강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터
작성자: 영양팀

# 2026년 11월 식단표 (일반형 1-2세)

어린이집/유치원
발행일: 2026. 10. 15.

| 요일 | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 |
|---|---|---|---|---|---|
| | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 오전간식 | 호상요구르트② | ●신선과일(배)<br>우유② | 양파스프②②⑤⑥⑮⑯ | ●채소스틱(데친브로콜리)<br>유아용유기농치즈② | ●신선과일(귤) |
| 점심 | 수수밥<br>근대맑은국⑤⑥<br>소불고기⑤⑥⑯<br>애호박나물⑤⑥<br>김치(배추김치⑨) | 흑미밥<br>돈육청국장국⑤⑥⑨⑩<br>달걀말이①⑤<br>느타리버섯볶음⑤<br>김치(배추김치⑨) | 소고기볶음밥⑤⑥⑯<br>우동국⑤⑥<br>도토리묵무침⑤⑥<br>김치(배추김치⑨)<br>바나나1/3 | 차조밥<br>닭곰탕⑤⑥⑮<br>두부두루치기⑤⑥<br>♣잔멸치볶음⑤⑥<br>김치(배추김치⑨) | 찹쌀현미밥<br>시래기된장국⑤⑥<br>돼지고기수육⑤⑥⑩<br>양배추숙쌈*쌈장④⑤⑥<br>김치(깍두기⑨) |
| 오후간식 | ●자연간식(찐감자)<br>결명자차 | 치즈주먹밥②⑤ | 빵류(롤빵①②⑤⑥)<br>우유② | 채식잡채⑤⑥ | 수제블루베리우유②*쌀과자 |
| 열량/단백질 | 420/18 kcal/g | 457/18 kcal/g | 418/17 kcal/g | 460/22 kcal/g | 439/17 kcal/g |
| | **9** | 서울미래밥상 **10** | **11(국없는날)** | **12** | **13** |
| 오전간식 | 시리얼⑤ * 우유② | ●신선과일(단감)<br>우유② | 참깨죽 | ●채소스틱(자른토마토⑫)<br>유아용유기농치즈② | ●신선과일(파인애플)<br>결명자차 |
| 점심 | 기장밥<br>콩나물국⑤⑥<br>순살찜닭⑤⑥⑮<br>깻잎나물⑤⑥<br>김치(배추김치⑨) | 수수밥<br>무채국⑤⑥<br>두부네모스테이크⑤<br>*소스⑤⑥⑫⑯<br>어묵볶음⑤⑥<br>김치(배추김치⑨) | 돈육카레라이스<br>②⑤⑥⑩⑫⑯⑱<br>숭늉<br>새우살브로콜리볶음⑤⑥⑨⑱<br>김치(깍두기⑨)<br>사과1/4 | 흑미밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>◆생선가스<br>타르타르소스①⑤⑥<br>가지무침⑤⑥<br>김치(배추김치⑨) | 찹쌀보리밥<br>배추맑은국⑤⑥<br>소고기사태찜⑤⑥⑯<br>탕평채⑤⑥<br>김치(깍두기⑨) |
| 오후간식 | ●자연간식(찐고구마)<br>우엉차 | 두유크림파스타⑤⑥ | 빵류(머핀①②⑤⑥)<br>우유② | 수제비⑤⑥ | 두부텐더①⑤⑥*우유② |
| 열량/단백질 | 455/19 kcal/g | 457/17 kcal/g | 451/18 kcal/g | 447/20 kcal/g | 455/22 kcal/g |
| | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** |
| 오전간식 | 호상요구르트② | ●신선과일(키위)<br>우유② | 양송이스프②⑤⑥⑮⑯ | ●채소스틱(파프리카)<br>유아용유기농치즈② | ●신선과일(바나나)<br>메밀차③ |
| 점심 | 흑미밥<br>백순두부찌개⑤⑥<br>♣자른메추리알조림①⑤⑥<br>미역줄기볶음⑤⑥<br>김치(배추김치⑨) | 기장밥<br>우거지된장국⑤⑥<br>돈육숙주볶음⑤⑥⑩<br>참나물무침⑤⑥<br>김치(깍두기⑨) | 소고기뿌리채소(연근,당근)영양밥*양념장⑤⑥⑯<br>실파국<br>◆동그랑땡①⑤⑥⑩<br>오이무침⑤⑥<br>김치(배추김치⑨) | 차조밥<br>다시마맑은국⑤⑥<br>닭바싹구이⑤⑥⑮<br>청경채나물⑤⑥<br>김치(깍두기⑨) | 찹쌀현미밥<br>육개장⑤⑥⑯<br>두부조림⑤⑥<br>감자채볶음⑤<br>김치(배추김치⑨) |
| 오후간식 | ●자연간식(찐단호박)<br>보리차 | 찐만두①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ | 빵류(단팥빵①②⑤⑥)<br>우유② | 볶음우동⑤⑥⑱ | 양배추치즈전①②⑤⑥ |
| 열량/단백질 | 404/18 kcal/g | 445/19 kcal/g | 455/22 kcal/g | 420/17 kcal/g | 392/14 kcal/g |
| | **23** | 서울미래밥상 **24** | **25(국없는날)** | **26** | **27** |
| 오전간식 | 시리얼⑤ * 우유② | ●신선과일(귤)<br>우유② | 누룽지죽 | ●채소스틱(오이)<br>유아용유기농치즈② | ●신선과일(사과)<br>우엉차 |
| 점심 | 차조밥<br>미역국⑤⑥<br>오리양파볶음⑤⑥⑱<br>콩나물무침⑤⑥<br>김치(배추김치⑨) | 현미밥<br>팽이버섯맑은국⑤⑥<br>♣임연수데리야끼조림⑤⑥<br>시금치나물⑤⑥<br>김치(깍두기⑨) | 마파두부덮밥⑤⑥⑩<br>숭늉<br>스크램블에그①②⑤<br>김자반⑤<br>김치(배추김치⑨) | 수수밥<br>얼갈이된장국⑤⑥<br>소고기대파볶음⑤⑥⑯<br>우엉깨소스무침①⑤<br>김치(깍두기⑨) | 기장밥<br>갈은황태국⑤⑥<br>돈목살구이⑩<br>치커리배무침⑤⑥<br>김치(배추김치⑨) |
| 오후간식 | ●자연간식(찐고구마)<br>옥수수차 | 들깨칼국수⑤⑥ | 빵류(소보로빵①②⑤⑥)<br>우유② | 모둠어묵탕⑤⑥ | 빵류(모닝빵*딸기잼①②⑤⑥)<br>우유② |
| 열량/단백질 | 459/16 kcal/g | 413/20 kcal/g | 467/20 kcal/g | 444/21 kcal/g | 482/19 kcal/g |
| | **30** | **♥생일식단♥** | **♣지구사랑의 날♣** | **★특별식(햄버거데이)★** | **★기호표시안내★** |
| 오전간식 | 호상요구르트② | ●신선과일(사과) | ●신선과일(단감)<br>두유⑤ | 호상요구르트②<br>●신선과일(귤) | |
| 점심 | 찹쌀보리밥<br>소고기무국⑤⑥⑯<br>두부구이*양념장⑤⑥<br>비타민나물⑤⑥<br>김치(배추김치⑨) | 백미밥<br>소고기미역국⑤⑥⑯<br>◆돈가스(산택소스)①⑤⑥⑩⑫⑯<br>양상추샐러드⑤⑥<br>김치(깍두기⑨) | 수수밥<br>숙주당면국⑤⑥<br>두부가지볶음⑤⑥⑱<br>아욱나물⑤⑥<br>김치(깍두기⑨) | ◆햄버거①②⑤⑥⑩⑯<br>크림스프②⑤⑥⑮⑯<br>감자튀김*케첩⑤⑫<br>코울슬로①⑤<br>무피클 | |
| 오후간식 | ●자연간식(찐감자)<br>메밀차③ | 빵류(케이크①②⑤⑥)*우유② | 연근강정⑤⑥ | 밥새우주먹밥⑤⑥⑨ | |
| 열량/단백질 | 406/18 kcal/g | 440/19 kcal/g | 413/12 kcal/g | 581/25 kcal/g | |

| | | |
|---|---|---|
| ● | 자연간식 (과일,채소,찐서류) | |
| ♣ | 영아 섭취시 주의 | |
| ◆ | 가공식품 사용 시 원산지 표시 | |
| ▶ | 대체메뉴 | |
| 음영 | 계란알레르기 대체식 제공 메뉴 | |
| 서울미래밥상 | 서울시 공공급식 사업 (월 2회) | |

| 원산지 표시 | 밥·죽·누룽지 | | 소고기 | | | | | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 쌀(백미현미흑미찹쌀 포함) | | 구이/볶음/찜 | 국내산 | 한우 | 외국산 | 호주산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 |
| | 국내산 | | 국 | 국내산 | 한우 | 외국산 | 호주산 | | | |
| | 김치 | | 콩 | | 수산물 | ◆ 가공식품 | 생선가스 | 동그랑땡 | 돈가스 | 버거패티 | |
| | 배추(얼갈이 봄동 포함) | 고춧가루 | 두부류 | | | | 명태 | 돼지고기 | 돼지고기 | 돼지고기 | 소고기 |
| | 국내산 | 국내산 | 국내산 | | 원양산 | | 원양산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 호주산 |

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

★ 가공식품(카레가루, 짜장가루, 스프, 빵류, 소스류 등) 사용하는 경우 식품표기사항의 원재료명 확인하여 식품알레르기 유발물질 추가 안내 필요

SEOUL 새빛아이어린이집
서울형 어린이집