

강남새
(1~2세 11월 식단)

발행처	영등포구어린이·사회복지 급식관리지원센터 영양기획팀
서류유형	만1-2세 일반형 (일반간식)
발행일	2026.10.16

	월	화	수	목	금	토
	2	3	[저염] 4 국없데이	5 [일당!오십!의날]	6	7
오전간식	단감	토마토⑫/치즈②	사과	♬시리얼⑥/우유②	바나나	
점 심	쌀밥 애호박 맑은국⑤⑥ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑯ 청경채나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	수수밥 열무된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 부추무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ ♬숙주맑은국⑤⑥ ♬북어실채무침⑤⑥ ✪양배추유자청샐러드 영유아 배추김치⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ 닭살간장구이⑤⑥⑮ ✪파프리카새콤무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 ♬물 만둣국⑤⑥⑩ 삼치살 양념찜⑤⑥ 들깨무나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	♡
오후간식	곡물식빵①②⑤⑥/우유②	●팽이버섯크래미전⑮⑯⑱●/차	찐 감자/우유②	프렌치토스트①②⑤⑥/보리차	♬단호박범벅①⑤/우유②	
열량단백질	418/17	404/19	423/18	464/18	441/18	
	9	10	11	12 [서울미래밥상]	13	14
오전간식	배	오이스틱/떠먹는요구르트②	귤	사과	흑임자죽	
점 심	쌀밥 미역장국⑤⑥ 스크램블 에그①⑤ ★브로콜리새우살볶음⑤⑥⑨★ 영유아깍두기⑨	기장밥 감자챗국⑤⑥ ♬떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 연근조림⑤⑥ 영유아깍두기⑨	콩나물밥*양념장⑤⑥ 아욱맑은국⑤⑥ 닭살주물럭⑤⑥⑮ 영유아깍두기⑨	흑미밥 ●팽이버섯두부된장국⑤⑥● 가자미살구이⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 영유아깍두기⑨	쌀밥 시금치맑은국⑤⑥ 쇠고기당근조림⑤⑥⑯ ✪부추양파무침⑤⑥ 영유아깍두기⑨	♡
오후간식	카스테라빵①②⑤⑥/우유②	크림스파게티②⑥	찐 고구마/우유②	채소 주먹밥⑤/우유②	♬삶은달걀①/우유②	
열량단백질	418/19	457/19	485/17	468/20	449/21	
	16	17	[저염] 18 국없데이	19	20	21
오전간식	바나나	파프리카/떠먹는요구르트②	배	(온)연두부*양념장⑤⑥	단감	
점 심	쌀밥 무챗국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 숙주당근무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	차조밥 배추된장국⑤⑥ 임연수살조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쇠고기자장밥②⑤⑥⑩⑮⑯ ♬다시마챗국⑤⑥ ♬(볼)어묵구이⑤⑥ ✪양상추토마토샐러드⑤⑥⑫ 영유아배추김치⑨	수수밥 깻잎된장찌개⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 김구이 영유아배추김치⑨	쌀밥 느타리버섯맑은국⑤⑥ (훈제)오리로스구이 쌈무무침 영유아배추김치⑨	♡
오후간식	♬우유식빵(빵)①②⑤⑥/우유②	볶음 우동⑤⑥	구운달걀①/우유②	핫케이크①②⑤⑥/우유②	♬오이감자샐러드⑮/우유②	
열량단백질	433/16	389/18	458/19	433/18	365/17	
	23	24	25	26 [서울미래밥상]	27	28
오전간식	귤	당근스틱/떠먹는요구르트②	♬자른포도	배	미숫가루⑤/우유②	
점 심	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 쇠고기폭찹⑤⑥⑫⑯ 시금치나물⑤⑥ 영유아깍두기⑨	흑미밥 ♬들깨수제비탕⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ ♬미역줄기볶음⑤⑥ 영유아깍두기⑨	닭가슴살김치볶음밥⑤⑨⑮ 미소장국⑤⑥ ♬✪도토리묵무침⑤⑥ 영유아깍두기⑨ [짜먹는요구르트②]	기장밥 ♬오징어뭇국⑤⑥⑰] 두부조림⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 가지된장국⑤⑥ ♬탕수육*소스①⑤⑥⑩ ●팽이버섯무침● 영유아깍두기⑨	♡
오후간식	치즈롤빵①②⑤⑥/우유②	유부초밥⑤⑥/옥수수차	단 호박찜/두유⑤	부추전⑤⑥/우유②	♬ 군고구마/둥굴레차	
열량단백질	416/19	484/20	390/15	433/19	417/17	
	30			♥생일식단♥	★신메뉴 안내★	
오전간식	단감(제철과일)				9일 브로콜리새우살볶음 조리방법은 표준레시피를 참고하세요!	
점 심	쌀밥 유부콩나물국⑤⑥ ♬안매운닭갈비⑤⑥⑮ 열무된장무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨					♡
오후간식	밤식빵①②④⑤⑥/우유②					
열량단백질	464/19					



- 26일 새우살 선택 시, 원산지 오징어 삭제하여 사용.

원산지 표시	쌀(찹쌀,흑미 등)		김치		콩		쇠고기		돼지고기	국내	오리고기(훈제)	수산물
	밥/죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	연두부	국내산	수입산				오징어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	☑한우□육우□젖소	산	국내산	국내	국내산	국내산
식육가공품	떡갈비구이(돼지고기:국내산), 탕수육*소스(돼지고기:국내산)											
수산물가공품	팽이버섯크래미전 (: 직접기입), (볼)어묵구이(OO: 직접기입)										(※연육: 복합원재료로 삭제 가능)	

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

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함 되어 있습니다.



강남새

(3~5세 11월 식단)

발행처	영등포구어린이·사회복지 급식관리지원센터 영양기획팀
서류형	만3-5세 일반형 (일반간식)
발행일	2026.10.16

	월	화	수	목	금	토
	2	3	[저염] 4 국없데이	5 [일당!오십!의날]	6	7
오전간식	단감	토마토⑫/치즈②	사과	시리얼⑥/우유②)	바나나	
점 심	쌀밥 애호박 맑은국⑤⑥ 쇠고기 가지볶음⑤⑥⑯ 청경채 나물⑤⑥ 영유아 배추김치⑨	수수밥 열무된장국⑤⑥ 돈육 장조림⑤⑥⑩ 부추무침⑤⑥ 영유아 배추김치⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 북어 실채무침⑤⑥ ✪양배추 유자청 샐러드 영유아 배추김치⑨	차조밥 근대 된장국⑤⑥ 닭살 간장구이⑤⑥⑮ 파프리카새콤무침⑤⑥ 영유아 배추김치⑨	쌀밥 물 만둣국⑤⑥⑩ 삼치살 양념찜⑤⑥ 들깨 무나물⑤⑥ 영유아 배추김치⑨	♡
오후간식	곡물식빵①②⑤⑥/우유②	◉팽이버섯크래미전⑮⑥⑧◉/차	찐 감자/우유②	프렌치토스트①②⑤⑥/보리차	단호박범벅①⑤/우유②	
열량단백질	591/24	593/27	598/25	615/27	(626/25)	
	9	10	11	12 [서울미래밥상]	13	14
오전간식	배	오이스틱/떠먹는요구르트②	귤	사과	흑임자죽	
점 심	쌀밥 미역장국⑤⑥ 스크램블 에그①⑤ ★브로콜리새우살볶음⑤⑥⑨★ 영유아깍두기⑨	기장밥 감자챗국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 연근조림⑤⑥ 영유아깍두기⑨	콩나물밥*양념장⑤⑥ 아욱맑은국⑤⑥ 닭살주물럭⑤⑥⑮ 영유아깍두기⑨	흑미밥 ◉팽이버섯두부된장국⑤⑥◉ 가자미살구이⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 영유아깍두기⑨	쌀밥 시금치맑은국⑤⑥ 쇠고기당근조림⑤⑥⑯ ✪부추양파무침⑤⑥ 영유아깍두기⑨	♡
오후간식	카스테라①②⑤⑥/우유②	크림스파게티②⑥	찐 고구마/우유②	채소주먹밥⑤/우유②	♬삶은달걀①/우유②	
열량단백질	590/26	655/27	659/23	648/27	(638/29)	
	16	17	[저염] 18 국없데이	19	20	21
오전간식	바나나	파프리카/떠먹는요구르트②	배	온연두부*양념장⑤⑥	단감	
점 심	쌀밥 무챗국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 숙주당근무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	차조밥 배추된장국⑤⑥ 임연수살조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쇠고기자장밥②⑤⑥⑩⑮⑯ (볼)어묵구이⑤⑥ ✪양상추토마토샐러드⑤⑥⑫ 영유아배추김치⑨	수수밥 깻잎된장찌개⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 김구이 영유아배추김치⑨	쌀밥 느타리버섯맑은국⑤⑥ (훈제)오리로스구이 쌈무무침 영유아배추김치⑨	♡
오후간식	크림빵①②⑤⑥/우유②	볶음 우동⑤⑥	구운달걀①/우유②	핫케이크①②⑤⑥/우유②	오이감자샐러드⑮/우유②	
열량단백질	624/21	551/25	653/26	614/26	(510/24)	
	23	24	25	26 [서울미래밥상]	27	28
오전간식	귤	당근스틱/떠먹는요구르트②	자른포도	배	미숫가루⑤/우유②	
점 심	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 쇠고기폭찹⑤⑥⑫⑯ 시금치나물⑤⑥ 영유아깍두기⑨	흑미밥 들깨수제비탕⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 영유아깍두기⑨	닭가슴살김치볶음밥⑤⑨⑮ 미소장국⑤⑥ ✪도토리묵무침⑤⑥ 영유아깍두기⑨ [짜먹는요구르트②]	기장밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ 두부조림⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 영유아깍두기⑨	쌀밥 가지된장국⑤⑥ 탕수육*소스①⑤⑥⑩ ◉팽이버섯무침◉ 영유아깍두기⑨	♡
오후간식	치즈롤빵①②⑤⑥/우유②	유부초밥⑤⑥/옥수수차	단 호박찜/두유⑤	부추전⑤⑥/우유②	♬군고구마/둥굴레차	
열량단백질	587/26	697/29	529/20	594/25	588/24	
	30	떡 대체메뉴 (열/단)	♥생일식단♥	★신메뉴 안내★	◉11월 푸드브릿지◉	
오전간식	단감	6일: 단호박범벅①⑤/우유② (626/25)		9일 브로콜리새우살볶음 조리방법은 표준레시피를 참고하세요!	step 1 : 팽이버섯크래미전 step 2 : 팽이버섯두부된장국 step 3 : 팽이버섯무침	
점 심	쌀밥 유부콩나물국⑤⑥ 안매운닭갈비⑤⑥⑮ 열무된장무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	13일: 삶은(구운)달걀①/우유② (638/29) 20일: 오이감자샐러드⑮/우유② (510/24)				♡
오후간식	밤식빵①②④⑤⑥/우유②	27일: 찐(군)고구마/둥굴레차(차) (588/24)				
열량단백질	662/27					

원산지 표시	쌀(찹쌀,흑미 등)		김치		콩		쇠고기		돼지고기	닭고기	국내	수산물
	밥/죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	연두부	국내산	수입산				오징어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	☑한우□육우□젖소	산	국내산	국내산	국내	국내산
식육가공품	떡갈비구이(고기:국내산), 탕수육*소스(돼지고기: 국내산)											
수산물가공품	팽이버섯크래미전 (: 직접기입), (볼)어묵구이(직접기입)										(※연육: 복합원재료로 삭제 가능)	

알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함 되어 있습니다.