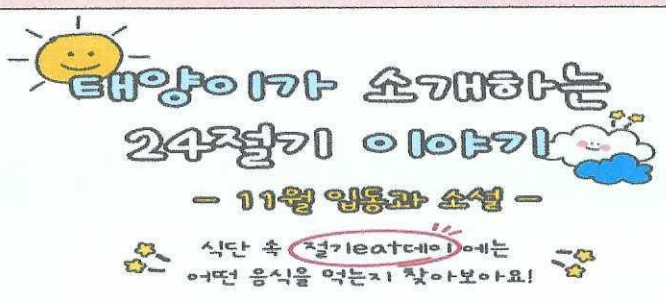
강서구 어린이·사회복지급식관리지원센터
발행처 : 강서구 어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일 : 2026. 10. 20.
작성자 : 영양기획팀

11월 식단표 (만 3-5세 일반형)

* 밥·과일·채소스틱·김치·빵·떡·차류는 같은 종류 내에서 식단 감수 없이 변경 가능합니다

	일자 / 요일	2(월) 서울미래밥상데이	3(화)	4(수)	5(목)	6(금) 입동eat데이
첫째주	오전간식	단감	당근스틱 마시는요구르트②	치즈죽②	배	참치죽
	점 심	수수밥 모둠버섯전골⑤⑥ 들기름두부구이⑤ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 실파달걀국① 돼지고기배추찜⑨⑩ 콘샐러드①⑤ 깍두기⑨	수수밥 어묵국⑤⑥ 닭고기당면볶음⑤⑥⑮ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 맑은아욱국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑯ 달걀말이①⑤ 숙주나물무침⑤ 배추김치⑨
	오후간식	단호박찜 우유②	부추전①⑤⑥	증편 우유	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)
	오전간식	저당곡물시리얼 우유②	무죽	오이스틱 떠먹는요구르트②	시금치죽	귤
	점 · 심	백미밥 유부장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 김자반 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑨ 물만둣국⑤⑥⑩⑯⑱ 청경채나물 깍두기⑨	수수밥 쑥갓맑은국 쇠고기새송이버섯볶음⑤⑥⑯ 브로콜리무침 배추김치⑨	기장밥 애호박국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 배춧국⑤⑥ 돼지불고기⑩ 잔멸치볶음⑤ 깍두기⑨
	오후간식	비빔국수⑤⑥	기정떡 우유	김가루주먹밥⑤⑥	밀크롤인①②④⑥ 우유②	찐고구마 우유②
	열량(Kcal)/단백질(g)	433/18	309/12	402/16	375/12	368/19
셋째주	일자 / 요일	16(월)	17(화) 서울미래밥상데이	18(수)	19(목) ♥생일축하해요♥	20(금)
	오전간식	단감	바나나	채소죽	배	깨죽
	점 심	백미밥 열무된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 참치미역국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 오이상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 맑은장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 세발나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 양념돼지갈비구이⑤⑥⑩ 코울슬로샐러드①⑤ 깍두기⑨	기장밥 북엇국①⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추무침⑤ 깍두기⑨
	오후간식	옥수수전⑤	단호박찜 우유②	딸기잼식빵①②⑥ 우유②	롤케이크①②⑤⑥ 우유②	노란콩시루떡 우유
	열량(Kcal)/단백질(g)	311/9	341/14	392/16	432/12	347/15
넷째주	일자 / 요일	23(월)	24(화) 나Na다운데이	25(수)	26(목)	27(금)
	오전간식	바나나	당근죽	파프리카스틱 떠먹는요구르트②	두부죽⑤	귤
	점 심	훈제오리볶음밥⑤⑥ 바지락맑은국⑱ 브로콜리무침 배추김치⑨	백미밥 무챗국⑤⑥ 깻잎쇠고기볶음⑤⑥⑯ 청경채나물 오이피클	기장밥 시금치된장국⑤⑥ 생선커틀릿&타르타르소스①⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤ 깍두기⑨	백미밥 대파달걀국① 돈육짜장채소볶음⑤⑩ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	수수밥 돌깨미역국⑤⑥ 간장닭다리살구이⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤ 배추김치⑨
	오후간식	채소주먹밥⑤	찐고구마 우유②	들기름비빔국수⑤⑥	찐감자 둥굴레차	우유스틱 우유②
	열량(Kcal)/단백질(g)	340/11	341/10	438/15	301/14	413/22
다섯째주	일자 / 요일	30(월)				
	오전간식	오이스틱 마시는요구르트②				
	점 심	차조밥 근대맑은국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 사과콘샐러드①⑤ 깍두기⑨				
	오후간식	팽이버섯전①⑤⑥				
	열량(Kcal)/단백질(g)	349/10				



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

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

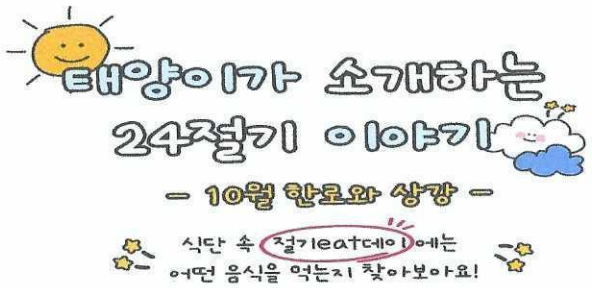
알레르기 유발식품 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

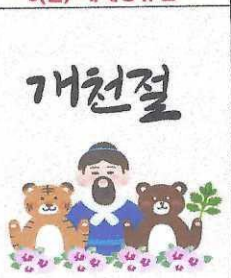
강서구 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행처 : 강서구 어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일 : 2026. 9. 18.
작성자 : 영양기획팀

10월 식단표 (만 1-2세 일반형)

* 밥·과일·채소스틱·김치·빵·떡·차류는 같은 종류 내에서 식단 감수 없이 변경 가능합니다



	일자 / 요일			1(목)	2(금)
첫째주	오전간식			파프리카스틱 떠먹는요구르트②	근대죽
	점 심			백미밥 미소장국⑤⑥ 닭볶음⑤⑥⑮ 숙주나물무침⑤ 백김치⑨	기장밥 두부양팟국⑤⑥ 깻잎쇠고기볶음⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨
	오후간식			부추전①⑤⑥	단호박찜 보리차
	열량(Kcal)/단백질(g)			519/24	566/17
둘째주	일자 / 요일	5(월) 대체공휴일	6(화)	7(수) 적당한데이	8(목) 한로	9(금) 한글날
	오전간식		당근죽	저당시리얼 우유②	당근스틱 마시는요구르트②	
	점 심		백미밥 맑은장국⑤⑥ 닭강정①⑤⑥⑫⑮ 배추나물 백김치⑨	백미밥 북엇국①⑤⑥ 쇠고기조림⑤⑥⑯ 고사리나물무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 감잣국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤ 백김치⑨	
	오후간식		우유스틱①②④⑥ 우유②	온메밀국수③⑤⑥	배추전①⑤⑥⑨	
	열량(Kcal)/단백질(g)		642/26	691/28	544/16	
셋째주	일자 / 요일	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)♥생일축하해요♥	16(금) 서울미래밥상데이
	오전간식	파프리카스틱 떠먹는요구르트②	크림수프②⑥⑮	바나나	사과	단감
	점 심	백미밥 두부실팟국⑤⑥ 새우살양파볶음⑤⑥⑨ 시금치무침⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 애호박국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 백김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 얼갈이된장국⑤⑥ 콘샐러드①⑤ 백김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 백김치⑨	수수밥 근댓국⑤⑥ 삼치구이⑤ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨
	오후간식	토마토소스스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	기정떡 우유	김가루주먹밥⑤⑥	롤케이크①②⑤⑥ 우유②	딸기잼식빵①②⑤⑥ 우유②
	열량(Kcal)/단백질(g)	544/26	501/19	596/15	601/17	643/24
넷째주	일자 / 요일	19(월)	20(화)	21(수) 나Na다운데이	22(목)	23(금) 상강eat데이
	오전간식	사과	미역죽	배	오렌지	늙은호박죽
	점 심	두부소보로덮밥⑤⑥ 쑥갓된장국⑤⑥ 군만두⑤⑥⑩ 백김치⑨	수수밥 열무된장국⑤⑥ 채소쇠고기찜⑤⑥⑯ 고사리나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 느타리버섯들깻국⑤⑥ 닭고기허브구이⑮ 미나리나물⑤⑥ 무피클	백미밥 맑은우거짓국⑤⑥ 생선커틀릿 &타르타르소스①⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑯ 마파두부⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨
	오후간식	찐고구마 둥굴레차	모닝빵①②⑤⑥ 우유②	단호박찜 보리차	우동⑤⑥	노란콩시루떡 두유⑤
	열량(Kcal)/단백질(g)	543/13	578/21	503/27	654/21	590/21
다섯째주	일자 / 요일	26(월)	27(화)	28(수) 서울미래밥상데이	29(목)	30(금)
	오전간식	오이스틱 떠먹는요구르트②	양배추죽	바나나	채소죽	사과
	점 심	기장밥 달걀국① 쇠고기양파볶음⑯ 무나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 백김치⑨	수수밥 애호박국⑤⑥ 짜장두부볶음⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 우엉조림⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 만둣국⑤⑥⑩ 새우살케첩볶음 ⑤⑥⑨⑫ 새송이버섯무침⑤⑥ 백김치⑨
	오후간식	유부주먹밥⑤	증편 우유	딸기잼식빵①②⑤⑥ 우유②	찐고구마 둥굴레차	밀크롤인①②⑥ 우유②
	열량(Kcal)/단백질(g)	669/26	531/18	637/19	512/24	668/25

원산지 표시사항								
쌀(백미, 현미, 흑미, 찹쌀)		콩(두부 종류별 각각 기재)	배추김치		쇠고기	
밥	죽	두부	배추	고춧가루	국내산	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	수입산
돼지고기	닭고기	오리고기	식육/어육가공품			
			닭강정	훈제오리	생선커틀릿	
			닭고기	오리고기	명태	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	외국산	
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							