강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터 작성자: 영양팀	2026년 11월 식단표 (일반형 0-2세)	푸른어린이집 발행일: 2026. 10. 15.

요일	월	화	수	목	금
	2	3	4	5	6
오전간식	호상요구르트② 건과일 (건블루베리)	●신선과일(배) 우유②	양파스프②②⑤⑥⑮⑯	●채소스틱(파프리카) 치즈②	●신선과일(귤) 보리차
점심	백미밥 근대맑은국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	흑미밥 돈육청국장국⑤⑥⑨⑩ 돈사태찜 ⑤⑥⑩ 느타리버섯볶음⑤ 김치(배추김치⑨)	소고기볶음밥⑤⑥⑯ 우동국⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨) 바나나1/3	차조밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 두부두루치기⑤⑥ ♣잔멸치볶음⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	찹쌀현미밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추숙쌈*쌈장④⑤⑥ 김치(깍두기⑨)
오후간식	●자연간식(찐감자) 결명자차	치즈주먹밥②⑤	빵류(모닝빵①②⑤⑥) 우유②	채식잡채⑤⑥	수제블루베리우유②*쌀과자
열량/단백질	0-2세 420/18 kcal/g	491/18 kcal/g	418/17 kcal/g	460/22 kcal/g	439/17 kcal/g
	9	서울미래밥상 10	11(국없는날)	12	13
오전간식	시리얼⑤ * 우유②	●신선과일(단감) 우유②	참깨죽	●채소스틱(데친당근) 치즈②	●신선과일(사과) 결명자차
점심	백미밥 콩나물국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 깻잎나물⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	수수밥 무채국⑤⑥ 두부네모스테이크⑤ *소스⑤⑥⑫⑯ 어묵볶음⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	돈육카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 숭늉 새우살브로콜리볶음⑤⑥⑨⑱ 김치(깍두기⑨) 사과1/4	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ ◆생선가스 타르타르소스①⑤⑥ 가지무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	현미밥 배추맑은국⑤⑥ 소고기사태찜⑤⑥⑯ 탕평채⑤⑥ 김치(깍두기⑨)
오후간식	●자연간식(찐고구마) 우엉차	두유크림파스타⑤⑥	빵류(버터스틱빵①②⑤⑥) 우유②	수제비⑤⑥	빵류(치즈빵①②⑤⑥)*우유②
열량/단백질	0-2세 455/19 kcal/g	457/17 kcal/g	451/18 kcal/g	447/20 kcal/g	434/18 kcal/g
	16	17	18 ♥생일식단♥	19	20
오전간식	호상요구르트② 건과일 (건크랜베리)	●신선과일(배) 우유②	●신선과일(사과)	●채소스틱(자른토마토⑫) 치즈②	●신선과일(바나나) 메밀차③
점심	백미밥 백순두부찌개⑤⑥ ♣자른메추리알조림①⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	기장밥 우거지된장국⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ ◆돈가스①⑤⑥⑩⑫⑭ 양상추샐러드⑤⑥ 김치(깍두기⑨) 요구르트	차조밥 다시마맑은국⑤⑥ 닭바싹구이⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	찹쌀현미밥 채개장⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 김치(배추김치⑨)
오후간식	●자연간식(찐단호박) 보리차	찐만두①⑤⑥⑩⑮⑯⑱	빵류(콜케이크①②⑤⑥)*우유②	볶음우동⑤⑥⑱	양배추치즈전①②⑤⑥
열량/단백질	0-2세 404/18 kcal/g	436/19 kcal/g	440/19 kcal/g	420/17 kcal/g	392/14 kcal/g
	23	서울미래밥상 24	25(국없는날)	26	27
오전간식	시리얼⑤ * 우유②	●신선과일(귤) 우유②	누룽지죽	●채소스틱(데친브로콜리) 치즈②	●신선과일(사과) 우엉차
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 오리양파볶음⑤⑥⑱ 콩나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	현미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ ♣삼치데리야끼조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 숭늉 잔멸치볶음⑤⑥ 김자반⑤ 김치(배추김치⑨)	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 소고기대파볶음⑤⑥⑯ 우엉깨소스무침①⑤ 김치(깍두기⑨)	기장밥 갈은황태국⑤⑥ 돈목살구이⑩ 치커리배무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)
오후간식	●자연간식(찐고구마) 옥수수차	들깨칼국수⑤⑥	빵류(구운도넛①②⑤⑥) 우유②	모둠어묵탕⑤⑥	빵류(마들렌①②⑤⑥)*우유②
열량/단백질	0-2세 404/18 kcal/g	421/21 kcal/g	431/17 kcal/g	444/21 kcal/g	482/19 kcal/g
	30				★기호표시안내★
오전간식	호상요구르트② 건과일 (건블루베리)				● 자연간식 (과일,채소,찐서류)
점심	백미밥 소고기무국⑤⑥⑯ 두부구이*양념장⑤⑥ 비타민나물⑤⑥ 김치(배추김치⑨)				♣ 영아 섭취시 주의
오후간식	●자연간식(찐감자) 메밀차③				◆ 가공식품 사용 시 원산지 표시
열량/단백질	0-2세 406/18 kcal/g				▶ 대체메뉴
					음영 계란알레르기 대체식 제공 메뉴
					서울미래밥상 서울시 공공급식 사업 (월 2회)



원산지 표시	밥·죽·누룽지		소고기				돼지고기	닭고기	오리고기
	쌀(백미,현미,흑미,찹쌀 포함)	국내산	구이/볶음/찜	국내산	한우	국가명	국내산	국내산	국내산	국내산
			국	국내산	한우	국가명	국내산			

김치		콩		수산물		◆ 가공식품	생선가스	돈가스	멸치
배추(얼갈이 봄동 포함)	고춧가루	두부류		새우, 삼치			명태	돼지고기	잔멸치
국내산	국내산	국내산		국내산			원양산	국내산	국내산

알레르기유발식품표시									
①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧게	⑨새우	⑩돼지고기
⑪복숭아	⑫토마토	⑬아황산류	⑭호두	⑮닭고기	⑯소고기	⑰오징어	⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)		⑲잣

★ 가공식품(카레가루, 짜장가루, 스프, 빵류, 소스류 등) 사용하는 경우 식품표기사항의 원재료명 확인하여 식품알레르기 유발물질 추가 안내 필요

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터 작성자: 영양팀	2026년 11월 식단표 (일반형 3-5세)	푸른어린이집 발행일: 2026. 10. 15.

요일	월	화	수	목	금
	2	3	4	5	6
오전간식	호상요구르트② 건과일 (건블루베리)	●신선과일(배) 우유②	양파스프②②⑤⑥⑮⑯	●채소스틱(파프리카) 치즈②	●신선과일(귤) 보리차
점심	백미밥 근대맑은국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	흑미밥 돈육청국장국⑤⑥⑨⑩ 돈사태찜 ⑤⑥⑩ 느타리버섯볶음⑤ 김치(배추김치⑨)	소고기볶음밥⑤⑥⑯ 우동국⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨) 바나나1/3	차조밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 두부두루치기⑤⑥ ♣잔멸치볶음⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	찹쌀현미밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추숙쌈*쌈장④⑤⑥ 김치(깍두기⑨)
오후간식	●자연간식(찐감자) 결명자차	치즈주먹밥②⑤	빵류(모닝빵①②⑤⑥) 우유②	채식잡채⑤⑥	수제블루베리우유②*쌀과자
열량/단백질	3-5세 614/26kcal/g	719/33 kcal/g	607/24 kcal/g	675/31 kcal/g	619/25 kcal/g
	9	서울미래밥상 10	11(국없는날)	12	13
오전간식	시리얼⑤ * 우유②	●신선과일(단감) 우유②	참깨죽	●채소스틱(데친당근) 치즈②	●신선과일(사과) 결명자차
점심	백미밥 콩나물국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 깻잎나물⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	수수밥 무채국⑤⑥ 두부네모스테이크⑤ *소스⑤⑥⑫⑯ 어묵볶음⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	돈육카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 숭늉 새우살브로콜리볶음⑤⑥⑨⑱ 김치(깍두기⑨) 사과1/4	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ ◆생선가스 타르타르소스①⑤⑥ 가지무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	현미밥 배추맑은국⑤⑥ 소고기사태찜⑤⑥⑯ 탕평채⑤⑥ 김치(깍두기⑨)
오후간식	●자연간식(찐고구마) 우엉차	두유크림파스타⑤⑥	빵류(버터스틱빵①②⑤⑥) 우유②	수제비⑤⑥	빵류(치즈빵①②⑤⑥)*우유②
열량/단백질	3-5세 664/27 kcal/g	663/25 kcal/g	657/27 kcal/g	656/29 kcal/g	667/31 kcal/g
	16	17	18 ♥생일식단♥	19	20
오전간식	호상요구르트② 건과일 (건크린베리)	●신선과일(배) 우유②	●신선과일(사과)	●채소스틱(자른토마토⑫) 치즈②	●신선과일(바나나) 메밀차③
점심	백미밥 백순두부찌개⑤⑥ ♣자른메추리알조림①⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	기장밥 우거지된장국⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ ◆돈가스(①⑤⑥⑩⑫⑭) 양상추샐러드⑤⑥ 김치(깍두기⑨) 요구르트	차조밥 다시마맑은국⑤⑥ 닭바싹구이⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	찹쌀현미밥 채개장⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 김치(배추김치⑨)
오후간식	●자연간식(찐단호박) 보리차	찐만두①⑤⑥⑩⑮⑯⑱	빵류(콜케이크①②⑤⑥)*우유②	볶음우동⑤⑥⑱	양배추치즈전①②⑤⑥
열량/단백질	3-5세 604/25 kcal/g	634/28 kcal/g	663/32 kcal/g	614/24 kcal/g	602/22 kcal/g
	23	서울미래밥상 24	25(국없는날)	26	27
오전간식	시리얼⑤ * 우유②	●신선과일(귤) 우유②	누룽지죽	●채소스틱(데친브로콜리) 치즈②	●신선과일(사과) 우엉차
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 오리양파볶음⑤⑥⑱ 콩나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	현미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ ♣삼치데리야끼조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 숭늉 잔멸치볶음⑤⑥ 김자반⑤ 김치(배추김치⑨)	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 소고기대파볶음⑤⑥⑯ 우엉깨소스무침①⑤ 김치(깍두기⑨)	기장밥 갈은황태국⑤⑥ 돈목살구이⑩ 치커리배무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)
오후간식	●자연간식(찐고구마) 옥수수차	들깨칼국수⑤⑥	빵류(구운도넛①②⑤⑥) 우유②	모둠어묵탕⑤⑥	빵류(미들렌①②⑤⑥)*우유②
열량/단백질	3-5세 603/27 kcal/g	605/30 kcal/g	612/24 kcal/g	614/24 kcal/g	602/22 kcal/g
	30				★기호표시안내★
오전간식	호상요구르트② 건과일 (건블루베리)				● 자연간식 (과일,채소,찐서류)
점심	백미밥 소고기무국⑤⑥⑯ 두부구이*양념장⑤⑥ 비타민나물⑤⑥ 김치(배추김치⑨)				♣ 영아 섭취시 주의
오후간식	●자연간식(찐감자) 메밀차③				◆ 가공식품 사용 시 원산지 표시
열량/단백질	3-5세 593/25 kcal/g				▶ 대체메뉴
					음영 계란알레르기 대체식 제공 메뉴
					서울미래밥상 서울시 공공급식 사업 (월 2회)

원산지 표시	밥·죽·누룽지		소고기				돼지고기	닭고기	오리고기
	쌀(백미,현미,흑미,찹쌀 포함)	구이/볶음/찜	국내산	한우	국가명	국내산	국내산	국내산	국내산
	국내산	국	국내산	한우	국가명	국내산			

김치		콩		수산물		◆ 가공식품	생선가스	돈가스	멸치
배추(얼갈이 봄동 포함)	고춧가루	두부류		새우, 삼치			명태	돼지고기	잔멸치
국내산	국내산	국내산		국내산			원양산	국내산	국내산

알레르기유발식품표시									
①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧게	⑨새우	⑩돼지고기
⑪복숭아	⑫토마토	⑬아황산류	⑭호두	⑮닭고기	⑯소고기	⑰오징어	⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)		⑲잣

★ 가공식품(카레가루, 짜장가루, 스프, 빵류, 소스류 등) 사용하는 경우 식품표기사항의 원재료명 확인하여 식품알레르기 유발물질 추가 안내 필요