

2026년 11월 식단표

(1-2세, 오전죽식형)

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

일자 열량/단백질	2일(월) 431kcal/15g	3일(화) 497kcal/19g	4일(수) 436kcal/16g	5일(목) 490kcal/15g	6일(금) 464kcal/15g	7일(토) 304kcal/11g
오전간식	양송이죽&치즈	흑임자죽	우엉죽	♡애호박죽	양배추죽&스트링치즈	우유②
점 심	차조밥 돈육배추국⑤⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤ **참나물무침⑤⑥** 나박김치⑨	보리밥 채소된장찌개⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 백김치⑨	오리불고기덮밥⑤⑥ 유부쑥갓국⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 나박김치⑨ ♧김구이	〈저염실천의 날〉 기장밥 저염무쳇국⑤⑥ 쇠고기잡채⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨	〈일당!오십!의 날〉 현미밥 아욱국⑤⑥ 두부스테이크⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 나박김치⑨	오므라이스①⑤⑥ 실파장국⑤⑥ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치⑨)
오후간식	오렌지&우유②	간장비빔국수&우유②	다진 오징어&플레인요구르트②	찐감자&우유②	바나나&우유②	
일자 열량/단백질	9일(월) 427kcal/18g	10일(화) 460kcal/17g	11일(수) 417kcal/16g	12일(목) 433kcal/18g	13일(금) 423kcal/15g	14일(토) 284kcal/11g
오전간식	참깨죽	고구마죽&치즈	아욱죽	밤죽&스트링치즈	양파죽	우유②
점 심	수수밥 조갯살미역국⑤⑥⑱ 닭살연근조림⑤⑥⑮ 브로콜리숙회 백김치⑨	흑미밥 청경채맑은국 돈육도라지볶음⑤⑥⑩ 부추사과무침⑤⑥ 나박김치⑨	〈수요일은다먹는날〉 쇠고기가지밥⑯ 느타리버섯된장국⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨ ♧무초절임	〈저염실천의 날〉 보리밥 저염두부맑은국⑤ 새우살파프리카볶음⑤⑥⑨ **상추오이무침⑤⑥** 나박김치⑨	차조밥 콩나물국⑤ 너비아니구이⑤⑥⑩⑮⑯ 취나물무침⑤⑥ 백김치⑨	두부소보로비빔밥⑤⑥ 부추된장국⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	배&우유②	♡애호박채전⑤⑥&우유②	다진돼지고기&플레인요구르트②	찐단호박&우유②	단감&우유②	
일자 열량/단백질	16일(월) 423kcal/19g	17일(화) 485kcal/20g	18일(수) 429kcal/19g	19일(목) 507kcal/23g	20일(금) 432kcal/16g	21일(토) 331kcal/13g
오전간식	잔멸치죽&스트링치즈	얼갈이죽	누룽지죽	쇠고기죽&치즈	브로콜리죽	우유②
점 심	현미밥 근대맑은국 쇠고기채소찜⑤⑥⑯ 무나물⑤⑥ 나박김치⑨	기장밥 ♡애호박된장국⑤⑥ 닭살당근구이⑤⑮ 시래기나물⑤⑥ 백김치⑨	〈서울미래밥상〉 참치양배추덮밥⑤⑥ 참나물맑은국 두부쑥갓무침⑤⑥ 나박김치⑨ ♧건파래자반	〈저염실천의 날〉 흑미밥 저염감잣국⑤⑥ 돈육새송이볶음⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 얼갈이국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 우엉채볶음⑤⑥ 나박김치⑨	쇠고기대파볶음밥⑤⑥⑯ 시래기국⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨(백김치⑨)
오후간식	사과&우유②	모닝빵&우유②	오렌지&우유②	스크램블에그①&우유②	다진 파프리카&플레인요구르트②	
일자 열량/단백질	23일(월) 423kcal/19g	24일(화) 502kcal/24g	25일(수) 431kcal/18g	26일(목) 498kcal/21g	27일(금) 430kcal/15g	28일(토) 296kcal/13g
오전간식	곤드레죽&치즈	참치채소죽	부추치즈죽②	열무죽	단호박죽&스트링치즈	우유②
점 심	보리밥 시금치된장국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 나박김치⑨	차조밥 미역국⑤⑥ **돈육피망볶음⑤⑥⑩** ☆연근들깨무침①②⑤ 백김치⑨	쇠고기굴소스볶음밥⑤⑥⑨⑱ 취나물된장국⑤⑥ 유채나물⑤⑥ 나박김치⑨ ♧오이초절임	〈저염실천의 날〉 현미밥 저염순두부찌개 동그랑땡⑤⑥⑩⑮⑯ ♡애호박나물⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 달걀팟국① 두부부침⑤⑥ 청경채나물무침⑤⑥ 나박김치⑨	제육덮밥⑤⑥⑩ 맑은장국⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치⑨)
오후간식	키위&우유②	볶음우동⑤⑥&우유②	다진 적양배추&플레인요구르트②	찐고구마&우유②	사과&우유②	
일자 열량/단백질	30일(월) 425kcal/17g					
오전간식	당근죽&치즈					
점 심	흑미밥 청국장⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 버섯나물⑤⑥ 총각김치⑨			수요일 ♧메뉴는 원내 사정에 따라 자율 제공 가능 **※11월 제철 채소스틱(다진채소)** 파프리카, 오이, 콜라비 등		
오후간식	감귤&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		수산물	
쌀(백미·현미·흑미·찹쌀)		두부(연두부·순두부)	콩비지·콩국수	배추(봄동·얼갈이)	고춧가루	다랑어(캔)	오징어
국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산
육류			**쇠고기**				
돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기	쇠고기잡채	쇠고기가지밥	쇠고기채소찜	쇠고기대파볶음밥
국내산	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산 (한우)	국내산 (한우)	국내산 (한우)	국내산 (한우)
너비아니			**동그랑땡**			**추가 원산지**	
닭고기		돼지고기	닭고기		돼지고기		
국내산		국내산	국내산		국내산		



2026년 11월 식단표

(3-5세, 오전죽식형)

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

일자 열량/단백질	2일(월) 620kcal/22g	3일(화) 709kcal/28g	4일(수) 623kcal/23g	5일(목) 700kcal/22g	6일(금) 663kcal/22g	7일(토) 434kcal/15g
오전간식	양송이죽&치즈	흑임자죽	우엉죽	♡애호박죽	양배추죽&스트링치즈	우유②
점 심	차조밥 돈육배추국⑤⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤ 참나물된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 채소된장찌개⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	오리불고기덮밥⑤⑥ 유부쑥갓국⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨ ♧김구이	〈저염실천의 날〉 기장밥 저염무쳇국⑤⑥ 쇠고기잡채⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	〈일당!오십!의 날〉 현미밥 아욱국⑤⑥ 두부스테이크⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	오므라이스①⑤⑥ 실파장국⑤⑥ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	오렌지&우유②	간장비빔국수&우유②	오이스틱&플레인요구르트②	찐감자&우유②	제철과일(예:바나나)&우유②	
일자 열량/단백질	9일(월) 609kcal/25g	10일(화) 676kcal/25g	11일(수) 608kcal/23g	12일(목) 661kcal/26g	13일(금) 605kcal/22g	14일(토) 405kcal/16g
오전간식	참깨죽	고구마죽&치즈	아욱죽	밤죽&스트링치즈	양파죽	우유②
점 심	수수밥 조갯살미역국⑤⑥⑱ 닭살연근조림⑤⑥⑮ 브로콜리숙회 배추김치⑨	흑미밥 청경채맑은국 돈육도라지볶음⑤⑥⑩ 부추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	〈수요일은다먹는날〉 쇠고기가지밥&양념장⑤⑥⑯ 느타리버섯된장국⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨ ♧무초절임	〈저염실천의 날〉 보리밥 저염두부맑은국⑤ 새우살파프리카볶음⑤⑥⑨ 도토리묵상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 콩나물국⑤ 너비아니구이⑤⑥⑩⑮⑯ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	두부소보로비빔밥⑤⑥ 부추된장국⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	배&우유②	♡애호박채전⑤⑥&우유②	당근스틱&플레인요구르트②	찐단호박&우유②	단감&우유②	
일자 열량/단백질	16일(월) 604kcal/27g	17일(화) 620kcal/26g	18일(수) 612kcal/28g	19일(목) 724kcal/33g	20일(금) 617kcal/23g	21일(토) 472kcal/19g
오전간식	잔멸치죽&스트링치즈	얼갈이죽	누룽지죽	쇠고기죽&치즈	브로콜리죽	우유②
점 심	현미밥 근대맑은국 쇠고기채소찜⑤⑥⑯ 무나물⑤⑥ 총각김치⑨	기장밥 ♡애호박된장국⑤⑥ 닭살당근구이⑤⑮ 시래기나물⑤⑥ 배추김치⑨	〈서울미래밥상〉 참치양배추덮밥③⑥ 참나물맑은국 두부쑥갓무침⑤⑥ 총각김치⑨ ♧건파래자반	〈저염실천의 날〉 흑미밥 저염감잣국⑤⑥ 돈육새송이볶음⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 얼갈이국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 우엉채볶음⑤⑥ 총각김치⑨	쇠고기대파볶음밥⑤⑥⑯ 시래기국⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	사과&우유②	모닝빵&우유②	오렌지&우유②	스크램블에그①&우유②	파프리카스틱& 플레인요구르트②	
일자 열량/단백질	23일(월) 604kcal/28g	24일(화) 722kcal/34g	25일(수) 616kcal/26g	26일(목) 711kcal/29g	27일(금) 615kcal/22g	28일(토) 422kcal/18g
오전간식	곤드레죽&치즈	참치채소죽	부추치즈죽②	열무죽	단호박죽&스트링치즈	우유②
점 심	보리밥 시금치된장국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 미역국⑤⑥ 돈육피망조림⑤⑥⑩ ☆연근들깨무침①②⑤ 배추김치⑨	쇠고기굴소스볶음밥⑤⑥⑨⑱ 취나물된장국⑤⑥ 유채나물⑤⑥ 깍두기⑨ ♧오이초절임	〈저염실천의 날〉 현미밥 저염순두부찌개 동그랑땡⑤⑥⑩⑮⑯ ♡애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 달걀팟국① 두부부침⑤⑥ 청경채나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	제육덮밥⑤⑥⑩ 맑은장국⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	키위&우유②	볶음우동⑤⑥&우유②	적양배추&플레인요구르트②	찐고구마&우유②	사과&우유②	
일자 열량/단백질	30일(월) 608kcal/24g					
오전간식	당근죽&치즈					
점 심	흑미밥 청국장⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 버섯나물⑤⑥ 총각김치⑨			수요일 ♧메뉴는 원내 사정에 따라 자율 제공 가능 **※11월 제철 채소스틱** 파프리카, 오이, 콜라비 등		
오후간식	감귤&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		수산물	
쌀(백미·현미·흑미·찹쌀)		두부(연두부·순두부)	콩비지·콩국수	배추(봄동·얼갈이)	고춧가루	다랑어(캔)	오징어
국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산
육류			**쇠고기**				
돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기	쇠고기잡채	쇠고기가지밥	쇠고기채소찜	쇠고기대파볶음밥
국내산	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산 (한우)	국내산 (한우)	국내산 (한우)	국내산 (한우)
너비아니			**동그랑땡**			**추가 원산지**	
닭고기		돼지고기	닭고기		돼지고기		
국내산		국내산	국내산		국내산		