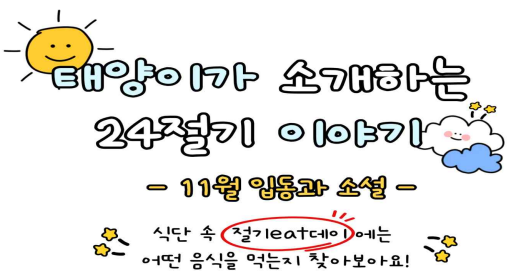
강서구 어린이·사회복지급식관리지원센터

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

11월 식단표 (만 1-2세 일반형)

	일자 / 요일	2(월) 서울미래밥상데이	3(화)	4(수)	5(목) ♥생일축하♥	6(금) 입동eat데이	7(토) 입동
첫째주	오전간식	단감	당근스틱 마시는요구르트②	치즈죽②	배	참치죽	포도
	점 심	수수밥 모둠버섯전골⑤⑥ 들기름두부구이⑤ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 실파달걀국① 소고기배추찜⑤⑥⑯ 콘샐러드①⑤ 백김치⑨	수수밥 어묵국⑤⑥ 닭고기당면볶음⑤⑥⑮ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 양념돼지갈비구이⑤⑥⑩ 코울슬로샐러드①⑤ 백김치⑨	백미밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 달걀말이①⑤ 숙주나물무침⑤ 백김치⑨	백김치볶음밥⑨ 맑은장국⑤⑥ 옥수수전⑤⑥ 백김치⑨
	오후간식	단호박찜 우유②	부추전①⑤⑥	찐감자 보리차	생크림케이크①②⑤⑥ 우유②	모닝빵①②⑤⑥ 우유②	
	열량(Kcal)/단백질(g)	307/11	343/17	361/15	432/12	414/16	230/4
	일자 / 요일	9(월) 적당한데이	10(화)	11(수)	12(목)	13(금) 봉제산♣	14(토)
둘째주	오전간식	저당곡물시리얼 우유②	쇠고기무죽⑯	오이스틱 떠먹는요구르트②	쇠고기시금치죽⑯	귤	배
	점 심	백미밥 유부장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 김자반 백김치⑨	돈육카레라이스⑤⑥⑩ 물만둣국⑤⑥⑩⑯⑱ 청경채나물 백김치⑨	수수밥 쑥갓맑은국 쇠고기새송이버섯조림⑤⑥⑯ 브로콜리무침 백김치⑨	기장밥 애호박국⑤⑥ 된장마파두부⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 배춧국⑤⑥ 돼지목살구이⑩ 잔멸치볶음⑤ 백김치⑨	달걀양파덮밥①⑤⑥ 우동국⑤⑥ 양상추샐러드①②⑤ 백김치⑨
	오후간식	비빔국수⑤⑥	삶은달걀① 둥굴레차	김가루주먹밥⑤⑥	소보로빵①②④⑥ 우유②	찐고구마 우유②	
	열량(Kcal)/단백질(g)	433/18	309/12	402/16	375/12	368/19	235/7
	일자 / 요일	16(월)	17(화) 서울미래밥상데이	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
셋째주	오전간식	바나나	단감	닭살채소죽⑮	당근스틱 마시는요구르트②	깨죽	사과
	점 심	백미밥 열무된장국⑤⑥ 소고기완자⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 백깍두기⑨	수수밥 참치미역국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 오이나물 백깍두기⑨	백미밥 맑은장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 새콤달콤 쌈무 백깍두기⑨	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈까스&소스⑤⑩ 숙주나물⑤ 백깍두기⑨	기장밥 북엇국①⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추볶음⑤ 백깍두기⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥ 배춧국⑤⑥ 새우튀김①⑤⑥ 백깍두기⑨
	오후간식	라이스전⑤	단호박찜 우유②	카스텔라①②⑥ 우유②	토마토파스타②⑤⑥⑫⑯	찐감자 보리차	
	열량(Kcal)/단백질(g)	311/9	341/14	392/16	326/15	347/15	276/9
	일자 / 요일	23(월)	24(화) 나Na다운데이	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
넷째주	오전간식	포도	쇠고기당근죽⑯	파프리카스틱 떠먹는요구르트②	두부죽⑤	귤	딸기
	점 심	훈제오리볶음밥⑤⑥ 바지락맑은국⑱ 브로콜리무침 백깍두기⑨	백미밥 무챗국⑤⑥ 숙주쇠고기볶음⑤⑥⑯ 청경채나물 오이피클	기장밥 시금치된장국⑤⑥ 생선커틀릿&타르타르소스 ①⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤ 백깍두기⑨	백미밥 대파달걀국① 돈육짜장볶음⑤⑩ 콩나물무침⑤ 백깍두기⑨	수수밥 들깨미역국⑤⑥ 간장닭다리살구이⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤ 백깍두기⑨	쇠고기무밥&양념장⑤⑥⑯ 유부맑은국⑤⑥ 구운채소샐러드⑤⑫ 백깍두기⑨
	오후간식	채소주먹밥⑤	찐고구마 우유②	들기름비빔국수⑤⑥	찐감자 둥굴레차	보리빵 우유②	
	열량(Kcal)/단백질(g)	340/11	341/10	438/15	301/14	413/22	222/9
	일자 / 요일	30(월)					
다섯째주	오전간식	오이스틱 마시는요구르트②					
	점 심	차조밥 근대맑은국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 사과콘샐러드①⑤ 백깍두기⑨					
	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/육우

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

국공립 마곡1 하람어린이집

강서구 어린이·사회복지급식관리지원센터

11월 식단표 (만 1-2세 석식형)

	일자 / 요일	2(월) 서울미래밥상데이	3(화)	4(수)	5(목)	6(금) 입동eat데이
첫째주	저 녁	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 훈제오리구이 오이나물 백김치⑨	차조밥 초당순두부⑤⑥ 바싹쇠불고기⑤⑥⑯ 브로콜리숙회⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 배춧국⑤⑥ 돼지고기장똑똑이⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 열무된장국⑤⑥ 닭가슴살허브구이⑮ 김구이 백김치⑨	백미밥 감자양팟국⑤⑥ 두부채소볶음⑤⑥ 느타리버섯나물 백김치⑨
	열량(Kcal)/단백질(g)	219/10	268/10	218/10	196/12	188/7
둘째주	일자 / 요일	9(월) 적당한데이	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
	저 녁	백미밥 근대맑은국⑤⑥ 쇠고기산적⑤⑥⑯ 파프리카볶음⑤ 백김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 닭살토마토볶음⑤⑥⑫⑮ 깻잎나물⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 청경채된장국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 감자채볶음⑤ 백김치⑨	기장밥 버섯맑은국 쇠고기볶음⑤⑥⑯ 코울슬로샐러드①⑤ 백김치⑨	차조밥 무챗국⑤⑥ 온두부&양념장⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨
	열량(Kcal)/단백질(g)	236/7	186/10	209/8	261/7	191/8
셋째주	일자 / 요일	16(월)	17(화) 서울미래밥상데이	18(수)	19(목)	20(금)
	저 녁	백미밥 양배추맑은국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 백깍두기⑨	수수밥 건새우맑은국⑨ 채소쇠고기구이⑤⑯ 열무나물⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 시래기들깻국⑤⑥ 간장두부강정⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 백깍두기⑨	차조밥 김팟국⑤⑥⑨ 닭살간장조림⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 백깍두기⑨	기장밥 숙주맑은국 쇠고기파프리카볶음⑤⑥⑯ 잔멸치볶음⑤⑥ 백깍두기⑨
	열량(Kcal)/단백질(g)	224/5	222/9	229/8	202/13	225/8
넷째주	일자 / 요일	23(월)	24(화) 나Na다운데이	25(수)	26(목)	27(금)
	저 녁	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 두부케첩조림⑤⑥⑫ 맛김구이 백깍두기⑨	백미밥 애호박국⑤⑥ 훈제오리구이 무청나물⑤⑥ 오이피클	기장밥 청경채맑은국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 도라지나물⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 느타리버섯국⑤⑥ 새우채소전①⑤⑥⑨ 시금치나물⑤⑥ 백깍두기⑨	수수밥 콩나물국⑤ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 오이나물 백깍두기⑨
	열량(Kcal)/단백질(g)	196/8	185/11	215/10	247/12	215/8
다섯째주	일자 / 요일	30(월)				
	저 녁	차조밥 시금칫국⑤⑥ 닭고기당면찜⑤⑥⑮ 도토리묵무침⑤⑥ 백깍두기⑨				
	열량(Kcal)/단백질(g)	218/9				

원산지 표시사항	쌀(백미, 현미, 흑미, 찹쌀)		콩(두부 종류별 각각 기재)		배추김치	
	밥	죽	두부	순두부	배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기		
	국내산					
	한우/육우	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

국공립 마곡1 하람어린이집