

2026년 11월 식단표

(1-2세, 4찬 일반형)

작성자:
서초구어린이·사회복지급식관리지원센터
황해리, 강진경, 임소진, 황선정 영양사

일자 열량/단백질	2일(월) 471kcal/16g	3일(화) 442kcal/16g	4일(수) 481kcal/17g	5일(목) 504kcal/15g	6일(금) 525kcal/17g	7일(토) 318kcal/11g
오전간식	모닝빵①②⑤⑥&우유②	감귤&우유②	다진채소&플레인요구르트②	♡애호박죽	바나나	우유②
점 심	차조밥 돈육배춧국⑤⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤ **참나물무침⑤⑥** 깍두기⑨ 사과	쇠고기야채볶음밥⑤⑥⑯ 채소된장찌개⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 백김치⑨ 오이샐러드	훈제오리덮밥⑤⑥ 유부쑥갓국⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨ ♧김구이 키위	<저염실천의 날> 기장밥 저염무챗국⑤⑥ 쇠고기잡채⑤⑥⑯ 곤드레나물⑤⑥ 백김치⑨ 배	<일당!오십!의 날> 현미밥 아욱국⑤⑥ 두부스테이크⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨ 요구르트②	오므라이스①⑤⑥ 실파장국⑤⑥ 무나물⑤⑥ 백김치⑨ 사과
오후간식	가지전⑤⑥&메밀차③	찐고구마&우엉차	볶음우동⑤⑥	찐감자&우유②	토스트①②⑤⑥&우유②	
일자 열량/단백질	9일(월) 437kcal/18g	10일(화) 424kcal/16g	11일(수) 430kcal/16g	12일(목) 447kcal/18g	13일(금) 490kcal/16g	14일(토) 298kcal/11g
오전간식	참깨죽	토마토⑫&치즈②	감귤&플레인요구르트②	밤죽	단감	우유②
점 심	수수밥 조갯살미역국⑤⑥⑱ 닭살연근조림⑤⑥⑮ 브로콜리숙회 백김치⑨ 배	흑미밥 청경채맑은국 돈육도라지볶음⑤⑥⑩ 부추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨ 건파래자반	<수요일은다먹는날> 쇠고기야채볶음밥⑤⑥⑯ 느타리버섯된장국⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨ ♧무초절임 김구이	<저염실천의 날> 보리밥 승늉 새우살파프리카볶음⑤⑥⑨ **상추오이무침⑤⑥** 깍두기⑨ 바나나	차조밥 콩나물국⑤ 돈육목살구이⑤⑩ 취나물무침⑤⑥ 백김치⑨ 요구르트②	두부소보로비빔밥⑤⑥ 부추된장국⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨ 감귤
오후간식	♡애호박채전⑤⑥&우유②	찐고구마&보리차	비빔국수⑤⑥	찐단호박&우유②	핑거스틱①②⑤⑥&우유②	
일자 열량/단백질	16일(월) 480kcal/20g	17일(화)생일잔치 408kcal/19g	18일(수) 483kcal/22g	19일(목) 454kcal/20g	20일(금) 487kcal/18g	21일(토) 345kcal/13g
오전간식	모닝빵①②⑤⑥&우유②	다진채소&플레인요구르트②	오렌지&우유②	타락죽②	배	우유②
점 심	현미밥 근대맑은국 돈육채소찜⑤⑥⑩ 아욱나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 토마토⑫	현미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 돈까스⑥⑩ 양상추샐러드 백김치⑨ 바나나	<서울미래밥상> 참치양배추덮밥⑤⑥ 참나물맑은국 두부쑥갓무침⑤⑥ 깍두기⑨ ♧건파래자반 푸실리샐러드⑥⑫	<저염실천의 날> 흑미밥 저염감잣국⑤⑥ 돈육새송이볶음⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 백김치⑨ 단감	<서울미래밥상> 수수밥 얼갈이국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 우엉채볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 요구르트②	쇠고기대파볶음밥⑤⑥⑯ 시래기국⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 백김치⑨ 오렌지
오후간식	잔멸치주먹밥⑤&결명자차	찐감자&옥수수차	수제비⑤⑥	삶은달걀①&우유②	치즈빵①②⑤⑥&우유②	
일자 열량/단백질	23일(월) 458kcal/20g	24일(화) 414kcal/20g	25일(수) 453kcal/19g	26일(목) 500kcal/15g	27일(금) 499kcal/17g	28일(토) 310kcal/13g
오전간식	곤드레죽	감귤&치즈②	다진채소&플레인요구르트②	열무죽	사과	우유②
점 심	보리밥 시금치된장국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 키위	차조밥 미역국⑤⑥ **돈육피망볶음⑤⑥⑩** ☆연근들깨무침①②⑤ 백김치⑨ 미숫가루②⑤	새우살굴소스볶음밥⑤⑥⑨⑱ 취나물된장국⑤⑥ 유채나물⑤⑥ 깍두기⑨ ♧오이초절임 단감	<저염실천의 날> 현미밥 승늉 돈육양파구이⑤⑩ ♡애호박나물⑤⑥ 백김치⑨ 배	기장밥 달걀팟국① 두부부침⑤⑥ 청경채나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 요구르트②	제육덮밥⑤⑥⑩ 맑은장국⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨ 단감
오후간식	핫도그①②⑤⑥⑩⑯&우유②	연두부⑤&매실차	잔치국수⑤⑥	찐고구마&우유②	옥수수빵①②⑤⑥&우유②	
일자 열량/단백질	30일(월) 484kcal/18g					
오전간식	모닝빵①②⑤⑥&우유②					
점 심	흑미밥 청국장⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨ 감귤					
오후간식	짠빵만두⑤⑥⑩⑯&둥굴레차					



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

밥·죽·누룽지		콩류		배추김치		수산물	
쌀(백미·현미·흑미·찹쌀)		두부(연두부·순두부)	콩비지·콩국수	배추(봄동·얼갈이)	고춧가루	다랑어	오징어
국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산
육류				**쇠고기**			**돈까스**
돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기	쇠고기야채볶음밥	쇠고기잡채	쇠고기대파볶음밥	쇠고기미역국	돼지고기
국내산	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산 (한우)	국내산 (한우)	국내산 (한우)	국내산 (한우)	국내산

▶ **건강식단으로 주 3회 이상 비타민과 무기질이 풍부한 과일이나 채소를 위주로 영양소 파괴를 최소화하여 제공합니다(노란 부분)**
▶ **조리 시 화학조미료를 사용하지 않습니다.**
▶ **점심 및 간식 식단은 만1세~2세(900kal/20g)을 기준으로 하여 1/3이상 섭취할 수 있도록 작성되었습니다.**
▶ **아토피로 인하여 식단 조절이 필요한 원아들은 가정에서 준비한 식사를 할 수 있도록 합니다.**
▶ **모든 식재료는 매일 풀무원 푸드머스, 수도권 생태유아공동체, 아워홈 에서 수급하여 사용합니다**

국공립 서초어린이집



2026년 11월 식단표

(3-5세, 4찬 일반형)

작성자:
서초구어린이·사회복지급식관리지원센터
황해리, 강진경, 임소진, 황선정 영양사

일자 열량/단백질	2일(월) 471kcal/16g	3일(화) 442kcal/16g	4일(수) 481kcal/17g	5일(목) 504kcal/15g	6일(금) 525kcal/17g	7일(토) 318kcal/11g
오전간식	모닝빵①②⑤⑥&우유②	감귤&우유②	당근스틱&플레인요구르트②	♡애호박죽	바나나	우유②
점 심	차조밥 돈육배춧국⑤⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤ **참나물무침⑤⑥** 깍두기⑨ 사과	쇠고기야채볶음밥⑤⑥⑯ 채소된장찌개⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨ 오이샐러드	훈제오리덮밥⑤⑥ 유부쑥갓국⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨ ♧김구이 키위	<저염실천의 날> 기장밥 저염무챗국⑤⑥ 쇠고기잡채⑤⑥⑯ 곤드레나물⑤⑥ 배추김치⑨ 배	<일당!오십!의 날> 현미밥 아욱국⑤⑥ 두부스테이크⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨ 요구르트②	오므라이스①⑤⑥ 실파장국⑤⑥ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨ 사과
오후간식	가지전⑤⑥&메밀차③	찐고구마&우유	볶음우동⑤⑥	찐감자&우유②	잼토스트①②⑤⑥&우유②	
일자 열량/단백질	**9일(월) 437kcal/18g**	**10일(화) 424kcal/16g**	**11일(수) 430kcal/16g**	**12일(목) 447kcal/18g**	**13일(금) 490kcal/16g**	**14일(토) 298kcal/11g**
오전간식	참깨죽	토마토⑫&치즈②	감귤&플레인요구르트②	밤죽	단감	우유②
점 심	수수밥 조갯살미역국⑤⑥⑱ 닭살연근조림⑤⑥⑮ 브로콜리숙회 배추김치⑨ 배	흑미밥 청경채맑은국 돈육도라지볶음⑤⑥⑩ 부추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨ 건파래자반	<수요일은다먹는날> 쇠고기야채볶음밥⑤⑥⑯ 느타리버섯된장국⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨ ♧무초절임 김구이	<저염실천의 날> 보리밥 승늉 새우살파프리카볶음⑤⑥⑨ **도토리묵상추무침⑤⑥** 깍두기⑨ 바나나	차조밥 콩나물국⑤ 돈육목살구이⑤⑩ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 요구르트②	두부소보로비빔밥⑤⑥ 부추된장국⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨ 감귤
오후간식	♡애호박채전⑤⑥&우유②	절편&보리차	비빔국수⑤⑥	찐단호박&우유②	핑거스틱①②⑤⑥&우유②	
일자 열량/단백질	**16일(월) 480kcal/20g**	**17일(화)생일잔치 408kcal/19g**	**18일(수) 483kcal/22g**	**19일(목) 454kcal/20g**	**20일(금) 487kcal/18g**	**21일(토) 345kcal/13g**
오전간식	모닝빵①②⑤⑥&우유②	오이스틱&플레인요구르트②	오렌지&우유②	타락죽②	배	우유②
점 심	현미밥 근대맑은국 돈육채소찜⑤⑥⑩ 아욱나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 토마토⑫	현미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 돈까스⑥⑩&소스②⑤⑥⑫ ⑮⑯⑱ 양상추샐러드 배추김치⑨ 바나나	<서울미래밥상> 참치양배추덮밥⑤⑥ 참나물맑은국 두부쑥갓무침⑤⑥ 깍두기⑨ ♧건파래자반 푸실리샐러드⑥⑫	<저염실천의 날> 흑미밥 저염감잣국⑤⑥ 돈육새송이볶음⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨ 단감	<서울미래밥상> 수수밥 얼갈이국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 우엉채볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 요구르트②	쇠고기대파볶음밥⑤⑥⑯ 시래기국⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨ 오렌지
오후간식	잔멸치주먹밥⑤&결명자차	무가베&옥수수차	수제비⑤⑥	삶은달걀①&우유②	찰깨빵①②⑤⑥&우유②	
일자 열량/단백질	**23일(월) 458kcal/20g**	**24일(화) 414kcal/20g**	**25일(수) 453kcal/19g**	**26일(목) 500kcal/15g**	**27일(금) 499kcal/17g**	**28일(토) 310kcal/13g**
오전간식	곤드레죽	감귤&치즈②	무스틱&플레인요구르트②	열무죽	사과	우유②
점 심	보리밥 시금치된장국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 키위	차조밥 미역국⑤⑥ **돈육피망볶음⑤⑥⑩** ☆연근들깨무침①②⑤ 배추김치⑨ 미숫가루②⑤	새우살굴소스볶음밥⑤⑥⑨⑱ 취나물된장국⑤⑥ 유채나물⑤⑥ 깍두기⑨ ♧오이초절임 단감	<저염실천의 날> 현미밥 승늉 돈육양파구이⑤⑩ ♡애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨ 배	기장밥 달걀팟국① 두부부침⑤⑥ 청경채나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 요구르트②	제육덮밥⑤⑥⑩ 맑은장국⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨ 단감
오후간식	핫도그①②⑤⑥⑩⑯&우유②	연두부&양념장⑤⑥&매실차	잔치국수⑤⑥	찐고구마&우유②	옥수수빵①②⑤⑥&우유②	
일자 열량/단백질	**30일(월) 484kcal/18g**					
오전간식	모닝빵①②⑤⑥&우유②					
점 심	흑미밥 청국장⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨ 감귤					
오후간식	찐빵만두⑤⑥⑩⑯&둥굴레차					



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

밥·죽·누룽지		콩류		배추김치		수산물	
쌀(백미·현미·흑미·찹쌀)		두부(연두부·순두부)	콩비지·콩국수	배추(봄동·얼갈이)	고춧가루	다랑어	오징어
국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산
육류				**쇠고기**			**돈까스**
돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기	쇠고기야채볶음밥	쇠고기잡채	쇠고기대파볶음밥	쇠고기미역국	돼지고기
국내산	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산 (한우)	국내산 (한우)	국내산 (한우)	국내산 (한우)	국내산

▶ 건강식단으로 주 3회 이상 비타민과 무기질이 풍부한 과일이나 채소를 위주로 영양소 파괴를 최소화하여 제공합니다(노란 부분)
▶ 조리 시 화학조미료를 사용하지 않습니다.
▶ 점심 및 간식 식단은 만3세~5세(1400kal/25g)을 기준으로 하여 1/3이상 섭취할 수 있도록 작성되었습니다.
▶ 아토피로 인하여 식단 조절이 필요한 원아들은 가정에서 준비한 식사를 할 수 있도록 합니다.
▶ 모든 식재료는 매일 풀무원 푸드머스, 수도권 생태유아공동체, 아워홈 에서 수급하여 사용합니다.

국공립 서초어린이집