤⑥ 영유아배추김치⑨ 후식: 자른포도
오후간식	핑거스틱①②⑤⑥/우유②	크림스파게티②⑥	찐고구마/우유②	채소주먹밥⑤/우유②	♬삶은달걀①/우유②	
열량/단백질	418/19	386/14	504/20	468/20	449/21	310/14
	16	17	[저염] 18 국없데이	19	20	21
오전간식	바나나	파프리카스틱 /떠먹는요구르트②	배	연두부*양념장⑤⑥	단감	우유②
점 심	쌀밥 무챗국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 숙주당근무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	차조밥 배추된장국⑤⑥ 임연수살조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 영유아깍두기⑨	쇠고기자장밥②⑤⑥⑩⑮⑯ 숭늉 ♬어묵구이⑤⑥ ✪양상추토마토샐러드⑤⑥⑫ 영유아배추김치⑨	수수밥 깻잎된장찌개⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 김구이 영유아배추김치⑨	쌀밥 느타리버섯맑은국⑤⑥ 훈제오리로스구이 쌈무무침 영유아배추김치⑨	달걀간장밥①⑤⑥ 조개탕⑱ 영유아배추김치⑨ 마시는요구르트②
오후간식	♬우유식빵①②⑤⑥/우유②	볶음우동⑤⑥	삶은달걀①/우유②	핫케이크①②⑤⑥/우유②	♬오이감자샐러드⑮/우유②	
열량/단백질	433/16	389/18	458/19	433/18	365/17	345/15
	23	24	25	26 [서울미래밥상]	27 김장하는 날	28
오전간식	귤	당근스틱 /떠먹는요구르트②	♬자른포도	배	미숫가루⑤/우유②	우유②
점 심	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 쇠고기폭찹⑤⑥⑫⑯ 시금치나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	흑미밥 ♬들깨수제비탕⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ ♬자른미역줄기볶음⑤⑥ 영유아배추김치⑨	닭가슴살김치볶음밥⑤⑨⑮ 미소장국⑤⑥ ♬✪도토리묵무침⑤⑥ 영유아깍두기⑨	기장밥 ♬새우살뭇국⑤⑥⑨ 두부조림⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 가지된장국⑤⑥ 수육⑤⑥⑩ 상추*저염쌈장⑤⑥ 영유아배추김치⑨	칼국수⑤⑥ ✪참나물겉절이⑤⑥ 영유아배추김치⑨
오후간식	치즈롤빵①②⑤⑥/우유②	유부초밥⑤⑥/옥수수차	단호박찜/두유⑤	부추전⑤⑥/우유②	♬찐고구마/둥굴레차	
열량/단백질	416/19	484/20	390/15	433/19	416/18	330/11
	30				★신메뉴 안내★	◉11월 푸드브릿지◉
오전간식	단감				9일 브로콜리새우살볶음 조리방법은 표준레시피를 참고하세요!	step 1 : 팽이버섯크래미전 step 2 : 팽이버섯두부된장국 step 3 : 팽이버섯무침
점 심	쌀밥 유부콩나물국⑤⑥ ♬안매운닭갈비⑤⑥⑮ 열무된장무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨					
오후간식	카스테라①②④⑤⑥/우유②					
열량/단백질	464/19					

원산지 표시	쌀(찹쌀,흑미 등)		김치		콩		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기 (훈제)	수산물
	밥/죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	연두부	국내산	수입산				삼치살
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	■한우□육우□젖소	산	국내산	국내산	국내산	국내산
	식육가공품	떡갈비구이(돼지고기:국내산, 쇠고기: 국내산), 탕수육*소스(돼지고기:국내산)										
	수산물가공품	팽이버섯크래미전(연육), 어묵구이(어육:중국산, 베트남산)										

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

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함 되어 있습니다.

늘봄보라매SK뷰어린이집

(11월 식단)

발행처	영등포구어린이·사회복지 급식관리지원센터 영양기획팀
세부유형	만3-5세 일반형 (일반간식)
발행일	2026.10.16

	월	화	수	목	금	토
	2	3	[저염] 4 국없데이	5 [일당!오십!의날]	6	7
오전간식	단감	토마토스틱⑫ /치즈②	사과	시리얼⑥/우유②	바나나	우유②
점 심	쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑯ 청경채나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	수수밥 열무된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 부추무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 돈육찹스테이크⑤⑥⑩⑫⑯ 브로콜리샐러드⑤⑥ 영유아배추김치⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ 닭살간장구이⑤⑥⑮ ✪파프리카새콤무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 물만둣국⑤⑥⑩ 삼치살양념찜⑤⑥ 들깨무나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	장조림버터비빔밥②⑤⑥⑯ 우동국물⑤⑥ ✪상추채무침⑤⑥ 영유아깍두기⑨
오후간식	모닝빵①②⑤⑥/우유②	◉팽이버섯크래미전⑮⑯⑱◉ /매실차	케이크①②⑤⑥/우유②	프렌치토스트①②⑤⑥ /보리차	단호박범벅①⑤/우유②	
열량단백질	591/24	594/22	666/26	615/27	626/25	418/17
	9	10	11	12 [서울미래밥상]	13	14
오전간식	배	귤	오이스틱 /떠먹는요구르트②	사과	흑임자죽	두유⑤
점 심	쌀밥 미역장국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ ★브로콜리새우살볶음⑤⑥⑨★ 영유아배추김치⑨	기장밥 감자챗국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 연근조림⑤⑥ 영유아배추김치	콩나물밥*양념장⑤⑥ 아욱맑은국⑤⑥ 닭살주물럭⑤⑥⑮ 영유아배추김치⑨	흑미밥 ◉팽이버섯두부된장국⑤⑥◉ 가자미살구이⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 영유아깍두기⑨	쌀밥 시금치맑은국⑤⑥ 쇠고기당근조림⑤⑥⑯ ✪부추양파무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	돈육김가루볶음밥⑤⑥⑩ 취나물된장국⑤⑥ 영유아배추김치⑨ 후식: 자른포도
오후간식	핑거스틱①②⑤⑥/우유②	크림스파게티②⑥	찐고구마/우유②	채소주먹밥⑤/우유②	삶은달걀①/우유②	
열량단백질	590/26	655/27	691/27	648/27	638/29	426/20
	16	17	[저염] 18 국없데이	19	20	21
오전간식	바나나	파프리카스틱 /떠먹는요구르트②	배	연두부*양념장⑤⑥	단감	우유②
점 심	쌀밥 무챗국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 숙주당근무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	차조밥 배추된장국⑤⑥ 임연수살조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 영유아깍두기⑨	쇠고기자장밥②⑤⑥⑩⑮⑯ 숭늉 어묵구이⑤⑥ ✪양상추토마토샐러드⑤⑥⑫ 영유아배추김치⑨	수수밥 깻잎된장찌개⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 김구이 영유아배추김치⑨	쌀밥 느타리버섯맑은국⑤⑥ 훈제오리로스구이 쌈무무침 영유아배추김치⑨	달걀간장밥①⑤⑥ 조개탕⑱ 영유아배추김치⑨ 마시는요구르트②
오후간식	우유식빵①②⑤⑥/우유②	볶음우동⑤⑥	삶은달걀①/우유②	핫케이크①②⑤⑥/우유②	오이감자샐러드⑤/우유②	
열량단백질	624/21	551/25	653/26	614/26	510/24	444/20
	23	24	25	26 [서울미래밥상]	27 김장하는 날	28
오전간식	귤	당근스틱 /떠먹는요구르트②	자른포도	배	미숫가루⑤/우유②	우유②
점 심	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 쇠고기폭찹⑤⑥⑫⑯ 시금치나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	흑미밥 들깨수제비탕⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 자른미역줄기볶음⑤⑥ 영유아배추김치⑨	닭가슴살김치볶음밥⑤⑨⑮ 미소장국⑤⑥ ✪도토리묵무침⑤⑥ 영유아깍두기⑨	기장밥 새우살뭇국⑤⑥⑰ 두부조림⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 가지된장국⑤⑥ 수육⑤⑥⑩ 상추*저염쌈장⑤⑥ 영유아배추김치⑨	칼국수⑤⑥ ✪참나물겉절이⑤⑥ 영유아배추김치⑨
오후간식	치즈롤빵①②⑤⑥/우유②	유부초밥⑤⑥/옥수수차	단호박찜/두유⑤	부추전⑤⑥/우유②	찐고구마/둥굴레차	
열량단백질	587/26	697/29	529/20	594/25	587/26	456/15
	30				★신메뉴 안내★	◉11월 푸드브릿지◉
오전간식	단감				9일 브로콜리새우살볶음 조리방법은 표준레시피를 참고하세요!	step 1 : 팽이버섯크래미전 step 2 : 팽이버섯두부된장국 step 3 : 팽이버섯무침
점 심	쌀밥 유부콩나물국⑤⑥ 안매운닭갈비⑤⑥⑮ 열무된장무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨					
오후간식	카스테라①②④⑤⑥/우유②					
열량단백질	662/27					

원산지 표시	쌀(찹쌀,흑미 등)		김치		콩		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기 (훈제)	수산물
	밥/죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	연두부	국내산	수입산				삼치살
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	■한우□육우□젖소	산	국내산	국내산	국내산	국내산
식육가공품	떡갈비구이(돼지고기:국내산, 쇠고기: 국내산), 탕수육*소스(돼지고기:국내산)											
수산물가공품	팽이버섯크래미전(연육), 어묵구이(어육: 중국산, 베트남산)											

알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함 되어 있습니다.