동심어린이집 2026년 11월 식단표 (만 0~2세 일반간식형 생선배제)

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

강동구어린이급식관리지원센터 영양팀

★ 나트륨 저감화, 당류 줄이기 ; 일당오십Day, 국없Day 식단 제공 ★ 영유아 1일 열량과 단백질 권장량- 영아1~3세1,200kcal,25g/유아4~6세1,600kcal,30g

반	이름	알레르기식품	대체식품
아기씨앗반	봉*별	견과류(호두/땅콩)	같은식품군
초록새싹반	김*진	양고기	같은식품군
예쁜꽃잎반	원*민	비트	같은식품군

◉ 영아들의 이유식은 개별 입맛, 발육정도 부모님이 원하는 이유식에 따라 개별 이유식 반입이 가능합니다.
◉ 강동구어린이급식관리지원센터에서 제공하는 본 식단은 1일 권장량을 기준으로 제공되며 특이 체질이나 알레르기 아동은 각 번호의 해당식품을 제한하고 대체식품으로 제공됩니다. (알레르기 대체식품은 (파란색)안에 표기하여 제공하며, 소스류는 제외식으로 나가고 그 외 빵종류는 가정에서 별도로 준비한 음식을 제공합니다.)
◉ 알르레기 정보
①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲잣 튀장,간장 등 장류에는⑥밀이 포함되어있으므로 제품의 식품표시사항을 확인하시기 바랍니다.
◉ 일당1오십! 이란? 저당 식생활에 대한 시민들의 관심과 흥미 유발을 위해 지어진 서울시 '당류 저감'의 새 이름입니다.

	일자 /요일	2(월)	3(화) 생일잔치	4(수)서울미래밥상	5(목)	6(금)일당오십DAY	7(토)
첫째주	오전간식	●파프리카스틱,떠먹는요구르트②	●바나나,파인애플,사과,요구르트	●사과	씨리얼&우유②	●귤	양파스프②⑥, 조각식빵①②⑥
	점심	차조밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 돈갈비찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	두부소보로채소덮밥⑤⑥ 황탯국⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 애호박된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 소고기당면국⑤⑥⑯ 삼색달걀말이①⑤ ★명엽채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	◆참치마요주먹밥①⑤⑥ 미역국⑤⑥ 배추김치⑨
	오후간식	배추전①⑤⑥,둥굴레차	케이크①②⑥,우유②	★●찐감자,우유②	칼국수⑥	식빵①②⑥,우유②	★찐고구마,보리차
	열량(kcal)/단백질(g)	397/13	419/14	392/17	430/16	463/19	347/10
둘째주	일자 /요일	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
	오전간식	●잘게자른방울토마토⑫,치즈②	닭살채소죽⑮	●단감	우유미숫가루②⑤	●배	씨리얼&우유②
	점심	흑미밥 무챗국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 상추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 감자양팟국 소고기배추찜⑤⑥⑭ 브로콜리깨소스무침①⑤⑥ 깍두기⑨	돈육파인애플볶음밥⑤⑥⑩ 유부장국⑤⑥ 물만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨	수수밥 맑은숙주국⑤⑥ ◆훈제오리구이⑤ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 닭곰탕⑮ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	소고기쌀국수⑯ 배추김치⑨ 사과
	오후간식	소고기주먹밥⑤⑯,옥수수차	마들렌①②⑥,우유②	★삶은달걀①,우유②	크림스파게티②⑥,보리차	★●찐고구마,우유②	모닝빵①②⑥,사과주스
	열량(kcal)/단백질(g)	391/16	483/21	420/22	418/13	430/20	384/11
셋째주	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	차조밥 버섯된장국⑤⑥ 돈수육⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 어묵국⑤⑥ 닭다리살스테이크⑤⑥⑫⑮ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	★오징어덮밥⑤⑥⑰ 소고기미역국⑤⑥⑯ 채소크로켓①⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 돈육우거지탕⑤⑥⑩ ★메추리알장조림①⑤⑥ 김구이 깍두기⑨	수수밥 아욱된장국⑤⑥ 두부구이⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	유부초밥⑤⑥ 팽이장국⑤⑥ 깍두기⑨
	오후간식	토마토달걀볶음①⑤⑫,보리차	모닝빵①②⑥,우유②	★●찐단호박,우유②	우동⑤⑥	★●찐감자,우유②	★삶은달걀①,둥굴레차
	열량(kcal)/단백질(g)	398/16	447/17	413/15	418/17	392/13	343/13
넷째주	일자 /요일	23(월)	24(화)	25(수)국없DAY	26(목)	27(금)	28(토)
	오전간식	●잘게자른포도,치즈②	양송이죽⑤⑥	●홍시	우유미숫가루②⑤	●사과	씨리얼&떠먹는요구르트②
	점심	기장밥 맑은배춧국 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 콩나물국⑤ 과일양념돈불고기⑤⑥⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 새우카레⑤⑥⑨ ◆미니돈까스①⑤⑥⑩ 수제무피클 마시는요구르트②	흑미밥 안매운김칫국⑤⑥⑨ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑯ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 소고기뭇국⑯ 달걀찜① 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	우동⑤⑥ 배추김치⑨ 귤
	오후간식	잔멸치주먹밥⑤,둥굴레차	호빵⑥,우유②	★●찐고구마,우유②	잔치국수⑤⑥	소보로빵①②④⑥(식빵),우유②	모닝빵①②⑥,감귤주스
	열량(kcal)/단백질(g)	411/15	456/15	470/16	462/15	442/16	310/9
다섯째주	일자 /요일	30(월)					
	오전간식	●오이스틱,떠먹는요구르트②					
	점심	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 닭살소금구이⑤⑮ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨					
	오후간식	어묵탕⑤⑥					
	열량(kcal)/단백질(g)	391/20					



기호 표시 안내

● 자연 간식 (과일, 채소, 서류)

★ 영아 섭취 시 주의가 필요한 메뉴

◆ 가공식품 사용 시 원산지 표기

"서울미래밥상"

어린이와 지구의
미래를 위하여
서울시가 제안하는 식사로
식물성 재료와
영양가는 높이고
포화지방, 첨가당, 나트륨 함량은 낮춘
지속 가능한 밥상입니다.

알레르기 유발 식품 안내 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

원산지 표시	쌀			콩			배추김치		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물 및 식품 가공품				
	밥(죽)	누룽지	두부	쥐(연)두부	콩비지	청포묵	배추	고춧가루	주찬용	국 · 죽용				참치마요주먹밥	훈제오리구이	미니돈까스	오징어	새우
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	중국산	국내산	국내산	국내산 한우	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	돼지고기: 국내산	오리고기 : 국내산	돼지고기 : 국내산	국내산	베트남산

※ 식품의 수급 상황에 따라 원산지 및 알레르기 표시가 변경될 수 있습니다.