

2026년 11월 식단표

(1-2세, 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)
오전간식	모닝빵①②⑤⑥&우유②	사과&우유②	당근스틱&플레인요구르트②	♡애호박죽	바나나	
점 심	차조밥 돈육배춧국⑤⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 오렌지	보리밥 채소된장찌개⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨ 오이샐러드	오리불고기덮밥⑤⑥ 유부쑥갓국⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨ 단감	〈저염실천의 날〉 기장밥 저염무청국⑤⑥ 쇠고기잡채⑤⑥⑬ 곤드레나물⑤⑥ 배추김치⑨ 배	〈일당!오십!의 날〉 현미밥 아욱국⑤⑥ 두부스테이크⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨ 플레인요구르트②	
오후간식	치즈주먹밥②⑤&메밀차	약과①②⑤⑥&매실차	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)
오전간식	참깨죽	토마토⑫&치즈②	당근스틱&플레인요구르트②	밤죽	단감	
점 심	수수밥 조갯살미역국⑤⑥⑬ 닭살연근조림⑤⑥⑮ 브로콜리숙회 배추김치⑨ 배	흑미밥 청경채맑은국 돈육양배추볶음⑤⑥⑩ 부추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨ 건파래자반	〈수요일은다먹는날〉 쇠고기가지밥⑬ 느타리버섯된장국⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨ 감귤	〈저염실천의 날〉 보리밥 숭늉 새우살파프리카볶음⑤⑥⑨ 상추오이무침⑤⑥ 깍두기⑨ 바나나	차조밥 콩나물국⑤ 돈육목살구이⑤⑩ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 플레인요구르트②	
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)
오전간식	모닝빵①②⑤⑥&우유②	오이스틱&플레인요구르트②	오렌지&우유②	타락죽②	배	
점 심	현미밥 근대맑은국 쇠고기채소찜⑤⑥⑬ 아욱나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 토마토⑫	기장밥 ♡애호박된장국⑤⑥ 닭살당근구이⑤⑮ 시래기나물⑤⑥ 배추김치⑨ 사과	〈서울미래밥상〉 참치양배추덮밥⑤⑥ 참나물맑은국 두부쑥갓무침⑤⑥ 깍두기⑨ 푸실리샐러드②⑤⑥⑫	〈저염실천의 날〉 흑미밥 국없는날 돈육새송이볶음⑤⑥⑪ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨ 단감	〈서울미래밥상〉 수수밥 얼갈이국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 우엉채볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 플레인요구르트②	
오후간식	잔멸치주먹밥⑤&메밀차	밤식빵①②⑥&오미자차	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)
오전간식	곤드레죽	감귤&치즈②	피쉬카스틱&플레인요구르트②	열무죽	사과	
점 심	보리밥 시금치된장국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 바나나	차조밥 미역국⑤⑥ 돈육피망볶음⑤⑥⑩ ☆연근들깨무침①②⑤ 깍두기⑨ 미숫가루②⑤	새우살굴소스볶음밥 ⑤⑥⑨⑱ 취나물된장국⑤⑥ 유채나물⑤⑥ 배추김치⑨ 단감	〈저염실천의 날〉 현미밥 국없는날 쇠고기양파구이⑤⑥ ♡애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨ 배	기장밥 달걀팟국① 두부부침⑤⑥ 청경채나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 플레인요구르트②	
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 깍두기⑨ 감귤
오후간식	당근주먹밥⑤&유자차



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) 나비아니(돼지고기:국내산, 쇠고기:국내산 한우)
* **쇠고기** 국내산일 경우 한우인지 육우인지 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	삼치	오징어	임연수
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산	미국산

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



2026년 11월 식단표

(3-5세, 4찬 일반형)

발행일 : 2026. 10. 20.
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)
오전간식	모닝빵①②⑤⑥&우유②	사과&우유②	당근스틱&플레인요구르트②	♡애호박죽	바나나	
점 심	차조밥 돈육배춧국⑤⑥⑨⑪ 달걀말이①⑤ 참나물된장무침⑤⑥ 깍두기⑨ 오렌지	보리밥 채소된장찌개⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨ 오이샐러드	오리불고기덮밥⑤⑥ 유부쑥갓국⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨ 단감	〈저염실천의 날〉 기장밥 저염무쳇국⑤⑥ 쇠고기잡채⑤⑥⑬ 곤드레나물⑤⑥ 배추김치⑨ 배	〈일당!오십!의 날〉 현미밥 아욱국⑤⑥ 두부스테이크⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨ 플레인요구르트②	
오후간식	치즈주먹밥②&메밀차③	약과①②⑤⑥&매실차	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)
오전간식	참깨죽	토마토⑫&치즈②	당근스틱&플레인요구르트②	밤죽	단감	
점 심	수수밥 조갯살미역국⑤⑥⑬ 닭살연근조림⑤⑥⑮ 브로콜리숙회 배추김치⑨ 배	흑미밥 청경채맑은국 돈육양배추볶음⑤⑥⑩ 부추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨ 건파래자반	〈수요일은다먹는날〉 쇠고기가지밥 & 양념장⑤⑥⑯ 느타리버섯된장국⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨ 감귤	〈저염실천의 날〉 보리밥 송능 새우살파프리카볶음⑤⑥⑨ 도토리묵상추무침⑤⑥ 깍두기⑨ 바나나	차조밥 콩나물국⑤ 돈육목살구이⑤⑩ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 플레인요구르트②	
오후간식	♡애호박채전⑤⑥&우유②	무자개떡&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)
오전간식	모닝빵①②⑤⑥&우유②	오이스틱&플레인요구르트②	오렌지&우유②	타락죽②	배	
점 심	현미밥 근대맑은국 쇠고기채소찜⑤⑥⑬ 아욱나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 토마토⑫	기장밥 ♡애호박된장국⑤⑥ 닭살당근구이⑤⑮ 시래기나물⑤⑥ 배추김치⑨ 키위	〈서울미래밥상〉 참치양배추덮밥⑤⑥ 참나물맑은국 두부쑥갓무침⑤⑥ 깍두기⑨ 푸실리샐러드②⑤⑥⑫	〈저염실천의 날〉 흑미밥 국없는날 돈육새송이볶음⑤⑥⑪ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨ 단감	〈서울미래밥상〉 수수밥 얼갈이국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 우엉채볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 플레인요구르트②	
오후간식	잔멸치주먹밥⑤&메밀차	시루떡&오미자차	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)
오전간식	곤드레죽	감귤&치즈②	파프리카스틱&플레인요구르트②	열무죽	사과	
점 심	보리밥 시금치된장국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 바나나	차조밥 미역국⑤⑥ 돈육피망조림⑤⑥⑩ ☆연근들깨무침①②⑤ 깍두기⑨ 미숫가루②⑤	새우살굴소스볶음밥 ⑤⑥⑨⑬ 취나물된장국⑤⑥ 유채나물⑤⑥ 배추김치⑨ 단감	〈저염실천의 날〉 현미밥 국없는날 쇠고기양파구이⑤⑮ ♡애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨ 배	기장밥 달걀팟국① 두부부침⑤⑥ 청경채나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 플레인요구르트②	
오후간식	가지전⑤⑥&우유②	증편&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&유자차



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 한우인지 **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	삼치	오징어	임연수
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산	미국산

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