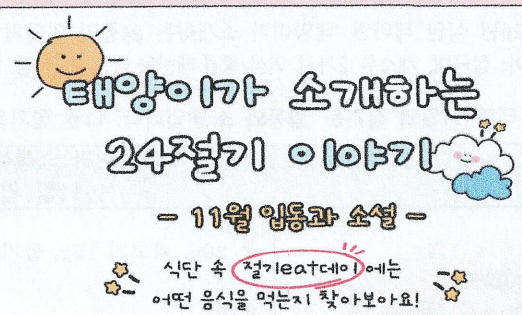
강서구 어린이·사회복지급식관리지원센터

11월 식단표 (만 3-5세 연장형)

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

근로복지공단 곰달래어린이집

	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 돌기룸두부구이⑤ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 실파달걀국① 돼지고기김치찜⑨⑩ 콘샐러드①⑤ 깍두기⑨	수수밥 어묵국⑤⑥ 닭고기당면볶음⑤⑥⑮ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 맑은아욱국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 쇠고기무국⑤⑥⑮ 닭갈말이①⑤ 숙주나물무침⑤ 배추김치⑨	김치볶음밥⑨ 맑은장국⑤⑥ 옥수수전⑤⑥ 깍두기⑨
	오후간식	단호박찜 우유②	부추전①⑤⑥	찐감자 보리차	우엉주먹밥⑤⑥	버터스틱①②⑤⑥ 우유②	
	저 녁	기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 초당순두부⑤⑥ 바싹쇠불고기⑤⑥⑭ 브로콜리숙회⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 배춧국⑤⑥ 돼지고기장똑똑이⑤⑥⑩ 세발나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 닭가슴살허브구이⑮ 도라지나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 감자양팟국⑤⑥ 두부채소볶음⑤⑥ 느타리버섯나물 깍두기⑨	
	열량(Kcal)/단백질(g)	807/30	948/36	975/41	826/34	938/36	363/7
둘째주	일자 / 요일	9(월) 적당한데이	10(화)	11(수)	12(목) 현장체험학습	13(금)	14(토)
	오전간식	저당곡물시리얼 우유②	무죽	오이스틱 떠먹는요구르트②	시금치죽	귤	배
	점 심	백미밥 유부장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 김자반 배추김치⑨	새우살카레라이스⑤⑥⑨ 물만둣국⑤⑥⑩⑭⑱ 청경채나물 깍두기⑨	수수밥 쑥갓맑은국 쇠고기새송이버섯조림⑤⑥⑭ 브로콜리무침 배추김치⑨	기장밥 애호박국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 면근조림⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 배춧국⑤⑥ 돼지목살구이⑩ 잔멸치볶음⑤ 깍두기⑨	달걀양파덮밥①⑤⑥ 우동국⑤⑥ 양상추샐러드①②⑤ 깍두기⑨
	오후간식	비빔국수⑤⑥	삶은달걀① 둥굴레차	김가루주먹밥⑤⑥	소보로빵①②④⑥ 우유②	찐고구마 우유②	
	저 녁	기장밥 근대맑은국⑤⑥ 쇠고기산적⑤⑥⑭ 파프리카볶음⑤ 깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤ 닭살토마토볶음⑤⑥⑫⑮ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 청경채된장국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	백미밥 버섯맑은국 쇠고기볶음⑤⑥⑭ 코울슬로샐러드①⑤ 깍두기⑨	수수밥 무쳇국⑤⑥ 은두부&양념장⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	
	열량(Kcal)/단백질(g)	988/35	819/30	951/37	997/30	871/42	367/11
셋째주	일자 / 요일	16(월)	17(화) 서울미래밥상데이	18(수)	19(목) 생일축하해요	20(금)	21(토)
	오전간식	바나나	단감	채소죽	배	깨죽	사과
	점 심	백미밥 열무된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑭ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 참치미역국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 오이상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 맑은장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 세발나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 양념돼지갈비구이⑤⑥⑩ 코울슬로샐러드①⑤ 깍두기⑰	기장밥 북엇국①⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추볶음⑤ 깍두기⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥ 김칫국⑨ 새우튀김①⑤⑥ 깍두기⑨
	오후간식	라이스전⑤	단호박찜 우유②	토마토파스타	생크림케이크①②⑤⑥ 우유②	찐감자 보리차	
	저 녁	기장밥 양배추맑은국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 도라지무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 건새우맑은국⑨ 채소쇠고기구이⑤⑮ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 시래기들깻국⑤⑥ 두부감정⑤⑥⑫ 우엉채조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 김팟국⑤⑥⑨ 닭살간장조림⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 숙주맑은국 쇠고기파프리카볶음⑤⑥⑮ 쑥갓나물⑤⑥ 깍두기⑨	
	열량(Kcal)/단백질(g)	839/22	874/35	969/37	823/43	915/35	434/14
넷째주	일자 / 요일	23(월)	24(화) 나Na다운데이	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
	오전간식	포도	당근죽	파프리카스틱 떠먹는요구르트②	두부죽⑤	귤	딸기
	점 심	훈제오리볶음밥⑤⑥ 바지락맑은국⑱ 브로콜리무침 배추김치⑨	백미밥 무챗국⑤⑥ 깻잎쇠고기볶음⑤⑥⑭ 청경채나물 오이피클	기장밥 시금치된장국⑤⑥ 생선커틀릿&타르타르소스①⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤ 깍두기⑨	백미밥 대파달걀국① 돈육짜장볶음⑤⑩ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	수수밥 돌깨미역국⑤⑥ 간장닭다리살구이⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤ 배추김치⑨	쇠고기무밥&양념장⑤⑥⑭ 유부맑은국⑤⑥ 구운채소샐러드⑤⑫ 배추김치⑨
	오후간식	채소주먹밥⑤	찐고구마 우유②	돌기룸비빔국수⑤⑥	찐감자 둥굴레차	보리빵 우유②	
	저 녁	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 두부케첩조림⑤⑥⑭ 맛김구이 깍두기⑨	차조밥 애호박국⑤⑥ 오리로스구이 세발나물무침⑤⑥ 오이피클	수수밥 청경채맑은국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑭ 도라지나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 느타리버섯국⑤⑥ 새우채소전①⑤⑥⑨ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 콩나물국⑤ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	
	열량(Kcal)/단백질(g)	837/29	839/33	1016/40	821/37	972/47	349/14
다섯째주	일자 / 요일	30(월)					
	오전간식	오이스틱 마시는요구르트②					
	점 심	차조밥 근대맑은국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 사과콘샐러드①⑤ 깍두기⑨					
	오후간식	팽이버섯전①⑤⑥					
	저 녁	백미밥 시금칫국⑤⑥ 닭고기당면찜⑤⑥⑮ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨					
	열량(Kcal)/단백질(g)	830/31					



원산지 표시사항	쌀(백미, 현미, 흑미, 찹쌀)		콩(두부 종류별 각각 기재)		배추김치		쇠고기
	밥	죽	두부	순두부	배추	고춧가루	국내산
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우-국거리,장조림/육우-불고기
	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물	식육/어육가공품		
				고등어	생선커틀릿	참치	훈제오리
					명태	다랑어	오리고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	필리핀산 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						

2026년 11월 식품 알레르기 현황

식품 알레르기 대체 현황						
반명	원아명	알레르기 유발 식품	증상 부위	주요증상	대체식품	비고
알찬반(0세)	-					
슬찬반 (1세)	-					
당찬반 (2세)	윤서은	우유, 치즈, 발효유, 달걀	피부	두드러기, 피부발진	제거후 제공 또는 대체식	* 마시는 요구르트 가능
힘찬반 (3세)	-					
가득찬반 (4세)	-					
누리찬반 (5세)	-					

11월 식품 알레르기 대체 현황								
반명	원아명	알레르기 유발식품	식단명				대체식품	비고
알찬반(0세)	-							
슬찬반(1세)	-							
당찬반 (2세)	윤서은	우유, 치즈, 발효유, 달걀	11/2	오후간식	단호박찜,우유	단호박찜,두유	제거 후 제공 / 대체 식 제공	
			11/3	점심	실파달걀국 콘샐러드	실팟국 콘샐러드 (소스제거)		
			11/6	점심	달걀말이	두부구이		
				오후간식	버터스틱,우유	찐감자,두유		
			11/9	오전간식	저당곡물시리얼,우유	저당곡물시리얼 두유		
				오후간식	비빔국수	쌀국수		
			11/10	오후간식	삶은달걀, 둥굴레차	찐감자,둥굴레차		
			11/11	오전간식	오이스틱 떠먹는요구르트	오이스틱, 마시는요구르트		
			11/12	오후간식	소보로빵,우유	찐감자,두유		
			11/13	오후간식	찐고구마,우유	찐고구마,두유		
			11/17	오후간식	단호박찜,우유	단호박찜,두유		
			11/18	오후간식	토마토파스타	쌀국수		
			11/19	점심	코울슬로샐러드	코울슬로샐러드 (소스제거)		
				오후간식	생크림케이크,우유	찐고구마,두유		
			11/25	오전간식	파프리카스틱, 떠먹는요구르트	파프리카스틱, 마시는요구르트		
				점심	생선커틀릿&소스	닭살구이		
				오후간식	들기름비빔국수	들기름쌀국수		
			11/26	점심	대파달걀국	대팟국		
			11/27	오후간식	보리빵, 우유	보리빵,두유		
			11/30	점심	사과콘샐러스	사과콘샐러드 (소스제거)		
힘찬반 (3세)	-							
가득찬반 (4세)	-							
누리찬반 (5세)	-							