

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	크로와상&우유②	사과&우유②	다진오이&플레인요구르트②	♡애호박죽	바나나	우유②
점 심	차조밥 돈육배춧국⑤⑥⑨⑩ 스크램블에그①⑤ **참나물무침⑤⑥** 깍두기⑨ 오렌지	보리밥 채소된장찌개⑤⑥ 임연수찜⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 백김치⑨ 오이샐러드	오리불고기덮밥⑤⑥ 유부쑥갓국⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨ 키위	<저염실천의 날> 기장밥 저염무챗국⑤⑥ 쇠고기잡채⑤⑥⑯ 곤드레나물⑤⑥ 백김치⑨ 배	<일당!오십!의 날> 현미밥 아욱국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨ 저당요구르트②	오므라이스①⑤⑥ 실파장국⑤⑥ 무나물⑤⑥ 백김치⑨ 사과
오후간식	치즈주먹밥②⑤&메밀차③	약과①②⑤⑥&우엉차	우동⑤⑥	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	감귤	우유②
점 심	수수밥 황태미역국⑤⑥⑱ 닭살연근조림⑤⑥⑮ 브로콜리숙회 백김치⑨ 배	흑미밥 청경채맑은국 돈육도라지볶음⑤⑥⑩ 부추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨ 건파래자반	<수요일은다먹는날> 쇠고기가지밥⑯ 느타리버섯된장국⑤⑥ 무나물⑤⑥ 백김치⑨ 샤인머스캣	<저염실천의 날> 보리밥 숭늉 새우살파프리카볶음⑤⑥⑨ **상추오이무침⑤⑥** 깍두기⑨ 김구이 바나나	차조밥 콩나물국⑤ 너비아니구이⑤⑥⑩⑮⑯ 취나물무침⑤⑥ 백김치⑨ 저당요구르트②	두부소보로비빔밥⑤⑥ 부추된장국⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨ 단감
오후간식	♡애호박채전⑤⑥&우유②	찐고구마&보리차	비빔국수⑤⑥	찐단호박&우유②	호두흑임자식빵①②⑥⑭&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	다진파프리카&플레인요구르트②	오렌지&우유②	타락죽②	배	우유②
점 심	현미밥 근대맑은국 쇠고기채소찜⑤⑥⑯ 세발나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 토마토⑫	기장밥 ♡애호박된장국⑤⑥ 닭살당근구이⑤⑮ 얼갈이나물⑤⑥ 백김치⑨ 샤인머스캣	<서울미래밥상> 참치양배추덮밥⑤⑥ 참나물맑은국 두부쑥갓무침⑤⑥ 깍두기 푸실리샐러드②⑤⑥⑫	<저염실천의 날> 흑미밥 저염감잣국⑤⑥ 돈육새송이볶음⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 백김치⑨ 단감	<서울미래밥상> 수수밥 얼갈이국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 우엉채볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 저당요구르트②	쇠고기대파볶음밥⑤⑥⑯ 시래기국⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 백김치⑨ 오렌지
오후간식	잔멸치주먹밥⑤&결명자차	찰보리빵①②⑥&유자차	수제비⑤⑥	삶은달걀①&우유②	소보로빵①②⑤⑥&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	브로콜리죽	감귤&치즈②	다진콜라비&플레인요구르트②	열무죽	사과	우유②
점 심	보리밥 시금치된장국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 키위	차조밥 미역국⑤⑥ **돈육피망볶음⑤⑥⑩** ☆연근들깨무침①②⑤ 백김치⑨ 미숫가루②⑤	현미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 돈까스①⑤⑥⑩ 양상추샐러드 깍두기⑨ 감귤	<저염실천의 날> 현미밥 숭늉 쇠고기양파구이⑤⑯ ♡애호박나물⑤⑥ 백김치⑨ 배	기장밥 달걀팟국① 두부부침⑤⑥ 방풍나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 저당요구르트②	제육덮밥⑤⑥⑩ 맑은장국⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨ 단감
오후간식	가지전⑤⑥&우유②	**은두부⑤**&매실차	잔치국수⑤⑥	찐고구마&우유②	찰보리빵①②④⑥&우유②	
일자 **열량/단백질**	**30일(월)** **484kcal/18g**					
오전간식	밤식빵&우유②					
점 심	흑미밥 청국장⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨ 감귤					
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

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	오징어
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

육류				쇠고기					
돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기	쇠고기잡채	쇠고기가지밥	쇠고기채소찜	쇠고기대파볶음밥	쇠고기양파구이	쇠고기미역국
국내산	국내산	국내산	산 (품종)	국내산한우	국내산한우	국내산한우	국내산한우	국내산한우	국내산한우

돈까스	너비아니	추가 원산지		
돼지고기	돼지고기			
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) 454kcal/15g
오전간식	크로와상&우유②	사과&우유②	오이스틱&플레인요구르트②	♡애호박죽	바나나	우유②
점 심	차조밥 돈육배춧국⑤⑥⑨⑩ 스크램블에그①⑤ 참나물된장무침⑤⑥ 깍두기⑨ 오렌지	보리밥 채소된장찌개⑤⑥ 임연수찜⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨ 오이샐러드	오리불고기덮밥⑤⑥ 유부쑥갓국⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨ 키위	〈저염실천의 날〉 기장밥 저염무챗국⑤⑥ 쇠고기잡채⑤⑥⑯ 곤드레나물⑤⑥ 배추김치⑨ 배	〈일당!오십!의 날〉 현미밥 아욱국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨ 저당요구르트②	오므라이스①⑤⑥ 실파장국⑤⑥ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨ 사과
오후간식	치즈주먹밥②⑤&메밀차③	약과①②⑤⑥&우엉차	우동⑤⑥	찐감자&우유②	슈크림빵①②⑤⑥&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	감귤	우유②
점 심	수수밥 황태미역국⑤⑥⑱ 닭살연근조림⑤⑥⑮ 브로콜리숙회 배추김치⑨ 배	흑미밥 청경채맑은국 돈육도라지볶음⑤⑥⑩ 부추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨ 건파래자반	〈수요일은다먹는날〉 쇠고기가지밥&양념장⑤⑥⑯ 느타리버섯된장국⑤⑥ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨ 샤인머스켓	〈저염실천의 날〉 보리밥 숭늉 새우살파프리카볶음⑤⑥⑨ 도토리묵상추무침⑤⑥ 깍두기⑨ 김구이 바나나	차조밥 콩나물국⑤ 너비아니구이⑤⑥⑩⑮⑯ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 저당요구르트②	두부소보로비빔밥⑤⑥ 부추된장국⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨ 단감
오후간식	♡애호박채전⑤⑥&우유②	무지개떡&보리차	비빔국수⑤⑥	찐단호박&우유②	호두흑임자식빵①②⑥⑭&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	파프리카스틱&플레인요구르트②	오렌지&우유②	타락죽②	배	우유②
점 심	현미밥 근대맑은국 쇠고기채소찜⑤⑥⑯ 세발나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 토마토⑫	기장밥 ♡애호박된장국⑤⑥ 닭살당근구이⑤⑮ 얼갈이나물⑤⑥ 배추김치⑨ 샤인머스켓	〈서울미래밥상〉 참치양배추덮밥⑤⑥ 참나물맑은국 두부쑥갓무침⑤⑥ 깍두기⑨ 푸실리샐러드②⑤⑥⑫	〈저염실천의 날〉 흑미밥 저염감잣국⑤⑥ 돈육새송이볶음⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨ 단감	〈서울미래밥상〉 수수밥 얼갈이국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 우엉채볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 저당요구르트②	쇠고기대파볶음밥⑤⑥⑯ 시래기국⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨ 오렌지
오후간식	잔멸치주먹밥⑤&결명자차	절편&유자차	수제비⑤⑥	삶은달걀①&우유②	소보로빵①②⑤⑥&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	브로콜리죽	감귤&치즈②	콜라비스틱&플레인요구르트②	열무죽	사과	우유②
점 심	보리밥 시금치된장국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 키위	차조밥 미역국⑤⑥ 돈육피망조림⑤⑥⑩ ☆연근들깨무침①②⑤ 배추김치⑨ 미숫가루②⑤	현미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫ 양상추샐러드 깍두기⑨ 감귤	〈저염실천의 날〉 현미밥 숭늉 쇠고기양파구이⑤⑯ ♡애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨ 배	기장밥 달걀팟국① 두부부침⑤⑥ 방풍나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 저당요구르트②	제육덮밥⑤⑥⑩ 맑은장국⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨ 단감
오후간식	가지전⑤⑥&우유②	증편&매실차	케이크①②⑤⑥,잔치국수⑤⑥	찐고구마&우유②	찰보리빵①②④⑥&우유②	
일자 **열량/단백질**	**30일(월)** **692kcal/26g**					
오전간식	밤식빵&우유②					
점 심	흑미밥 청국장⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨ 감귤					
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

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	오징어
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

육류				쇠고기					
돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기	쇠고기잡채	쇠고기가지밥	쇠고기채소찜	쇠고기대파볶음밥	쇠고기양파구이	쇠고기미역국
국내산	국내산	국내산	국내산한우	국내산한우	국내산한우	국내산한우	국내산한우	국내산한우	국내산한우

돈까스	너비아니	추가 원산지		
돼지고기	돼지고기			
국내산	국내산			