강서구 어린이·사회복지급식관리지원센터

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

11월 식단표 (만 1-2세 일반형)

	일자 / 요일	2(월) 서	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
첫째주	오전간식	당근스틱 마시는요구르트②	단감	치즈죽②	배	참치죽	포도
	점 심	차조밥 실파달걀국① 돼지고기배추찜⑤⑥⑩ 콘샐러드①⑤ 백김치⑨	수수밥 모둠버섯전골⑤⑥ 들기름두부구이⑤ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 어묵국⑤⑥ 닭고기당면볶음⑤⑥⑮ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 맑은아욱국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 애호박볶음⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑯ 달걀말이①⑤ 숙주나물무침⑤ 백김치⑨	백김치볶음밥⑨ 맑은장국⑤⑥ 옥수수전⑤⑥ 백김치⑨
	오후간식	부추전①⑤⑥	단호박찜 우유②	찐감자 보리차	우엉주먹밥⑤⑥ 둥글레차	모닝빵①②⑤⑥ 우유②	
	열량(Kcal)/단백질(g)	343/17	307/11	361/15	333/10	414/16	230/4
둘째주	일자 / 요일	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
	오전간식	저당곡물시리얼 우유②	무죽	오이스틱 떠먹는요구르트②	시금치죽	사과	배
	점 심	백미밥 유부장국⑤⑥ 돼지고기불고기⑤⑥ 김자반 백김치⑨	새우살카레라이스⑤⑥⑨ 물만둣국⑤⑥⑩⑯⑱ 청경채나물 백김치⑨ 짜요짜요	수수밥 쑥갓맑은국 쇠고기새송이버섯조림⑤⑥⑯ 브로콜리무침 백김치⑨	기장밥 애호박국⑤⑥ 된장마파두부⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 배춧국⑤⑥ 돼지목살구이⑩ 잔멸치볶음⑤ 백김치⑨	달걀양파덮밥①⑤⑥ 우동국⑤⑥ 양상추샐러드①②⑤ 백김치⑨
	오후간식	비빔국수⑤⑥	삶은달걀① 둥굴레차	김가루주먹밥⑤⑥ 보리차	소보로빵①②④⑥ 우유②	찐감자 우유②	
	열량(Kcal)/단백질(g)	433/18	309/12	402/16	375/12	368/19	235/7
셋째주	일자 / 요일	16(월)	17(화) ♥생일축하해요♥	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
	오전간식	바나나	배	당근스틱 마시는요구르트②	채소죽	깨죽	사과
	점 심	백미밥 열무된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 양념돼지갈비구이⑤⑥⑩ 코울슬로샐러드①⑤ 치킨⑤⑥⑮⑯ 백김치⑨	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 삼치구이⑤ 숙주나물⑤ 백김치⑨	백미밥 맑은장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 북엇국①⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추볶음⑤ 백김치⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥ 배춧국⑤⑥ 새우튀김①⑤⑥ 백김치⑨
	오후간식	호박야채전⑤	치즈빵①②⑤⑥ 우유②	토마토파스타②⑤⑥⑫⑯	카스텔라①②⑥ 우유②	찐감자 보리차	
	열량(Kcal)/단백질(g)	311/9	432/12	326/15	392/16	347/15	276/9
넷째주	일자 / 요일	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
	오전간식	사과	당근죽	파프리카스틱 떠먹는요구르트②	두부죽⑤	귤	딸기
	점 심	훈제오리볶음밥⑤⑥ 바지락맑은국⑱ 브로콜리무침 백김치⑨ 짜요짜요	백미밥 무챗국⑤⑥ 깻잎쇠고기볶음⑤⑥⑯ 청경채나물 오이피클	기장밥 시금치된장국⑤⑥ 생선커틀릿&타르타르소스 ①⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤ 백김치⑨	백미밥 대파달걀국① 돈육짜장볶음⑤⑩ 콩나물무침⑤ 백김치⑨	수수밥 들깨미역국⑤⑥ 간장닭다리살구이⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤ 백김치⑨	쇠고기무밥&양념장⑤⑥⑯ 유부맑은국⑤⑥ 구운채소샐러드⑤⑫ 백김치⑨
	오후간식	채소주먹밥⑤ 보리차	단호박찜 우유②	들기름비빔국수⑤⑥	찐감자 둥굴레차	머핀 우유②	
	열량(Kcal)/단백질(g)	340/11	341/10	438/15	301/14	413/22	222/9
다섯째주	일자 / 요일	30(월)					
	오전간식	오이스틱 마시는요구르트②		※ 식단 작성 영양사 김민정, 정지우, 노혜진, 장은영, 정수지, 서주영, 김채하			
	점 심	차조밥 근대맑은국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 사과콘샐러드①⑤ 백김치⑨					
	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	원양산	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

구립 마곡7미래꿈 어린이집