

2026년 11월 식단표

(12개월, 4찬 일반형)

발행일 : 2026. 10. 20.
작성자 : 황해리, 강진경, 임소진 영양사

서초구 어린이·사회복지급식관리지원센터

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	배&우유②	다진살라리&플레인요구르트②	♡애호박죽	바나나	우유②
점 심	차조밥 돈육배춧국⑤⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤ **참나물무침⑤⑥** 깍두기⑨ 토마토⑫	보리밥 채소된장찌개⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨ 오이샐러드	오리불고기덮밥⑤⑥ 유부쑥갓국⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨ ♧김구이 오렌지	<저염실천의 날> 기장밥 저염무챗국⑤⑥ 쇠고기잡채⑤⑥⑯ 곤드레나물⑤⑥ 배추김치⑨ 사과	<일당!오십!의 날> 현미밥 아욱국⑤⑥ 두부스테이크⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨ 플레인요구르트②	오므라이스①⑤⑥ 실파장국⑤⑥ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨ 키위
오후간식	치즈주먹밥②⑤&메밀차③	약과①②⑤⑥&우엉차	볶음우동⑤⑥	찐고구마&우유②	통곡물빵①②⑤⑥&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	과일애플&치즈②	다진오이&플레인요구르트②	밤죽	단감	우유②
점 심	수수밥 조갯살미역국⑤⑥⑱ 닭살연근조림⑤⑥⑮ 브로콜리숙회 배추김치⑨ 사과	흑미밥 청경채맑은국 돈육도라지볶음⑤⑥⑩ 부추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨ 건파래자반	<수요일은다먹는날> 쇠고기가지밥⑯ 느타리버섯된장국⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨ ♧무초절임 감귤	<저염실천의 날> 보리밥 저염두부맑은국⑤ 새우살파프리카볶음⑤⑥⑨ **상추오이무침⑤⑥** 깍두기⑨ 바나나	차조밥 콩나물국⑤ 너비아니구이⑤⑥⑩⑮⑯ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 플레인요구르트②	두부소보로비빔밥⑤⑥ 부추된장국⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨ 감귤
오후간식	♡애호박채전⑤⑥&우유②	찐고구마&보리차	비빔국수⑤⑥	찐단호박&우유②	카스테라①②⑥&우유②	
일자 **열량/단백질**	**16일(월)** **480kcal/20g**	**17일(화)** **408kcal/19g**	**18일(수)** **483kcal/22g**	**19일(목)** **454kcal/20g**	**20일(금)** **487kcal/18g**	**21일(토)** **345kcal/13g**
오전간식	모닝빵①②⑤⑥&우유②	다진파프리카&플레인요구르트②	오렌지&우유②	타락죽②	메론	우유②
점 심	현미밥 근대맑은국 쇠고기채소쩜⑤⑥⑯ 아욱나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 토마토⑫	기장밥 ♡애호박된장국⑤⑥ 닭살당근구이⑤⑮ 시래기나물⑤⑥ 배추김치⑨ 키위	<서울미래밥상> 참치양배추덮밥⑤⑥ 참나물맑은국 두부쑥갓무침⑤⑥ 총각김치⑨ ♧건파래자반 푸실리샐러드②⑤⑥⑫	<저염실천의 날> 흑미밥 저염감잣국⑤⑥(국없는날) 돈육새송이볶음⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨ 단감	<서울미래밥상> 수수밥 얼갈이국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 우엉채볶음⑤⑥ 총각김치⑨ 플레인요구르트②	쇠고기대파볶음밥⑤⑥⑯ 시래기국⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨ 오렌지
오후간식	잔멸치주먹밥⑤&결명자차	곡물강정⑤⑥&옥수수차	수제비⑤⑥	찐고구마&우유②	토스트①②⑤⑥&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	다진당근&플레인요구르트②	열무죽	오렌지	우유②
점 심	보리밥 시금치된장국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 파인애플	차조밥 미역국⑤⑥ **돈육피망볶음⑤⑥⑩** ☆연근들깨무침①②⑤ 배추김치⑨ 미숫가루②⑤	새우살굴소스볶음밥⑤⑥⑨⑱ 취나물된장국⑤⑥ 유채나물⑤⑥ 총각김치⑨ ♧오이초절임 사과	<저염실천의 날> 현미밥 숭늉(국없는날) 동그랑땡⑤⑥⑩⑮⑯ ♡애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨ 배	기장밥 달걀팟국① 두부부침⑤⑥ 청경채나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 플레인요구르트②	제육덮밥⑤⑥⑩ 맑은장국⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨ 단감
오후간식	가지전⑤⑥&우유②	연두부⑤&매실차	쌀국수⑤⑥	삶은달걀①&우유②	소보로빵①②④⑥&우유②	
일자 **열량/단백질**	**30일(월)** **484kcal/18g**				**<생일식단>** **255kcal/10g**	**<견학식단>** **244kcal/7g**
오전간식	모닝빵①②⑤⑥&우유②			수요일 ♧메뉴는 원내 사정에 따라 자율 제공 가능 **※11월 제철 채소스틱(다진채소)** 파프리카, 오이, 콜라비 등	*주찬 선택제공*	*주찬 선택제공*
점 심	흑미밥 청국장⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨ 토마토⑫				현미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 돈까스①⑤⑥⑩ 양상추샐러드 배추김치⑨ 감귤	채소볶음밥⑤⑥ 맑은된장국⑤⑥ 파프리카스틱 깍두기⑨ 바나나
오후간식	당근주먹밥⑤&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

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		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					
돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기	쇠고기잡채	쇠고기가지밥	쇠고기채소쩜	쇠고기대파볶음밥	쇠고기양파구이	쇠고기미역국
국내산	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산 (한우)	국내산 (한우)	국내산 (한우)	국내산 (한우)	국내산 (한우)	국내산 (한우)

너비아니			동그랑땡			돈까스	추가 원산지		
닭고기	돼지고기			돼지고기	두부	돼지고기			
국내산	국내산			국내산	국내산	국내산			



2026년 11월 식단표

(12개월-2세, 시간연장형)

발행일 : 2026. 10. 20.
작성자 : 황해리, 강진경, 임소진 영양사
서초구 어린이·사회복지급식관리지원센터

일자 열량/단백질	2일(월) 332kcal/12g	3일(화) 328kcal/16g	4일(수) 315kcal/14g	5일(목) 291kcal/11g	6일(금) 353kcal/14g
저 녁	차조밥 다시마양팟국⑤⑥ 쇠고기당근구이⑤⑥⑯ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 참나물맑은국 치즈달걀찜①② 건파래자반 배추김치⑨	수수밥 근대된장국⑤⑥ 임연수조림⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 숙주맑은국 훈제오리구이 유부무침⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기소보로비빔밥⑤⑥⑯ 감잣국⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨
일자 열량/단백질	**9일(월) 320kcal/14g**	**10일(화) 329kcal/16g**	**11일(수) 344kcal/18g**	**12일(목) 286kcal/13g**	**13일(금) 283kcal/12g**
저 녁	수수밥 만둣국⑤⑥⑩ 두부양념찜⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 청국장⑤⑥ 닭살양파구이⑤⑮ **연근볶음⑤⑥** 깍두기⑨	현미밥 북엇국⑤⑥ 돈육청경채조림⑤⑥⑩ 배무침⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기느타리버섯찜⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	새우살브로콜리덮밥⑤⑥⑨ 맑은장국⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨
일자 열량/단백질	**16일(월) 323kcal/16g**	**17일(화) 305kcal/13g**	**18일(수) 323kcal/14g**	**19일(목) 291kcal/12g**	**20일(금) 293kcal/18g**
저 녁	현미밥 취나물된장국⑤⑥ **돈육데리야끼볶음⑤⑥⑩** 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	채소비빔밥⑤⑥ 쇠고기탕국⑤⑥⑯ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 미역국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 쑥갓된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑮⑯ 참치샐러드⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 달걀팟국① 돈육깻잎찜⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨
일자 열량/단백질	**23일(월) 322kcal/16g**	**24일(화) 311kcal/15g**	**25일(수) 316kcal/17g**	**26일(목) 312kcal/18g**	**27일(금) 293kcal/13g**
저 녁	보리밥 들깨버섯국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 총각김치⑨	콩나물밥 닭곰탕⑮ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 순두부백탕⑤ 돈육가지구이⑤⑩ **곤드레나물⑤⑥** 총각김치⑨	현미밥 유채맑은국 새우살토마토소스조림⑤⑥⑨⑫ 취나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 애호박된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨
일자 열량/단백질	**30일(월) 339kcal/15g**				
저 녁	흑미밥 청경채맑은국 두부조림⑤⑥ 스크램블에그①⑤ 깍두기⑨				

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		수산물
쌀(백미·현미·흑미·찹쌀)	두부(연두부·순두부)	콩비지·콩국수	배추(봄동·얼갈이)	고춧가루	다랑어
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산

육류				쇠고기				
돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기	쇠고기당근구이	쇠고기소보로비빔밥	쇠고기느타리버섯찜	쇠고기탕국	쇠불고기
국내산	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산 (한우)	국내산 (한우)	국내산 (한우)	국내산 (한우)	국내산 (한우)

미트볼			떡갈비구이			추가 원산지			
			닭고기	돼지고기	쇠고기				
			국내산	국내산	국내산				