

2026년 11월 식단표 '맛있게 냠냠!' (만3-5세, 4찬 일반형)

서초구어린이급식관리지원센터 황해리, 강진경, 임소진영양사

일자 열량/단백질	2일(월) 676kcal/23g	3일(화) 632kcal/23g	4일(수) 364kcal/14g	5일(목) 720kcal/22g	6일(금) 754kcal/25g	7일(토) 454kcal/15g
오전간식	모닝빵①②⑤⑥&우유②	사과&우유②	파프리카스틱&플레인요구르트②	♡애호박죽	바나나	우유②
점 심	차조밥 돈육배춧국⑤⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤ 참나물된장무침⑤⑥ 깍두기⑨ 귤	보리밥 채소된장찌개⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨ 오이샐러드	현미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫ 양상추샐러드 배추김치⑨ 감귤	<저염실천의 날> 기장밥 저염무챗국⑤⑥ 쇠고기잡채⑤⑥⑯ 곤드레나물⑤⑥ 배추김치⑨ 배	<일당!오십!의 날> 현미밥 아욱국⑤⑥ 두부스테이크⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨ 플레인요구르트②	오므라이스①⑤⑥ 실파장국⑤⑥ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨ 사과
오후간식	치즈주먹밥②⑤&메밀차③	약과①②⑤⑥&우엉차	볶음우동⑤⑥	찐감자&우유②	통곡물빵①②⑤⑥&우유②	
일자 열량/단백질	9일(월) 624kcal/25g	10일(화) 635kcal/24g	11일(수) 624kcal/23g	12일(목) 681kcal/26g	13일(금) 700kcal/23g	14일(토) 425kcal/16g
오전간식	참깨죽	토마토⑫&치즈②	당근스틱&플레인요구르트②	밤죽	단감	우유②
점 심	수수밥 조갯살미역국⑤⑥⑱ 닭살연근조림⑤⑥⑮ 브로콜리숙회 배추김치⑨ 배	흑미밥 청경채맑은국 돈육도라지볶음⑤⑥⑩ 부추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨ 건파래자반	<수요일은다먹는날> 쇠고기가지밥&양념장⑤⑥⑯ 느타리버섯된장국⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨ 무초절임 감귤	<저염실천의 날> 보리밥 저염두부맑은국⑤ 새우살파프리카볶음⑤⑥⑨ 도토리묵상추무침⑤⑥ 깍두기⑨ 바나나	차조밥 콩나물국⑤ 너비아니구이⑤⑥⑩⑮⑯ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 플레인요구르트②	두부소보로비빔밥 ⑤⑥ 부추된장국⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨ 감귤
오후간식	♡애호박채전⑤⑥&우유②	찐고구마&보리차	비빔국수⑤⑥	찐단호박&우유②	카스테라①②⑥&우유②	
일자 열량/단백질	16일(월) 686kcal/28g	17일(화) 647kcal/27g	18일(수) 690kcal/31g	19일(목) 649kcal/28g	20일(금) 696kcal/26g	21일(토) 492kcal/19g
오전간식	모닝빵①②⑤⑥&우유②	브로콜리스틱&플레인요구르트②	귤&우유②	타락죽②	배	우유②
점 심	현미밥 근대맑은국 쇠고기채소찜⑤⑥⑯ 아욱나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 토마토⑫	기장밥 ♡애호박된장국⑤⑥ 닭살당근구이⑤⑮ 시래기나물⑤⑥ 배추김치⑨ 키위	<서울미래밥상> 참치양배추덮밥⑤⑥ 참나물맑은국 두부쑥갓무침⑤⑥ 깍두기⑨ ♧건파래자반 푸실리샐러드②⑤⑥⑫	<저염실천의 날> 흑미밥 저염감잣국⑤⑥ 돈육새송이볶음⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨ 단감	<서울미래밥상> 수수밥 얼갈이국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 우엉채볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 플레인요구르트②	쇠고기대파볶음밥⑤ ⑥⑯ 시래기국⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨ 오렌지
오후간식	잔멸치주먹밥⑤&결명자차	찰보리빵⑫⑯&옥수수차	수제비⑤⑥	삶은달걀①&우유②	토스트①②⑤⑥&우유②	
일자 열량/단백질	23일(월) 654kcal/28g	24일(화) 625kcal/25g	25일(수) 647kcal/28g	26일(목) 714kcal/22g	27일(금) 713kcal/24g	28일(토) 442kcal/18g
오전간식	곤드레죽	감귤&치즈②	파프리카스틱&플레인요구르트②	열무죽	사과	우유②
점 심	보리밥 시금치된장국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 키위	차조밥 미역국⑤⑥ 돈육피망볶음⑤⑥⑩ ☆연근들깨무침①②⑤ 배추김치⑨ 미숫가루②⑤	새우살우유자장밥②⑤⑥⑨ 취나물된장국⑤⑥ 유채나물⑤⑥ 깍두기⑨ ♧김자반 단감	<저염실천의 날> 현미밥 숭늉 동그랑땡⑤⑥⑩⑮⑯ ♡애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨ 배	기장밥 달걀팟국① 두부부침⑤⑥ 청경채나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 플레인요구르트②	제육덮밥⑤⑥⑩ 맑은장국⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨ 단감
오후간식	가지전⑤⑥&우유②	연두부&매실차	쌀국수⑤⑥	찐고구마&우유②	소보로빵①②④⑥&우유②	
일자 열량/단백질	30일(월) 692kcal/26g					
오전간식	모닝빵①②⑤⑥&우유②					
점 심	흑미밥 청국장⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨ 감귤					
오후간식	당근주먹밥⑤&둥굴레차					

<알레르기유발식품>

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아
⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣

밥·죽·누룽지		콩류		배추김치		수산물			
쌀(백미·현미·흑미·찹쌀)		두부(연두부·순두부)		배추(봄동, 얼갈이)	고춧가루	임연수	새우	삼치	참치
국내산		국내산		국내산	국내산	폐루산	베트남	러시아산	원양산
육류				**쇠고기**					
돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기	쇠고기잡채	쇠고기가지밥	쇠고기채소찜	쇠고기미역국		
국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)		
너비아니				**동그랑땡**		**돈까스**	**추가 원산지**		
닭고기	돼지고기			닭고기	돼지고기	돼지고기			
국산	국산			국산	국산	국내산			

※ **만0-2세반, 시간제반은 백김치로 제공합니다.**
※ 특정 식품에 알레르기가 있는 영, 유아는 사전에 선생님께 꼭 알려주세요! 다른 반찬으로 대체하여 제공합니다.
※ 면역력에 도움을 주는 식단으로 작성하였습니다.
단백질, 비타민, 무기질 등이 풍부한 식품 위주로 골고루 섭취하는 것이 중요해요! 밑줄 친 식재료는 가정에서도 활용해 보세요^^
※ 식단표상 '♡'가 표시된 메뉴는 이 달의 채소로 푸드브릿지*를 통하여 식재료에 친숙해질 수 있도록 구성되었습니다.
'푸드브릿지'란 좋아하지 않는 식재료를 여러 가지 방법, 단계별 음식으로 노출시켜 아이들이 좋아하는 계기가 될 수 있는 편식예방 방법입니다.

서초구 어린이급식관리지원센터

서초더샵포레어린이집



2026년 11월 식단표 '맛있게 냠냠!' (만1-2세, 4찬 일반형)

서초구어린이급식관리지원센터 황해리, 강진경, 임소진 영양사

일자 열량/단백질	2일(월) 471kcal/16g	3일(화) 442kcal/16g	4일(수) 255kcal/10g	5일(목) 504kcal/15g	6일(금) 525kcal/17g	7일(토) 318kcal/11g
오전간식	모닝빵①②⑤⑥&우유②	사과&우유②	다진브로콜리&플레인요구르트②	♡애호박죽	바나나	우유②
점 심	차조밥 돈육배춧국⑤⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤ 참나물무침⑤⑥ 백김치⑨ 귤	보리밥 채소된장찌개⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 백김치⑨ 오이샐러드	현미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 돈까스①⑤⑥⑩ 양상추샐러드 백김치⑨ 감귤	<저염실천의 날> 기장밥 저염무챗국⑤⑥ 쇠고기잡채⑤⑥⑯ 곤드레나물⑤⑥ 백김치⑨ 배	<일당!오십!의 날> 현미밥 아욱국⑤⑥ 두부스테이크⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 백김치⑨ 플레인요구르트②	오므라이스①⑤⑥ 실파장국⑤⑥ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨ 사과
오후간식	치즈주먹밥②⑤&메밀차③	약과①②⑤⑥&우엉차	볶음우동⑤⑥	찐감자&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	토마토⑫&치즈②	다진당근&플레인요구르트②	밤죽	단감	우유②
점 심	수수밥 조갯살미역국⑤⑥⑱ 닭살연근조림⑤⑥⑮ 브로콜리숙회 백김치⑨ 배	흑미밥 청경채맑은국 돈육도라지볶음⑤⑥⑩ 부추사과무침⑤⑥ 백김치⑨ 건파래자반	<수요일은다먹는날> 쇠고기가지밥⑯ 느타리버섯된장국⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨ 무초절임 감귤	<저염실천의 날> 보리밥 저염두부맑은국⑤ 새우살파프리카볶음⑤⑥⑨ 상추오이무침⑤⑥ 백김치⑨ 바나나	차조밥 콩나물국⑤ 너비아니구이⑤⑥⑩⑮⑯ 취나물무침⑤⑥ 백김치⑨ 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	다진브로콜리&플레인요구르트②	귤&우유②	타락죽②	배	우유②
점 심	현미밥 근대맑은국 쇠고기채소찜⑤⑥⑯ 아욱나물무침⑤⑥ 백김치⑨ 토마토⑫	기장밥 ♡애호박된장국⑤⑥ 닭살당근구이⑤⑮ 시래기나물⑤⑥ 백김치⑨ 키위	<서울미래밥상> 참치양배추덮밥⑤⑥ 참나물맑은국 두부쑥갓무침⑤⑥ 백김치⑨ ♧건파래자반 푸실리샐러드②⑤⑥⑫	<저염실천의 날> 흑미밥 저염감잣국⑤⑥ 돈육새송이볶음⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 백김치⑨ 단감	<서울미래밥상> 수수밥 얼갈이국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 우엉채볶음⑤⑥ 백김치⑨ 플레인요구르트②	쇠고기대파볶음밥⑤⑥⑯ 시래기국⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨ 오렌지
오후간식	잔멸치주먹밥⑤&결명자차	찰보리빵①②⑥&옥수수차	수제비⑤⑥	삶은달걀①&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	다진브로콜리&플레인요구르트②	열무죽	사과	우유②
점 심	보리밥 시금치된장국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨ 키위	차조밥 미역국⑤⑥ 돈육피망볶음⑤⑥⑩ ☆연근들깨무침①②⑤ 백김치⑨ 미숫가루②⑤	새우살우유자장밥②⑤⑥⑨ 취나물된장국⑤⑥ 유채나물⑤⑥ 백김치⑨ ♧김자반 단감	<저염실천의 날> 현미밥 숭늉 동그랑땡⑤⑥⑩⑮⑯ ♡애호박나물⑤⑥ 백김치⑨ 배	기장밥 달걀팟국① 두부부침⑤⑥ 청경채나물무침⑤⑥ 백김치⑨ 플레인요구르트②	제육덮밥⑤⑥⑩ 맑은장국⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨ 단감
오후간식	가지전⑤⑥&우유②	연두부⑤&매실차	쌀국수⑤⑥	찐고구마&우유②	소보로빵①②④⑥&우유②	
일자 열량/단백질	30일(월) 484kcal/18g					
오전간식	모닝빵①②⑤⑥&우유②					
점 심	흑미밥 청국장⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 버섯나물⑤⑥ 백김치⑨ 감귤					
오후간식	당근주먹밥⑤&둥굴레차					

<알레르기유발식품>

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣

밥·죽·누룽지		콩류		배추김치		수산물			
쌀(백미·현미·흑미·찹쌀)		두부(연두부·순두부)		배추(봄동, 얼갈이)	고춧가루	임연수	새우	삼치	참치
국내산		국내산		국내산	국내산	페루산	베트남	러시아산	원양산
육류				**쇠고기**					
돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기	쇠고기잡채	쇠고기가지밥	쇠고기채소찜	쇠고기미역국		
국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)		
너비아니				**동그랑땡**		**돈까스**	**추가 원산지**		
닭고기	돼지고기			닭고기	돼지고기	돼지고기			
국산	국산			국산	국산	국내산			

※ 만0-2세반, 시간제반은 백김치로 제공합니다.
※ 특정 식품에 알레르기가 있는 영, 유아는 사전에 선생님께 꼭 알려주세요! 다른 반찬으로 대체하여 제공합니다.
※ 면역력에 도움을 주는 식단으로 작성하였습니다.
단백질, 비타민, 무기질 등이 풍부한 식품 위주로 골고루 섭취하는 것이 중요해요! 밑줄 친 식재료는 가정에서도 활용해 보세요^^
※ 식단표상 '♡'가 표시된 메뉴는 이 달의 채소로 푸드브릿지*를 통하여 식재료에 친숙해질 수 있도록 구성되었습니다.
'푸드브릿지'란 좋아하지 않는 식재료를 여러 가지 방법, 단계별 음식으로 노출시켜 아이들이 좋아하는 계기가 될 수 있는 편식예방 방법입니다.

서초구 어린이급식관리지원센터

서초더샵포레어린이집