

2026년 11월 식단표

(3-5세, 4찬 일반형)

작성자 : 황해리, 강진경, 임소진 영양사

서초구 어린이·사회복지급식관리지원센터

일자 열량/단백질	2일(월) 676kcal/23g	3일(화) 632kcal/23g	4일(수) 648kcal/23g	5일(목) 720kcal/22g	6일(금) 754kcal/25g	7일(토) 454kcal/15g
오전간식	모닝빵①②⑤⑥&우유②	사과&우유②	당근스틱&플레인요구르트②	♡애호박죽	바나나	우유②
점 심	차조밥 돈육배춧국⑤⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤ 참나물된장무침⑤⑥ 깍두기⑨ 배	보리밥 채소된장찌개⑤⑥ 돈육양념구이⑤⑮ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨ 오이샐러드	오리불고기덮밥⑤⑥ 유부쑥갓국⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨ 키위	<저염실천의 날> 기장밥 저염무챗국⑤⑥ 쇠고기잡채⑤⑥⑯ 곤드레나물⑤⑥ 배추김치⑨ 감귤	<일당!오십!의 날> 현미밥 아욱국⑤⑥ 두부스테이크⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨ 플레인요구르트②	오므라이스①⑤⑥ 실파장국⑤⑥ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨ 사과
오후간식	치즈주먹밥②⑤&메밀차③	약과①②⑤⑥&우엉차	볶음우동⑤⑥	찐감자&우유②	식빵①②⑤⑥ &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	사과&치즈②	오이스틱&플레인요구르트②	밤죽	바나나	우유②
점 심	수수밥 황태미역국⑤⑥⑱ 닭살연근조림⑤⑥⑮ 브로콜리숙회 배추김치⑨ 배	흑미밥 청경채닭은국 돈육도라지볶음⑤⑥⑩ 부추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨ 김구이	<수요일은다먹는날> 쇠고기가지밥&양념장⑤⑥⑯ 느타리버섯된장국⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨ 감귤	<저염실천의 날> 보리밥 저염두부닭은국⑤ 새우살파프리카볶음⑤⑥⑨ 도토리상추무침⑤⑥ 깍두기⑨ 오렌지	차조밥 콩나물국⑤ 너비아니구이⑤⑥⑩⑮⑯ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 플레인요구르트②	두부소보로비빔밥⑤⑥ 부추된장국⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨ 감귤
오후간식	♡애호박채전⑤⑥&우유②	찐고구마 & 보리차	비빔국수⑤⑥	찐단호박&우유②	우리밀쿨케익①②⑥&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	당근스틱&플레인요구르트②	오렌지&우유②	타락죽②	배	우유②
점 심	현미밥 근대맑은국 쇠고기채소찜⑤⑥⑯ 아욱나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 사과	기장밥 ♡애호박된장국⑤⑥ 닭살당근구이⑤⑮ 시래기나물⑤⑥ 배추김치⑨ 키위	<서울미래밥상> 참치양배추덮밥⑤⑥ 참나물맑은국 두부쑥갓무침⑤⑥ 깍두기⑨ 푸실리샐러드②⑤⑥⑫	<저염실천의 날> 흑미밥 저염감잣국⑤⑥ 돈육새송이볶음⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨ 바나나	<서울미래밥상> 수수밥 얼갈이국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 우엉채볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 플레인요구르트②	쇠고기대파볶음밥⑤⑥⑯ 시래기국⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨ 오렌지
오후간식	잔멸치주먹밥⑤&결명자차	밤식빵①②⑤⑥&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	사과&치즈②	파프리카스틱&플레인요구르트②	열무죽	바나나	우유②
점 심	보리밥 시금치된장국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 오렌지	차조밥 미역국⑤⑥ 돈육피망조림⑤⑥⑩ ☆연근들깨무침①②⑤ 배추김치⑨ 미숫가루②⑤	새우살우유자장밥②⑤⑥⑨ 취나물된장국⑤⑥ 유채나물⑤⑥ 깍두기⑨ 감귤	<저염실천의 날> 현미밥 숭늉 동그랑땡⑤⑥⑩⑮⑯ ♡애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨ 배	현미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 돈까스&소스①⑤⑥⑩ 양상추샐러드 배추김치⑨ 플레인요구르트②	제육덮밥⑤⑥⑩ 맑은장국⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨ 단감
오후간식	가지전⑤⑥&우유②	연두부&매실차	쌀국수⑤⑥	찐고구마&우유②	우리밀 핫도그①②⑤⑥&우유②	
일자 열량/단백질	30일(월) 692kcal/26g					
오전간식	모닝빵①②⑤⑥&우유②					
점 심	흑미밥 청국장⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨ 사과					
오후간식	당근주먹밥⑤&등굴레차					

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		너비아니	수산물	동그랑땡	돈까스
쌀(백미·현미·흑미·찹쌀)	두부(연두부·순두부)	콩비지·콩국수	배추(봄동·얼갈이)	고추가루	닭고기/돼지고기	오징어 새우살	돼지고기	돼지고기
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산

육류			
돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기
국내산	국내산	국내산	국내산 (한우)

※알레르기 체질의 영·유아일 경우 위 식품을 유의하여 배식하시기 바랍니다.

사단법인 대한아토피협회

서초구립 내곡연두어린이집



2026년 11월 식단표

(1-2세, 4찬 일반형)

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	사과&우유②	당근 다진채소&플레인요구르트②	♡애호박죽	바나나	우유②
점 심	차조밥 돈육배춧국⑤⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 배	보리밥 채소된장찌개⑤⑥ 돈육양념구이⑤⑮ 근대나물⑤⑥ 백김치⑨ 오이샐러드	오리불고기덮밥⑤⑥ 유부쑥갓국⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨ 키위	<저염실천의 날> 기장밥 저염무챗국⑤⑥ 쇠고기잡채⑤⑥⑯ 곤드레나물⑤⑥ 백김치⑨ 감귤	<일당!오십!의 날> 현미밥 아욱국⑤⑥ 두부스테이크⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨ 플레인요구르트②	오므라이스①⑤⑥ 실파장국⑤⑥ 무나물⑤⑥ 백김치⑨ 사과
오후간식	치즈주먹밥㉕&메밀치③	약과⑫⑮⑯&우엉차	볶음우동⑤⑥	찐감자&우유②	식빵 ①②⑤⑥ & 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	사과&치즈②	오이 다진채소&플레인요구르트②	밤죽	바나나	우유②
점 심	수수밥 황태미역국⑤⑥⑱ 닭살연근조림⑤⑥⑮ 브로콜리숙희 백김치⑨ 배	흑미밥 청경채닭은국 돈육도라지볶음⑤⑥⑩ 부추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨ 김구이	<수요일은다먹는날> 쇠고기가지밥⑯ 느타리버섯된장국⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨ 감귤	<저염실천의 날> 보리밥 저염두부맑은국⑤ 새우살파프리카볶음⑤⑥⑨ 상추오이무침⑤⑥ 깍두기⑨ 오렌지	차조밥 콩나물국⑤ 너비아니구이⑤⑥⑩⑮⑯ 취나물무침⑤⑥ 백김치⑨ 플레인요구르트②	두부소보로비빔밥⑤⑥ 부추된장국⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨ 감귤
오후간식	♡애호박채전⑤⑥&우유②	찐고구마&차보리차	비빔국수⑤⑥	찐단호박&우유②	우리밀 롤케익①②⑤⑥&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	당근 다진채소&플레인요구르트②	오렌지&우유②	타락죽②	배	우유②
점 심	현미밥 근대맑은국 쇠고기채소쌈⑤⑥⑯ 아욱나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 사과	기장밥 ♡애호박된장국⑤⑥ 닭살당근구이⑤⑮ 시래기나물⑤⑥ 백김치⑨ 키위	<서울미래밥상> 참치양배추덮밥⑤⑥ 참나물맑은국 두부쑥갓무침⑤⑥ 깍두기⑨ 푸실리샐러드②⑤⑥⑫	<저염실천의 날> 흑미밥 저염감잣국⑤⑥ 돈육새송이볶음⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 백김치⑨ 바나나	<서울미래밥상> 수수밥 얼갈이국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 우엉채볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 플레인요구르트②	쇠고기대파볶음밥⑤⑥⑯ 시래기국⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 백김치⑨ 오렌지
오후간식	잔멸치주먹밥⑤&결명자차	밤식빵①②⑤⑥ & 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	사과&치즈②	파프리카 다진채소&플레인요구르트②	열무죽	바나나	우유②
점 심	보리밥 시금치된장국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 오렌지	차조밥 미역국⑤⑥ 돈육피망볶음⑤⑥⑩ ☆연근들깨무침①②⑤ 백김치⑨ 미숫가루②⑤	새우살우유자장밥②⑤⑥⑨ 취나물된장국⑤⑥ 유채나물⑤⑥ 깍두기⑨ 감귤	<저염실천의 날> 현미밥 승늉 동그랑땡⑤⑥⑩⑮⑯ ♡애호박나물⑤⑥ 백김치⑨ 배	현미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 돈까스 양상추샐러드 배추김치⑨ 플레인요구르트②	제육덮밥⑤⑥⑩ 맑은장국⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨ 단감
오후간식	가지전⑤⑥&우유②	연두부⑤&매실차	쌀국수⑤⑥	찐고구마&우유②	우리밀핫도그①②⑤⑥&우유②	
일자 열량/단백질	30일(월) 484kcal/18g					
오전간식	모닝빵①②⑤⑥&우유②					
점 심	흑미밥 청국장⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨ 사과					
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

밥·죽·누룽지	콩류		배추김치	너비아니	수산물	동그랑땡	돈까스
쌀(백미·현미·흑미·찹쌀)	두부(연두부·순두부)	콩비지·콩국수	배추(봄동·열갈이)	고추가루	닭고기/돼지고기	오징어 새우살	돼지고기	돼지고기
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산

육류			
돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기
국내산	국내산	국내산	국내산 (한우)

※알레르기 체질의 영·유아일 경우 위 식품을 유의하여 배식하시기 바랍니다.

사단법인 대한아토피협회

서초구립 내곡연두어린이집