

2026년 11월 식단표

(12개월-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) 318kcal/11g
오전간식	모닝빵①②⑤⑥&우유②	사과&우유②	채소스틱(다진채소)&플레인요구르트②	♡애호박죽&배	바나나	우유②
점 심	차조밥 돈육배춧국⑤⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤ **참나물무침⑤⑥** 깍두기⑨ 오렌지	보리밥 채소된장찌개⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 백김치⑨ 오이샐러드	오리훈제덮밥⑤⑥ 유부쑥갓국⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨ 키위	<저염실천의 날> 기장밥 저염무챗국⑤⑥ 쇠고기잡채⑤⑥⑯ 곤드레나물⑤⑥ 백김치⑨	<일당!오십!의 날> 현미밥 아욱국⑤⑥ 두부스테이크⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨ 플레인요구르트②	오므라이스①⑤⑥ 실파장국⑤⑥ 무나물⑤⑥ 백김치⑨ 사과
오후간식	치즈주먹밥②⑤&메밀차③	약밥⑤⑥&우엉차	볶음우동⑤⑥	찐감자&우유②	팥빵①②⑤⑥&우유②	

일자 열량/단백질	9일(월) 437kcal/18g	10일(화) 424kcal/16g	11일(수) 430kcal/16g	12일(목) 447kcal/18g	13일(금)<생일식단> 255kcal/10g	14일(토) 298kcal/11g
오전간식	참깨죽	토마토⑫&치즈②	채소스틱(다진채소)&플레인요구르트②	밤죽&바나나	단감	우유②
점 심	수수밥 황태미역국⑤⑥⑱ 닭살연근조림⑤⑥⑮ 브로콜리숙회 백김치⑨ 배	흑미밥 청경채맑은국 돈육도라지볶음⑤⑥⑩ 부추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨ 건파래자반	<수요일은다먹는날> 쇠고기가지밥⑯ 느타리버섯된장국⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨ 감귤	<저염실천의 날> 보리밥 저염두부맑은국⑤ 새우살파프리카볶음⑤⑥⑨ **상추오이무침⑤⑥** 깍두기⑨	현미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 돈까스①⑤⑥⑩ 양상추샐러드 백김치⑨ 감귤	두부소보로비빔밥⑤⑥ 부추된장국⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨ 감귤
오후간식	♡애호박채전⑤⑥&우유②	**찐고구마**&보리차	비빔국수⑤⑥	찐단호박&우유②	찰보리빵①②⑥&우유②	

일자 열량/단백질	16일(월) 480kcal/20g	17일(화) 408kcal/19g	18일(수) 483kcal/22g	19일(목) 454kcal/20g	20일(금) 477kcal/19g	21일(토) 345kcal/13g
오전간식	모닝빵①②⑤⑥&우유②	채소스틱(다진채소)&플레인요구르트②	오렌지&우유②	타락죽②&단감	배	우유②
점 심	현미밥 근대맑은국 쇠고기채소찜⑤⑥⑯ 아욱나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 토마토⑫	기장밥 ♡애호박된장국⑤⑥ 닭살당근구이⑤⑮ 시래기나물⑤⑥ 백김치⑨ 키위	<서울미래밥상> 참치양배추덮밥⑤⑥ 참나물맑은국 두부쑥갓무침⑤⑥ 깍두기⑨ 푸실리샐러드②⑤⑥⑫	<저염실천의 날> 흑미밥 저염감잣국⑤⑥ 돈육새송이볶음⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 백김치⑨	<서울미래밥상> 수수밥 얼갈이국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 우엉채볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 플레인요구르트②	쇠고기대파볶음밥⑤⑥⑯ 시래기국⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 백김치⑨ 오렌지
오후간식	잔멸치주먹밥⑤&결명자차	**마들렌①②⑥&**옥수수차	칼국수⑤⑥	삶은달걀①&우유②	카스테라①②⑤⑥&우유②	

일자 열량/단백질	23일(월) 458kcal/20g	24일(화) 414kcal/20g	25일(수) 453kcal/19g	26일(목) 463kcal/15g	27일(금) 466kcal/17g	28일(토) 310kcal/13g
오전간식	곤드레죽	감귤&치즈②	채소스틱(다진채소)&플레인요구르트②	열무죽&:배	사과	우유②
점 심	보리밥 시금치된장국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 키위	차조밥 미역국⑤⑥ **돈육피망볶음⑤⑥⑩** ☆연근들깨무침①②⑤ 백김치⑨ 미숫가루②⑤	새우살자장밥⑤⑥⑨ 취나물된장국⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 단감	<저염실천의 날> 현미밥 저염아욱국 쇠고기양파구이⑤⑯ ♡애호박나물⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 달걀팟국① 두부부침⑤⑥ 청경채나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 김구이	제육덮밥⑤⑥⑩ 맑은장국⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨ 단감
오후간식	가지전⑤⑥&우유②	**연두부⑤**&매실차	잔치국수⑤⑥	찐고구마&우유②	롤케이크①②④⑥&우유②	

일자 열량/단백질	30일(월) 502kcal/16g
오전간식	모닝빵①②⑤⑥&우유②
점 심	흑미밥 청국장⑤⑥ 돈육양파구이⑤⑩ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨ 감귤
오후간식	당근주먹밥⑤&둥굴레차

수요일 ♧메뉴는 원내 사정에 따라 자율 제공 가능

※11월 제철
채소스틱(다진채소)
파프리카, 오이, 콜라비 등

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)	배추(봄동·얼갈이)	고춧가루	다랑어
국내산	국내산	국내산	국내산	원양산

육류				**돈까스**	**추가 원산지**		
쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	돼지고기			
국내산한우	국내산	국내산	국내산	국내산			

식단 안내

1. 서초구 어린이급식관리지원센터에서 제공하는 점심 및 2회의 간식 식단은 하루 영양섭취량을 기준으로 하여 3~5세 600kcal*, 1~2세 390kcal* 내외로 구성됩니다.

(한국인영양섭취기준, 2025년 한국영양학회)

	기준체중(kg)	기준키(cm)	열량(kcal)	단백질(g)
3~5세	17.6	105.4	1,400	25
1~2세	11.7	85.8	900	20

* 점심 열량은 1일 영양섭취기준에서 간식으로부터 얻는 양을 제외한 양의 1/3을 제공합니다.
* 600kcal와 390kcal는 점심과 2회의 간식을 포함한 열량입니다.

2. <생일식단>, <견학식단>은 어린이집·유치원에서 행사를 진행하시는 날에 변경하여 사용 가능합니다.

3. <녹색친화 건강식단>으로 주 3회 이상 자연식품(비타민과 무기질이 풍부한 과일, 채소 등)을 제공합니다.
매월 제공 가능한 채소스틱을 안내드리니 급식소에 맞게 채소스틱을 선택하시고 식단표와 급식운영일지에 구체적인 식품명을 표시합니다.

4. 포화지방, 나트륨, 식품첨가물 등이 많은 초가공식품(소시지, 어묵, 햄 등)의 사용을 제한합니다.

5. <수요일은 다 먹는 날> 안내
- 매월 수요일 중 하루, 잔반 없는 '수다날'을 시행합니다. 아이들이 먹을 만큼만 배식하고 끝까지 먹을 수 있도록 지도합니다.

6. <저염실천의 날>은 매주 목요일 저염메뉴를 구성하여 나트륨 저감화를 실천할 수 있도록 구성되었으며, 주 1회 '국 없는 날' 로 지정하여 국을 제공하지 않거나 숭늉을 제공합니다.

7. <서울미래밥상>은 지구의 미래를 위해 서울시가 제안하는 식사로 육류를 제외한 수산물 및 식물성 단백질, 채소류, 과일류, 유제품 위주로 구성되었으며, 포화지방과 당류 함량을 낮춰 건강과 환경을 살리는 지속가능한 식단입니다.
'서울미래밥상'은 월 2회 이상 제공하며 이 중 1회는 '일당!오십!의 날'로 당류 저감 메뉴를 포함합니다.
* 단백질 섭취를 위해 수산물 1회, 식물성 단백질 1회로 구성하여 제공합니다.
* 일당!오십!의 날은 일일 당류 섭취량 50g이 넘지 않도록 구성됩니다.

8. <대체 식품 안내> 식재료의 수급상황에 따라 식재료는 변동될 수 있으며, 같은 식품군, 동일 조리법으로 대체 가능합니다.

구 분	대체가능 식품	
계절과일	수박, 참외, 사과, 바나나, 토마토, 키위, 배, 복숭아 등	
떡	무지개떡, 설기떡, 시루떡, 증편 등 (목에 걸리지 않는 떡으로 선택)	
빵	소보로, 카스테라, 치즈빵, 머핀, 롤빵, 식빵 등	
밥	혼합잡곡밥, 수수밥, 흑미밥, 차조밥 등 잡곡종류	
국	채소국	호박국, 근대국, 감잣국, 열무된장국, 미역국, 콩나물국 등
	고깃국	쇠고기뭇국, 닭곰탕, 육개장, 북엇국, 황태채뭇국, 오징어뭇국 등
단백질 반찬	육류	소, 돼지, 닭, 오리 등
	어류	고등어, 삼치, 임연수, 가자미, 오징어, 주꾸미, 새우 등
	난류, 콩류	달걀, 두부 등
나물 (생채)	오이, 무, 부추, 상추, 배추, 치커리, 청경채, 도라지 등	
나물 (숙채)	가지, 애호박, 콩나물, 참나물, 미나리, 숙주, 무, 근대, 시금치, 고사리, 브로콜리 등	
우유	치즈, 요구르트, 플레인요구르트, 알레르기가 있는 영유아는 두유로 대체	

9. <알레르기>를 유발하는 식품은 유아의 개별 특성을 고려하여 대체식/제거식/부모도시락으로 제공 가능합니다.
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 과 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품첨가물을 함유한 식품에 특정증상을 보이는 영유아나 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 영유아들은 급식시 확인하여 제공합니다.
* ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

10. <원산지 표시> 안내
『쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함), 고기(식육, 포장육, 식육가공품 포함), 쌀/찹쌀/현미/쌀가공품(밥, 죽, 누룽지포함), 배추김치(배추, 얼갈이배추, 봄동배추, 고춧가루 포함), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지 포함), 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(건제품 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 주꾸미, 아귀, 다랑어, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 방어, 전복, 부세』가 해당됩니다.

11. <질식 위험 음식에 대한 주의>
- 영유아 발달 정도를 고려하여 질식을 유발할 수 있는 식재료를 제한하고 연령별 식단을 구분 사용합니다.
- 모든 음식 섭취 시 꼭꼭 씹어 먹을 수 있도록 지도하고, 잘 삼켰는지 확인합니다.

3-5세	떡 메뉴 제공 -> 멥쌀 떡류로 제공하고, 잘게 잘라 배식 제철채소를 '채소스틱' 형태로 플레인요구르트와 함께 제공
1-2세	떡 메뉴 제외 -> 화요일 오후간식으로 찐서류, 빵류 등을 번갈아 제공 제철채소를 0.4*0.4cm 크기로 잘라 '다진채소' 형태로 플레인요구르트와 함께 제공 *2025 식단 의견 조사에 따라 1-2세의 경우 '채소스틱' 또는 '다진채소' 중 선택 제공 가능

12. <생선류 배식 시 가시 등 이물질 주의>
- 생선류의 경우 가시 등 이물질을 제거한 후 조리합니다.
- 선생님들은 배식 전 생선살의 가시 유무를 확인 후 제공하고 아이들에게 주의하여 섭취하도록 지도합니다.

13. <서초형 급식환경개선 식단> 1식 4찬 메뉴 안내
- 매일 제철과일과 유제품이 1회 이상 제공되도록 식단을 구성합니다.
- 점심 식단으로 4찬식을 구성하여 제공합니다. (기존식단 3찬 + 1찬)

간식으로 제철과일이 제공될 경우	점심 메뉴로 간편식, 후식의 형태로 1가지 메뉴를 추가로 제공(연속적으로 동일 과일 제공 불가)
간식에 제철과일이 없을 경우	점심 메뉴로 제철 과일을 후식으로 제공(간식 1회 분량의 50~70%)