성동구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

2026년 11월 식단표
(만 1~2세)

작성자 : 영양운영팀 / 발행일 : 2026. 10. 15.

서울교통공사어린이집 METROKIDS

일자/(요일)	2 (월)	3 (화) 저당Day	4 (수)	5 (목) 가을소풍	6 (금)
오전간식	●오이스틱, 짜먹는요구르트②	미숫가루우유②⑤	●바나나,우유②	♥연근죽,abc주스	●배
점심	백미밥 김치두붓국⑤⑨ 돼지고기피망조림⑤⑥⑩ [김자반⑤] 백김치⑨	현미찹쌀밥 팽이장국⑤⑥ 저당 쇠고기폭찹⑤⑫⑯ 참나물무침 백김치⑨	닭다리살 달걀덮밥①⑤⑥⑮ 근대맑은국 도토리묵무침⑤⑥ 백김치⑨	꼬마김밥⑤ 백김치⑨ 방울토마토⑫/메론	★백미밥 육개장⑤⑥⑯ 부추달걀찜① 양배추샐러드 백김치⑨
오후간식	(치즈)옥수수전②⑤⑥	✓ 모둠어묵탕⑤⑥	오일스파게티⑥	●찐빵,우유②	소보로빵①②④⑥,우유②
열량(kcal)/단백질(g)	392.7/18.3	429.4/18.0	414.8/16.7	408.9/17.7	453.6/15.7
일자/(요일)	9 (월)	10 (화) 저염Day	11 (수)	12 (목)	13 (금)
오전간식	●(방울)토마토⑫,치즈②	✓ 게살수프①⑤⑥⑧	●단감,우유②	녹두죽⑤	●귤
점심	백미밥 콩나물맑은국⑤⑥ ✓ 오리주물럭⑤⑥ 시금치나물 백김치⑨	차조밥 저염 배추된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 우엉채무침⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 감자양팟국 ✓ ★함박스테이크(소스) ⑤⑥⑩⑫⑯] 모둠버섯나물 백김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ ♥쇠고기연근볶음⑤⑥⑯ (사과)치커리무침 백김치⑨	★백미밥 유부맑은국⑤⑥ 닭다리살간장조림⑤⑥⑮ 열무무침⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	잔치국수⑥	★●찐단호박,우유②	★달걀채소주먹밥①⑤,보리차	찐만두⑤⑥⑩,우유②	우유식빵①②⑥,우유②
열량(kcal)/단백질(g)	403.5/17.6	391.2/19.5	419.3/14.1	496.0/17.8	457.0/16.8
일자/(요일)	16 (월)	17 (화) 저당Day	18 (수)	19 (목)	20 (금)
오전간식	●[바나나,우유②]	●당근스틱, 짜먹는요구르트②	유기농시리얼,우유②	청경채죽	●키위
점심	백미밥 쇠고기뭇국⑯ 두부소보로볶음①⑤⑥ 파프리카무침 백김치⑨	보리밥 미역국⑤⑥ 저당 닭살엿장조림⑤⑥⑮ 근대나물 백김치⑨	♥연근영양밥(양념장)⑤⑥ 애호박새우젓국⑨ ✓ 떡갈비조림 ⑤⑥⑩⑯ 백김치⑨	현미찹쌀밥 청국장국⑤ 임연수구이⑤⑥ 양배추찜 백김치⑨	★백미밥 달걀팟국① 쇠고기가지볶음⑤⑥⑯ 숙주무침 백김치⑨
오후간식	★해물부추전⑤⑥⑨⑱	칼국수⑥	[과일치즈샐러드②⑤⑥]	감자범벅①⑤,우유②	★모닝빵①②⑥,우유②
열량(kcal)/단백질(g)	391.0/15.2	402.0/19.0	441.9/16.3	405.9/15.0	476.6/17.2
일자/(요일)	23 (월)	24 (화) 저염Day	25 (수)	26 (목)	27 (금) 생일
오전간식	●(방울)토마토⑫,치즈②	크림수프②	●사과,우유②	찹쌀무죽	●단감
점심	백미밥 황탯국 돼지고기파채볶음⑤⑥⑩ 콜라비배무침⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 저염 쑥갓된장국⑤⑥ 쇠고기짜장조림⑤⑥⑯ 얼갈이나물 백김치⑨	차조밥 표고버섯탕⑤⑥ ★닭갈비⑤⑥⑮ 브로콜리숙회 백김치⑨	백미밥 시금치맑은국 돼지고기양파조림⑤⑥⑩ ♣♥연근들깨무침①⑤ 백김치⑨	★백미밥 미역국⑤⑥ ✓ 치킨가스,소스 ①⑤⑥⑮ 과일샐러드② 백김치⑨
오후간식	후리가케주먹밥⑤⑥,보리차	달걀샌드위치①②⑤⑥,우유②	잡채⑤⑥	[고구마맛탕⑤,우유②]	케이크①②⑥,우유②
열량(kcal)/단백질(g)	395.4/19.7	452.1/17.2	398.2/16.0	452.4/15.7	456.1/17.8
일자/(요일)	30 (월)				
오전간식	●파프리카스틱, 떠먹는요구르트②				
점심	백미밥 아욱국⑤⑥ 쇠고기콩나물볶음⑤⑥⑯ 애호박나물⑤ 백김치⑨				
오후간식	★우동⑤⑥				
열량(kcal)/단백질(g)	414.5/16.7				



<기호 표시 안내>

●	신선 간식
★	연령 구분 메뉴
♥	편식개선 푸드브리지 (11월 – 연근)
✓	원산지 표기 주의 메뉴
♣	가정통신문 연계 신메뉴

- ▶ 이 달의 1일 평균 영양기준량 – 열량 : 423.8kcal, 단백질 : 17.0g
- ▶ 식재료의 수급공급에 따라 메뉴가 변경될 수 있습니다.
- ▶ **[대체메뉴]**와 **(괄호메뉴)**는 급식소의 사정에 따라 선택하여 제공할 수 있습니다.
- ▶ 식품 알레르기가 있는 유아는 담임교사 또는 급식담당자에게 알려주시기 바랍니다.

식품 알레르기 유발물질 표기

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

(아황산류는 식품의 표백, 보존 및 산화 방지 목적으로 사용되는 식품첨가물로, 일부 식품의 제조·가공 과정에서 사용됩니다.)

쌀 (찹쌀, 현미, 흑미) 밥, 죽, 누룽지	쇠고기 (☑한우, ☐육우, ☐젖소)	돼지고기	닭고기	오리고기	콩 (두부류, 콩국수, 콩비지)	배추김치	
						배추	고춧가루
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
수산물	수산가공식품류			식육가공품			
고등어(원양산)	어묵(연육:수입산), 게맛살(홍게살:외국산)			[함박스테이크:(돼지고기:국내산)], 떡갈비(돼지고기:국내산), 치킨가스(닭고기:국내산)			