강서구 어린이·사회복지급식관리지원센터

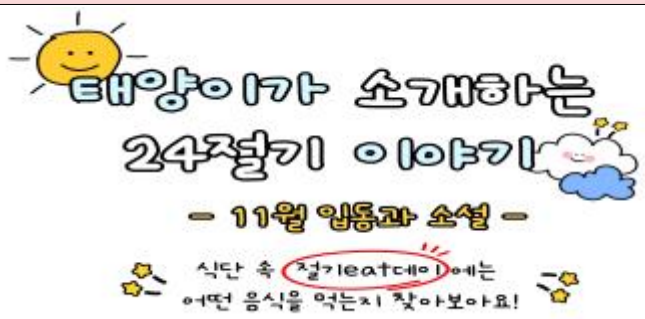
2026년 11월 식단표 (만 1-2세 연장형)

구립 푸른별어린이집



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

	일자 / 요일	2(월) 서울미래밥상데이	3(화)	4(수)	5(목)	6(금) 입동eat데이	7(토) 입동
첫째주	오전간식	단감	당근스틱 마시는요구르트②	치즈죽②	배	참치죽	포도
	점 심	수수밥 모둠버섯전골⑤⑥ 들기름두부구이⑤ 시금치나물⑤⑥ 백깍두기⑨	차조밥 실파달걀국① 돼지고기배추찜⑤⑥⑩ 콘샐러드①⑤ 백깍두기⑨	수수밥 어묵국⑤⑥ 닭고기당면볶음⑤⑥⑮ 열무나물⑤⑥ 백깍두기⑨	차조밥 맑은아욱국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑯ 달걀말이①⑤ 숙주나물무침⑤ 백깍두기⑨	백김치볶음밥⑨ 맑은장국⑤⑥ 옥수수전⑤⑥ 백깍두기⑨
	오후간식	단호박찜 우유②	부추전①⑤⑥	찐감자 보리차	우엉주먹밥⑤⑥	모닝빵①②⑤⑥ 우유②	
	저 녁	기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 오이나물 백깍두기⑨	흑미밥 초당순두부⑤⑥ 바싹쇠불고기⑤⑥⑯ 브로콜리숙회⑤⑥ 백깍두기⑨	기장밥 배춧국⑤⑥ 돼지고기장똑똑이⑤⑥⑩ 세발나물무침⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 닭가슴살허브구이⑮ 도라지나물⑤⑥ 백깍두기⑨	수수밥 감자양팟국⑤⑥ 두부채소볶음⑤⑥ 느타리버섯나물 백깍두기⑨	
	열량(Kcal)/단백질(g)	505/19	611/27	579/25	529/22	602/23	230/4
둘째주	일자 / 요일	9(월) 적당한데이	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
	오전간식	저당곡물시리얼 우유②	무죽	오이스틱 떠먹는요구르트②	시금치죽	사과	귤
	점 심	백미밥 유부장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 김자반 백깍두기⑨	새우살카레라이스⑤⑥⑨ 물만둣국⑤⑥⑩⑯⑱ 청경채나물 백깍두기⑨	수수밥 쑥갓맑은국 쇠고기새송이버섯조림⑤⑥⑯ 브로콜리무침 백깍두기⑨	기장밥 애호박국⑤⑥ 된장마파두부⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 백깍두기⑨	차조밥 배춧국⑤⑥ 돼지목살구이⑩ 잔멸치볶음⑤ 백깍두기⑨	달걀양파덮밥①⑤⑥ 우동국⑤⑥ 양상추샐러드①②⑤ 백깍두기⑨
	오후간식	비빔국수⑤⑥	삶은달걀① 둥굴레차	김가루주먹밥⑤⑥	소보로빵①②④⑥ 우유②	찐고구마 우유②	
	저 녁	기장밥 근대맑은국⑤⑥ 쇠고기산적⑤⑥⑩ 파프리카볶음⑤ 백깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤ 닭살토마토볶음⑤⑥⑫⑮ 깻잎나물⑤⑥ 백깍두기⑨	차조밥 청경채된장국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 감자채볶음⑤ 백깍두기⑨	보리밥 버섯맑은국 쇠고기볶음⑤⑥⑯ 코울슬로샐러드①⑤ 백깍두기⑨	수수밥 무챗국⑤⑥ 온두부&양념장⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 백깍두기⑨	
	열량(Kcal)/단백질(g)	656/25	507/23	610/24	636/19	581/28	235/7
셋째주	일자 / 요일	16(월)	17(화) 서울미래밥상데이	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
	오전간식	바나나	단감	채소죽	당근스틱 마시는요구르트②	깨죽	사과
	점 심	백미밥 열무된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 백깍두기⑨	수수밥 참치미역국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 오이나물 백깍두기⑨	백미밥 맑은장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 세발나물무침⑤⑥ 백깍두기⑨	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 삼치구이⑤ 숙주나물⑤ 백깍두기⑨	기장밥 북엇국①⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추볶음⑤ 백깍두기⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥ 배춧국⑤⑥ 새우튀김①⑤⑥ 백깍두기⑨
	오후간식	라이스전⑤	단호박찜 우유②	카스텔라①②⑥ 우유②	토마토파스타②⑤⑥⑫⑯	찐감자 보리차	
	저 녁	기장밥 양배추맑은국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 도라지나물⑤⑥ 백깍두기⑨	차조밥 건새우맑은국⑨ 채소쇠고기구이⑤⑯ 열무나물⑤⑥ 백깍두기⑨	흑미밥 시래기들깻국⑤⑥ 간장두부감정⑤⑥⑫ 우엉채조림⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 김팟국⑤⑥⑨ 닭살간장조림⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 백깍두기⑨	수수밥 숙주맑은국 쇠고기파프리카볶음⑤⑥⑯ 쑥갓나물⑤⑥ 백깍두기⑨	
	열량(Kcal)/단백질(g)	534/14	562/22	621/24	527/27	572/22	276/9
넷째주	일자 / 요일	23(월)	24(화) 나Na다운데이	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
	오전간식	사과	당근죽	파프리카스틱 떠먹는요구르트②	두부죽⑤	귤	딸기
	점 심	훈제오리볶음밥⑤⑥ 바지락맑은국⑱ 브로콜리무침 백깍두기⑨	백미밥 무챗국⑤⑥ 깻잎쇠고기볶음⑤⑥⑯ 청경채나물 오이피클	기장밥 시금치된장국⑤⑥ 생선커틀릿&타르타르소스①⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤ 백깍두기⑨	백미밥 대파달걀국① 돈육짜장채소볶음⑤⑩ 콩나물무침⑤ 백깍두기⑨	수수밥 들깨미역국⑤⑥ 간장닭다리살구이⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤ 백깍두기⑨	쇠고기무밥&양념장⑤⑥⑯ 유부맑은국⑤⑥ 구운채소샐러드⑤⑫ 백깍두기⑨
	오후간식	채소주먹밥⑤	찐고구마 우유②	들기름비빔국수⑤⑥	찐감자 둥굴레차	보리빵 우유②	
	저 녁	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 두부케첩조림⑤⑥⑫ 맛김구이 백깍두기⑨	차조밥 애호박국⑤⑥ 오리로스구이 세발나물무침⑤⑥ 오이피클	수수밥 청경채맑은국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 도라지나물⑤⑥ 백깍두기⑨	흑미밥 느타리버섯국⑤⑥ 새우채소전①⑤⑥⑨ 시금치나물⑤⑥ 백깍두기⑨	보리밥 콩나물국⑤ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 오이나물 백깍두기⑨	
	열량(Kcal)/단백질(g)	536/19	526/21	653/26	526/24	628/30	222/9
다섯째주	일자 / 요일	30(월)					
	오전간식	오이스틱 마시는요구르트②					
	점 심	차조밥 근대맑은국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 사과콘샐러드①⑤ 백깍두기⑨					
	오후간식	팽이버섯전①⑤⑥					
	저 녁	기장밥 시금치국⑤⑥ 닭고기당면찜⑤⑥⑮ 도토리묵무침⑤⑥ 백깍두기⑨					
	열량(Kcal)/단백질(g)	568/18					



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

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

[식단 안내사항]

■ **모든 메뉴의 조리방법**은 표준레시피 파일에 있으니 따로 검색하지 마시고 센터에서 제공하는 표준레시피 파일을 참고하시기 바랍니다.

■ 식단은 영유아 1일 권장량(만 1-2세 1,000Kcal, 만 3-5세 1,400Kcal)을 기준으로 작성하였습니다.

■ **알레르기 유발 식품**: 식품의약품안전처에서 고시한 알레르기 유발 식품은 다음과 같습니다. 알레르기 유발 식품이 포함된 메뉴 옆에 아래의 번호를 식단에 표시하였습니다.

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

***'과일', '채소스틱'으로 복숭아, 토마토, 참다래 등을 제공할 경우에는 원에서 직접 식단표에 번호를 기재하여 게시하시기 바랍니다.**
***아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 밥 등을 제외한 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.**

■ 식단은 영양소 배분을 고려하여 작성되오니 가급적 식단표 그대로 제공하시기를 권장합니다. 다만, 시설의 상황에 따라 식단을 변경하여야 할 경우 센터 홈페이지>서비스지원>컨설팅 신청을 통해 식단 컨설팅 요청을 하여주시기 바랍니다. 단, 같은 식품군 내의 변경은 별도로 컨설팅 신청을 하지 않으셔도 됩니다.

■ 간식의 과일은 다양한 종류로 한 주 동안 중복되지 않게 제공하고, 어떤 과일을 제공하였는지 급식 운영일지 등에 기록하여 주시기 바랍니다.
11월에 이용할 수 있는 과일에는 사과, 배, 감귤, 토마토, 포도 등이 있습니다.
11월에 이용할 수 있는 채소에는 배추, 무, 시금치, 열무, 브로콜리 등이 있습니다.

■ **'생일축하해요!'** 식단이 추가 작성됩니다. 원하시는 날짜에 **'생일축하해요!'** 식단을 대체하여 사용하실 수 있습니다.

■ 영유아의 간식
영유아의 간식은 성인의 군것질과는 달리 식생활의 일부로, 식사만으로 부족할 수 있는 영양분을 채우고 즐거움을 제공하는 등 중요한 역할을 합니다. 그러나 그렇다고 해서 간식이 식사를 대신할 수는 없습니다. 어린이집/유치원의 오전간식으로 아침을 대신하기 원하시는 부모님들께 오전간식은 아침식사의 대용이 아니며, 간식보다는 제때의 식사가 중요함을 전달하여 영유아가 아침식사를 거른 채 등원하지 않도록 합니다.
표 1은 간식을 제공할 때의 유의사항입니다. 잘 숙지하시어 간식을 안전하게 제공하도록 합니다.

표 1. 간식 제공 시 유의사항

식 품	유의 사항
아몬드·땅콩·콩류 등	깨물었을 때 조각이 많이 나서 기도를 막을 수 있는 것은 피함. 제공 시 잘게 부수거나, 얇게 썰 수 있으나 주의를 요함. 알레르기에도 유의함.
메추리알, 새알심, 방울토마토	표면이 미끄러운 음식은 씹기 전에 삼켜버릴 수 있으므로 잘라서 제공함.
짜먹는 요구르트, 컵에 주는 음료	쉬지 않고 또는 급하게 계속 빨거나 마실 경우에 기도로 들어가는 경우 있으므로 주의해야 함. 두세 모금 정도 마시면 꼭 쉬어서 완전히 삼켰는지 확인한 후 또 먹을 수 있도록 함.
고구마, 백설기, 강력분 빵 등	음료와 함께 제공하지 않으면 너무 퍽퍽해서 삼키기가 어렵고, 삼키면서 목이 메는 경우가 있으므로 주의함.
젤리, 찹쌀떡, 꿀떡, 새알심 등	유동적이어서 기도를 막을 경우 조금의 틈도 생기지 않게 되므로 주의함.

■ 사용하는 식재료의 원산지를 식단표 하단의 **원산지 표시사항**에 작성하여 게시하기 바랍니다.
원산지 표시 대상 품목 농산물(3개): 쌀(밥, 죽, 누룽지), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지), 배추김치(배추, 고춧가루 각각 표기)
원산지 표시 대상 품목 축산물(6개): 쇠고기(한우/육우/젖소), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기
원산지 표시 대상 품목 수산물(20개): 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 전복, 방어, 부세

■ 식단의 매주 하루는 **'특별한 데이(Day)'의 테마 식단**으로 아래와 같이 구성되어 있습니다.
나(Na)다운(Down)데이: 나트륨을 줄인 식단을 제공합니다.
적(適)당한데이: 저당 간식을 제공하여 아이들의 당 섭취를 줄입니다.
절기eat데이: 2026년 식단 테마인 '태양이가 소개하는 24절기 이야기'의 식재료가 포함된 메뉴를 제공합니다.
서울미래밥상데이: 잡곡밥, 채소류 2가지 이상/콩류·해산물·생선 반찬 중 1가지 이상/간식으로 과일 1가지, 우유 또는 유제품 1회 포함된 메뉴를 제공합니다.

■ 이번 달의 식단 테마 **11월의 절기는 '입동와 소설'**입니다. 11월 절기음식에 대해 알아보고 이야기 나누어요.

『태양이가 소개하는 24절기 이야기』
11월 입동 & 소설



쇠고기뭇국

재료
무 20g, 쇠고기 15g, 들기름 1.5g, 대파 1g, 국간장 0.5g, 다진 마늘 0.5g (만 3-5세 기준 1인분)

순서
1. 쇠고기는 1cm 크기로 납작하게 자른 후 핏물을 제거한다.
2. 무는 깨끗하게 씻어 나박나박 썬다.
3. 냄비에 들기름을 살짝 두르고 무와 쇠고기를 볶는다.
4. 무와 쇠고기가 어느 정도 익어가면 물을 부어 끓인다.
5. 다진 마늘과 잘게 썬 대파를 넣고 국간장으로 간을 맞춘다.

TIP. 겨울 무는 인삼보다 효과가 좋다는 말이 있을 정도로 영양이 풍부하므로 겨울 무를 사용하여 요리한다.

※ 11월 절기음식에 대한 자세한 내용은 11월 통신교육자료에서 만날 수 있습니다.

[참고문헌] 『악 선비님, 24절기가 뭐예요?』, 무웅, 파란정원, 2025. / 『한눈에 펼쳐보는 24절기 그림책』, 지호진, 진선아이, 2023. / 『자연이 차려준 절기밥상』, 한살림식생활센터, 한살림, 2024.