강서구 어린이·사회복지급식관리지원센터

11월 식단표 (만 1-2세 일반형)

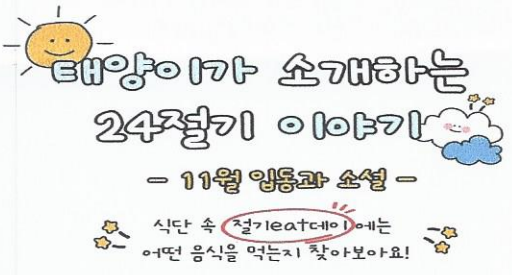
서울형 유창 어린이집

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

식단표 내 괄호는 확정된 메뉴로 직접 수정하여 게시해주세요.

* 밥·과일·채소스틱·김치·빵·떡·차류는 같은 종류 내에서 식단 감수 없이 변경 가능합니다 * 만 1-2세 식단은 12개월부터 섭취가 가능합니다

	일자 / 요일	2(월) 서울미래밥상데이	3(화)	4(수)	5(목)	6(금) 입동eat데이
첫째주	오전간식	단감 흰죽	당근스틱 두부죽 마시는요구르트②	치즈죽②	배 야채죽	참치죽
	점 심	수수밥 모둠버섯전골⑤⑥ 들기름두부구이⑤ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 실파달걀국① 돼지고기배추찜⑤⑥⑩ 콘샐러드①⑤ 깍두기⑨	수수밥 어묵국⑤⑥ 닭고기당면볶음⑤⑥⑮ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 맑은아욱국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 쇠고기뭇국⑤⑤⑯ 달걀말이①⑤ 숙주나물무침⑤ 배추김치⑨
	오후간식	단호박찜 우유②	부추전①⑤⑥	찐감자 보리차	우엉주먹밥⑤⑥	모닝빵①②⑤⑥우유②
	열량(Kcal)/단백질(g)	307/11	343/17	361/15	333/10	414/16
둘째주	일자 / 요일	9(월) 적당한데이	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
	오전간식	저당곡물시리얼 우유②	무죽	오이스틱 떠먹는요구르트②	시금치죽	귤 브로콜리죽
	점 심	백미밥 유부장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 김자반 배추김치⑨	새우살카레라이스⑤⑥⑨ 물만둣국⑤⑥⑩⑯⑱ 청경채나물 깍두기⑨	수수밥 쑥갓맑은국 쇠고기새송이버섯조림⑤⑥⑯ 브로콜리무침 배추김치⑨	기장밥 애호박국⑤⑥ 된장마파두부⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 배춧국⑤⑥ 돼지목살구이⑩ 잔멸치볶음⑤ 깍두기⑨
	오후간식	비빔국수⑤⑥	삶은달걀① 둥굴레차	김가루주먹밥⑤⑥	소보로빵①②④⑥우유②	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)	20(금)
	오전간식	바나나	단감 계란죽	채소죽	당근스틱 김치죽 마시는요구르트②	깨죽
	점 심	백미밥 열무된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 참치미역국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 오이나물 깍두기⑨	백미밥 맑은장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 시금치나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 삼치구이⑤ 숙주나물⑤ 깍두기⑨	기장밥 북엇국①⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추볶음⑤ 깍두기⑨
	오후간식	라이스전⑤	단호박찜 우유②	카스텔라①②⑥우유②	토마토파스타②⑤⑥⑫⑯	찐감자 보리차
	열량(Kcal)/단백질(g)	311/9	341/14	392/16	326/15	347/15
넷째주	일자 / 요일	23(월)	24(화) 나Na다운데이	25(수)	26(목)	27(금)
	오전간식	포도 흰죽	당근죽	파프리카스틱 떠먹는요구르트②	두부죽⑤	귤 호박죽
	점 심	훈제오리볶음밥⑤⑥ 바지락맑은국⑱ 브로콜리무침 배추김치⑨	백미밥 무챗국⑤⑥ 깻잎쇠고기볶음⑤⑥⑯ 청경채나물 오이피클	기장밥 시금치된장국⑤⑥ 생선커틀릿& 타르타르소스①⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤ 깍두기⑨	백미밥 대파달걀국① 돈육짜장볶음⑤⑩ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	수수밥 들깨미역국⑤⑥ 간장닭다리살구이⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤ 배추김치⑨
	오후간식	채소주먹밥⑤	찐고구마 우유②	잔치국수⑤⑥	찐감자 둥굴레차	보리빵 우유②
	열량(Kcal)/단백질(g)	340/11	341/10	438/15	301/14	413/22
다섯째주	일자 / 요일	30(월)	♥생일축하해요♥			
	오전간식	오이스틱, 야채죽 마시는요구르트②	배			
	점 심	차조밥 근대맑은국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 사과콘샐러드①⑤ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 양념돼지갈비구이⑤⑥⑩ 코울슬로샐러드①⑤ 깍두기⑨			
	오후간식	팽이버섯전①⑤⑥	생크림케이크①②⑤⑥우유②			
	열량(Kcal)/단백질(g)	349/10	432/12			



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

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

* 식단표를 확인하신 후 자녀가 피해야 할 메뉴(혹은 알레르기반응 식품)가 있을시 표기 하셔서 절취선을 반드시 원으로 사전에 보내 주시기 바랍니다
사전에 알려주시지 않아 발생 되는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.

서울형 유창어린이집