

2026년 11월 식단표

(3-5세, 시간연장형)

수표교어린이집
작성자 : 황해리, 강진경, 임소진 영양사
서초구 어린이·사회복지급식관리지원센터

일자 열량/단백질	2일(월) 475kcal/18g	3일(화) 469kcal/22g	4일(수) 451kcal/20g	5일(목) 416kcal/16g	6일(금) 504kcal/20g
저 녁	차조밥 다시마양팟국⑤⑥ 미트볼당근구이⑤⑥⑩⑮⑯ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 참나물맑은국 치즈달걀찜①② 건파래자반 배추김치⑨	수수밥 근대된장국⑤⑥ 임연수조림⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 숙주맑은국 훈제오리구이 유부무침⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기소보로비빔밥⑤⑥⑯ 감잣국⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨
저녁간식	우유②	우유②	우유②	방울토마토⑫	플레인요구르트②
일자 열량/단백질	9일(월) 458kcal/20g	10일(화) 501kcal/23g	11일(수) 491kcal/25g	12일(목) 409kcal/19g	13일(금) 404kcal/18g
저 녁	수수밥 만둣국⑤⑥⑩ 두부양념찜⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 청국장⑤⑥ 닭살양파구이⑤⑮ 연근참깨소스무침①⑤ 깍두기⑨	현미밥 북엇국⑤⑥ 돈육청경채조림⑤⑥⑩ 도라지(배)무침⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기느타리버섯찜⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	새우살브로콜리덮밥⑤⑥⑨ 맑은장국⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨
저녁간식	우유②	우유②	우유②	플레인요구르트②	감귤
일자 열량/단백질	16일(월) 475kcal/21g	17일(화) 436kcal/18g	18일(수) 461kcal/20g	19일(목) 415kcal/17g	20일(금) 419kcal/26g
저 녁	현미밥 취나물된장국⑤⑥ 돈육데리야끼조림⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	채소비빔밥⑤⑥ 쇠고기탕국⑤⑥⑯ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 미역국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 쑥갓된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑮⑯ 참치샐러드⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 달걀팟국① 돈육깻잎찜⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨
저녁간식	우유②	우유②	우유②	단감	플레인요구르트②
일자 열량/단백질	23일(월) 460kcal/22g	24일(화) 450kcal/22g	25일(수) 452kcal/24g	26일(목) 445kcal/25g	27일(금) 418kcal/19g
저 녁	보리밥 들깨버섯국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	콩나물밥&양념장⑤⑥ 닭곰탕⑮ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 순두부백탕⑤ 돈육가지구이⑤⑩ 곤드레된장나물⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 유채맑은국 새우살토마토소스조림⑤⑥⑨⑫ 취나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 애호박된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨
저녁간식	우유②	우유②	우유②	플레인요구르트②	감귤
일자 열량/단백질	30일(월) 484kcal/21g				
저 녁	흑미밥 청경채맑은국 두부조림⑤⑥ 스크램블에그①⑤ 깍두기⑨				
저녁간식	우유②				

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

원산지 표시 예시

쌀(국내산), 쇠고기(**국내산** 한우), 떡갈비(쇠고기:**호주산**/ 돼지고기:국내산), 배추김치(배추:**국내산**/ 고춧가루:**중국산**), 생선까스(명태:러시아산)
* 식육·어육가공품은 성분 비율 1,2,3순위까지의 원료 중 원산지 표시에 해당하는 품목을 표시. 예) 너비아니(돼지고기:국내산, 쇠고기:국내산 한우)
* **쇠고기** 국내산일 경우 **한우**인지 **육우**인지 품명을 표시.
* 국내산을 제외한 원산지의 표시는 **정확한 나라명** 표시. 예) 수입산X, 중국산○

밥·죽·누룽지	콩류		배추김치		건어물		
쌀(백미·현미·흑미·찹쌀)	두부(연두부·순두부)	콩비지·콩국수	배추(봄동·얼갈이)	고춧가루	잔멸치	건새우	황태채
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산

육류				수산물						
돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기	오징어	새우살	고등어	가자미	임연수	삼치	바지락살
국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	원양산	베트남산	국내산	미국산	미국	국내산	국내산

미트볼	떡갈비	돈까스	너비아니	동그랑땡	물만두	군만두	해물동그랑땡	참치캔	
돼지고기	돼지고기	돼지고기	돼지고기	돼지고기	돼지고기	돼지고기	오징어	다랑어	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	원양산	

식단 안내

1. 서초구 어린이급식관리지원센터에서 제공하는 저녁 및 1회의 간식 식단은 하루 영양섭취량을 기준으로 하여 3~5세 466kcal*, 1~2세 320kcal* 내외로 작성되었습니다.

(한국인영양섭취기준, 2025년 한국영양학회)

	기준체중(kg)	기준키(cm)	열량(kcal)	단백질(g)
3~5세	17.6	105.4	1,400	25
1~2세	11.7	85.8	900	20

* 저녁 열량은 1일 영양섭취기준에서 간식으로부터 얻는 양을 제외한 양의 1/3을 제공할 수 있도록 작성했습니다.
* 466Kcal와 320Kcal는 저녁과 1회의 간식을 포함한 열량입니다.

* 해당 식단은 조리사(원)의 근무시간 내 급식이 이루어지지 않을 경우, 조리 후 2시간 이내 배식될 수 있도록 각별한 주의 바랍니다.

2. 간식의 과일은 어린이집·유치원에서 선호하시는 종류로 선택해서 사용하실 수 있습니다.
* 운영일지에 실제 제공된 제품명을 정확히 기재합니다.

3. 소금, 간장, 고춧가루 등의 양념을 최소한으로 사용합니다.

4. 포화지방, 나트륨, 식품첨가물 등이 많은 초가공식품(소시지, 어묵, 햄 등)의 사용을 제한합니다.

5. <대체 식품 안내> 식재료의 수급상황에 따라 식재료는 변동될 수 있으며, 같은 식품군, 동일 조리법으로 대체 가능합니다.

구 분	대체가능 식품	
계절과일	수박, 참외, 사과, 바나나, 토마토, 키위, 배, 복숭아 등	
떡	무지개떡, 설기떡, 시루떡, 증편 등 (목에 걸리지 않는 떡으로 선택)	
빵	소보로, 카스테라, 치즈빵, 머핀, 롤빵, 식빵 등	
밥	혼합잡곡밥, 수수밥, 흑미밥, 차조밥 등 잡곡종류	
국	채소국	호박국, 근대국, 감잣국, 열무된장국, 미역국, 콩나물국 등
	고깃국	쇠고기뭇국, 닭곰탕, 육개장, 북엇국, 황태채뭇국, 오징어뭇국 등
단백질 반찬	육류	소, 돼지, 닭, 오리 등
	어류	고등어, 삼치, 임연수, 가자미, 오징어, 주꾸미, 새우 등
	난류, 콩류	달걀, 두부 등
나물 (생채)	오이, 무, 부추, 상추, 배추, 치커리, 청경채, 도라지 등	
나물 (숙채)	가지, 애호박, 콩나물, 참나물, 미나리, 숙주, 무, 근대, 시금치, 고사리, 브로콜리 등	
우유	치즈, 요구르트, 플레인요구르트, 알레르기가 있는 영유아는 두유로 대체	

6. <알레르기>를 유발하는 식품은 유아의 개별 특성을 고려하여 대체식/제거식/부모도시락으로 제공 가능합니다.
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 과 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품첨가물을 함유한 식품에 특정증상을 보이는 영유아나 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 영유아들은 급식시 확인하여 제공합니다.
* ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

7. <원산지 표시> 안내
『쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함), 고기(식육, 포장육, 식육가공품 포함), 쌀/찹쌀/현미/쌀가공품(밥, 죽, 누룽지 포함), 배추김치(배추, 얼갈이배추, 봄동배추, 고춧가루 포함), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지 포함), 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(건제품 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 주꾸미, 아귀, 다랑어, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 방어, 전복, 부세』가 해당됩니다.

8. <질식 위험 음식에 대한 주의사항>
- 영유아 발달 정도를 고려하여 질식을 유발할 수 있는 식재료를 제한하고 연령별 식단을 구분 사용합니다.
- 모든 음식 섭취 시 꼭꼭 씹어 먹을 수 있도록 지도하고, 잘 삼켰는지 확인합니다.

9. <생선류 배식 시 가시 등 이물질 주의>
- 생선류의 경우 가시 등 이물질을 제거한 후 조리합니다.
- 선생님들은 배식 전 생선살의 가시 유무를 확인 후 제공하고, 아이들에게 주의하여 섭취하도록 지도합니다.