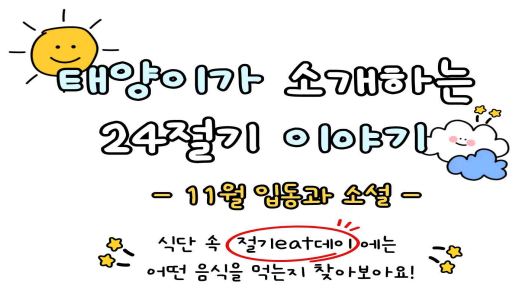
강서구 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행처 : 강서구 어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일 : 2026. 10. 20.
작성자 : 영양기획팀

11월 식단표 (만 3-5세 일반형)

* 과일, 채소는 신선도나 원 운영의 유연성에 의해 변경될 수 있습니다.
* 만 0-2세는 부모님 동의하에 만 3-5세 식단으로 섭취하기로 하였음.

	일자 / 요일	2(월) 서울미래밥상데이	3(화)	4(수)	5(목)	6(금) 입동eat데이	7(토) 입동
첫째주	오전간식	단감	당근스틱 마시는요구르트②	치즈죽②	배	참치죽	
	점 심	수수밥 모둠버섯전골⑤⑥ 들기름두부구이⑤ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 실파달걀국① 돼지고기김치찜⑨⑩ 콘샐러드①⑤ 깍두기⑨	수수밥 어묵국⑤⑥ 닭고기당면볶음⑤⑥⑮ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 맑은아욱국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑯ 달걀말이①⑤ 숙주나물무침⑤ 배추김치⑨	
	오후간식	단호박찜 우유②	부추전①⑤⑥	절편 보리차	우엉주먹밥⑤⑥	모닝빵①②⑤⑥ 우유②	
	열량(Kcal)/단백질(g)	503/18	530/20	634/24	517/16	643/25	
둘째주	일자 / 요일	9(월) 적당한데이	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
	오전간식	저당곡물시리얼 우유②	무죽	오이스틱 떠먹는요구르트②	시금치죽	귤	
	점 심	백미밥 유부장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 김자반 배추김치⑨	새우살카레라이스⑤⑥⑨ 물만둣국⑤⑥⑩⑯⑱ 청경채나물 깍두기⑨	수수밥 쑥갓맑은국 쇠고기새송이버섯조림 ⑤⑥⑯ 브로콜리무침 배추김치⑨	기장밥 애호박국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 배춧국⑤⑥ 돼지목살구이⑩ 잔멸치볶음⑤ 깍두기⑨	
	오후간식	비빔국수⑤⑥	백설기 둥굴레차	김가루주먹밥⑤⑥	소보로빵①②④⑥ 우유②	찐고구마 우유②	
	열량(Kcal)/단백질(g)	687/26	527/14	624/25	590/19	571/29	
셋째주	일자 / 요일	16(월)	17(화) 서울미래밥상데이	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
	오전간식	바나나	단감	채소죽	당근스틱 마시는요구르트②	깨죽	
	점 심	백미밥 열무된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 참치미역국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 오이상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 맑은장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 삼치구이⑤ 숙주나물무침⑤ 깍두기⑨	기장밥 북엇국①⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추볶음⑤ 깍두기⑨	
	오후간식	라이스전⑤	단호박찜 우유②	카스텔라①②⑥ 우유②	토마토파스타②⑤⑥⑫⑯	바람떡 보리차	
	열량(Kcal)/단백질(g)	508/15	527/22	610/25	506/23	563/23	
넷째주	일자 / 요일	23(월)	24(화) 나Na다운데이	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
	오전간식	사과	당근죽	파프리카스틱 떠먹는요구르트②	두부죽⑤	귤	
	점 심	훈제오리볶음밥⑤⑥ 바지락맑은국⑱ 브로콜리무침 배추김치⑨	백미밥 무챗국⑤⑥ 깻잎쇠고기볶음⑤⑥⑯ 청경채나물 오이피클	기장밥 시금치된장국⑤⑥ 생선커틀릿&타르타르소스 ①⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤ 깍두기⑨	백미밥 대파달걀국① 돈육짜장채소볶음⑤⑩ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	수수밥 들깨미역국⑤⑥ 간장닭다리살구이⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤ 배추김치⑨	
	오후간식	채소주먹밥⑤	무지개떡 우유②	들기름비빔국수⑤⑥	찐감자 둥굴레차	보리빵 우유②	
	열량(Kcal)/단백질(g)	530/17	554/16	680/24	517/25	642/35	
다섯째주	일자 / 요일	30(월)	♥생일축하해요♥				
	오전간식	오이스틱 마시는요구르트②	배				
	점 심	차조밥 근대맑은국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 양배추샐러드①⑤ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 양념돼지갈비구이⑤⑥⑩ 코울슬로샐러드①⑤ 깍두기⑨				
	오후간식	팽이버섯전①⑤⑥	생크림케이크①②⑤⑥ 우유②				
	열량(Kcal)/단백질(g)	514/19	658/19				



원산지 표시사항	쌀(백미, 현미, 흑미, 찹쌀)		콩(두부 종류별 각각 기재)	배추김치		쇠고기	
	밥	죽	두부	배추	고춧가루	국내산	수입산
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	

돼지고기	닭고기	오리고기	수산물	식육/어육가공품		
			고등어	생선커틀릿	참치	훈제오리
				명태	다랑어	오리고기
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

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