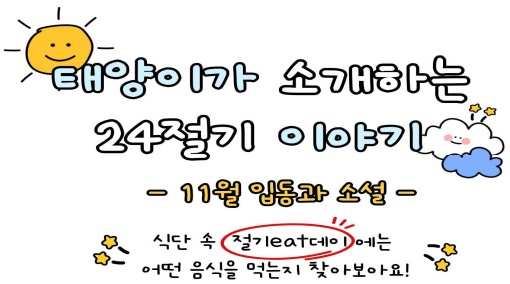
강서구 어린이·사회복지급식관리지원센터

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

11월 식단표 (만 1-2세 일반형)

구립아리스타어린이집

	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 깍두기⑨	차조밥 실파달걀국① 돼지고기김치찜⑨⑩ 콘샐러드①⑤ 깍두기⑨	수수밥 어묵국⑤⑥ 닭고기당면볶음⑤⑥⑮ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 맑은아욱국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑯ 달걀말이①⑤ 숙주나물무침⑤ 배추김치⑨	김치볶음밥⑨ 맑은장국⑤⑥ 옥수수전⑤⑥ 깍두기⑨
	오후간식	단호박찜 우유②	부추전①⑤⑥	절편 보리차	우엉주먹밥⑤⑥	모닝빵①②⑤⑥ 우유②	
	열량(Kcal)/단백질(g)	503/18	530/20	634/24	517/16	643/25	363/7
둘째주	일자 / 요일	9(월) 적당한데이	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
	오전간식	저당곡물시리얼 우유②	오이스틱 떠먹는요구르트	무죽	시금치죽	귤	배
	점 심	백미밥 유부장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 김자반 배추김치⑨	수수밥 쑥갓맑은국⑤⑥⑩⑯⑱ 쇠고기새송이버섯조림 브로콜리무침⑨ 배추김치	새우살카레라이스 물만둣국⑤⑥⑯ 청경채나물 깍두기⑨	기장밥 애호박국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 배춧국⑤⑥ 돼지목살구이⑩ 잔멸치볶음⑤ 깍두기⑨	달걀양파덮밥①⑤⑥ 우동국⑤⑥ 양상추샐러드①②⑤ 깍두기⑨
	오후간식	비빔국수⑤⑥	김가루주먹밥	백설기⑤⑥ 둥글레차	소보로빵①②④⑥ 우유②	찐고구마 우유②	
	열량(Kcal)/단백질(g)	687/26	527/14	624/25	590/19	571/29	367/11
셋째주	일자 / 요일	16(월)	17(화) 서울미래밥상데이	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
	오전간식	바나나	단감	채소죽	귤	깨죽	사과
	점 심	백미밥 열무된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 참치미역국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 오이상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 맑은장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 세발나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	현장학습	기장밥 북엇국①⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추볶음⑤ 깍두기⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥ 김칫국⑨ 새우튀김①⑤⑥ 깍두기⑨
	오후간식	라이스전⑤	단호박찜 우유②	카스텔라①②⑥ 우유②	후레쉬번①⑤⑥ 우유②	바람떡 보리차	
	열량(Kcal)/단백질(g)	508/15	527/22	610/25	642/35	563/23	434/14
넷째주	일자 / 요일	23(월)	24(화) 나Na다운데이	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
	오전간식	포도	파프리카스틱 떠먹는요구르트	당근죽	두부죽⑤	당근스틱 마시는요구르트②	딸기
	점 심	훈제오리볶음밥⑤⑥ 바지락맑은국⑱ 브로콜리무침 배추김치⑨	기장밥 시금치된장국⑤ 생선커틀릿&타르타르 소스⑤⑥ 느타리버섯볶음 깍두기	백미밥 무챗국⑤⑥ 깻잎쇠고기볶음 청경채나물⑤ 오이피클⑨	백미밥 대파달걀국① 돈육짜장채소볶음⑤⑩ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 삼치구이⑤ 숙주나물무침⑤ 깍두기⑨	쇠고기무밥&양념장⑤⑥⑯ 유부맑은국⑤⑥ 구운채소샐러드⑤⑫ 배추김치⑨
	오후간식	채소주먹밥⑤	들기름비빔국수	무지개떡 우유	찐감자 둥굴레차	토마토파스타②⑤⑥⑫⑯	
	열량(Kcal)/단백질(g)	530/17	554/16	680/24	517/25	506/23	349/14
다섯째주	일자 / 요일	30(월)생일축하데이	♥생일축하해요♥				
	오전간식	배	배				
	점 심	백미밥 미역국⑤⑥ 양념돼지갈비구이⑤⑩ 코울슬로샐러드①⑤ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 양념돼지갈비구이⑤⑩ 코울슬로샐러드①⑤ 깍두기⑨				
	오후간식	생크림빵①⑤⑥ 우유	생크림빵①⑤⑥ 우유②				
	열량(Kcal)/단백질(g)	514/19	658/19				



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

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

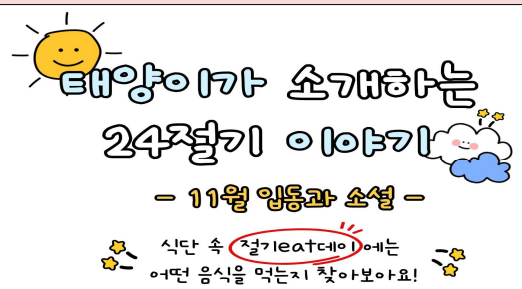
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

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

구립아리스타어린이집

11월 식단표 (만 3-5세 일반형)

	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 깍두기⑨	차조밥 실파달걀국① 돼지고기김치찜⑨⑩ 콘샐러드①⑤ 깍두기⑨	수수밥 어묵국⑤⑥ 닭고기당면볶음⑤⑥⑮ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 맑은아욱국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑯ 달걀말이①⑤ 숙주나물무침⑤ 배추김치⑨	김치볶음밥⑨ 맑은장국⑤⑥ 옥수수전⑤⑥ 깍두기⑨
	오후간식	단호박찜 우유②	부추전①⑤⑥	절편 보리차	우엉주먹밥⑤⑥	모닝빵①②⑤⑥ 우유②	
	열량(Kcal)/단백질(g)	503/18	530/20	634/24	517/16	643/25	363/7
둘째주	일자 / 요일	9(월) 적당한데이	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
	오전간식	저당곡물시리얼 우유②	오이스틱 떠먹는요구르트	무죽	시금치죽	귤	배
	점 심	백미밥 유부장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 김자반 배추김치⑨	수수밥 쑥갓맑은국⑤⑥⑩⑯⑱ 쇠고기새송이버섯조림 브로콜리무침⑨ 배추김치	새우살카레라이스 물만둣국⑤⑥⑯ 청경채나물 깍두기⑨	기장밥 애호박국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 배춧국⑤⑥ 돼지목살구이⑩ 잔멸치볶음⑤ 깍두기⑨	달걀양파덮밥①⑤⑥ 우동국⑤⑥ 양상추샐러드①②⑤ 깍두기⑨
	오후간식	비빔국수⑤⑥	김가루주먹밥	백설기⑤⑥ 둥글레차	소보로빵①②④⑥ 우유②	찐고구마 우유②	
	열량(Kcal)/단백질(g)	687/26	527/14	624/25	590/19	571/29	367/11
셋째주	일자 / 요일	16(월)	17(화) 서울미래밥상데이	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
	오전간식	바나나	단감	채소죽	귤	깨죽	사과
	점 심	백미밥 열무된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 참치미역국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 오이상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 맑은장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 세발나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	현장학습	기장밥 북엇국①⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추볶음⑤ 깍두기⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥ 김칫국⑨ 새우튀김①⑤⑥ 깍두기⑨
	오후간식	라이스전⑤	단호박찜 우유②	카스텔라①②⑥ 우유②	후레쉬번①⑤⑥ 우유②	바람떡 보리차	
	열량(Kcal)/단백질(g)	508/15	527/22	610/25	642/35	563/23	434/14
넷째주	일자 / 요일	23(월)	24(화) 나Na다운데이	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
	오전간식	포도	파프리카스틱 떠먹는요구르트	당근죽	두부죽⑤	당근스틱 마시는요구르트②	딸기
	점 심	훈제오리볶음밥⑤⑥ 바지락맑은국⑱ 브로콜리무침 배추김치⑨	기장밥 시금치된장국⑤ 생선커틀릿&타르타르소스⑤⑥ 느타리버섯볶음 깍두기	백미밥 무챗국⑤⑥ 깻잎쇠고기볶음 청경채나물⑤ 오이피클⑨	백미밥 대파달걀국① 돈육짜장채소볶음⑤⑩ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 삼치구이⑤ 숙주나물무침⑤ 깍두기⑨	쇠고기무밥&양념장⑤⑥⑯ 유부맑은국⑤⑥ 구운채소샐러드⑤⑫ 배추김치⑨
	오후간식	채소주먹밥⑤	들기름비빔국수	무지개떡 우유	찐감자 둥굴레차	토마토파스타②⑤⑥⑫⑯	
	열량(Kcal)/단백질(g)	530/17	554/16	680/24	517/25	506/23	349/14
다섯째주	일자 / 요일	30(월)생일축하데이	♥생일축하해요♥				
	오전간식	배	배				
	점 심	백미밥 미역국⑤⑥ 양념돼지갈비구이⑤⑩ 코울슬로샐러드①⑤ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 양념돼지갈비구이⑤⑩ 코울슬로샐러드①⑤ 깍두기⑨				
	오후간식	생크림빵①⑤⑥ 우유	생크림빵①⑤⑥ 우유②				
	열량(Kcal)/단백질(g)	514/19	658/19				



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

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

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