강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터
작성자: 영양팀

2026년 11월 식단표 (일반형 1-2세)

어린이집/유치원
발행일: 2026. 10. 15.

요일	월	화	수	목	금
	2	3	4	5	6
오전간식	호상요구르트②	●신선과일(배) 우유②	양파스프②②⑤⑥⑮⑯	●채소스틱(파프리카) 치즈②	●신선과일(귤)
점심	백미밥(수수밥) 근대맑은국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥(흑미밥) 돈육청국장국⑤⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤ 느타리버섯볶음⑤ 김치(배추김치⑨)	소고기볶음밥⑤⑥⑯ 우동국⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨) 바나나1/3	백미밥(차조밥) 닭곰탕⑤⑥⑮ 두부두루치기⑤⑥ ♣잔멸치볶음⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥(찹쌀현미밥) 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추숙쌈*쌈장④⑤⑥ 김치(깍두기⑨)
오후간식	●자연간식(찐감자) 결명자차	치즈주먹밥②⑤	빵류(롤빵①②⑤⑥) 우유②	채식잡채⑤⑥	빵류(휘낭시에①②⑤⑥) 우유②
열량/단백질	420/18 kcal/g	457/18 kcal/g	418/17 kcal/g	460/22 kcal/g	457/18 kcal/g
	9	서울미래밥상 10	11(국없는날)	12♥생일식단♥	13
오전간식	시리얼⑤ * 우유②	●신선과일(단감) 우유②	참깨죽	●신선과일(사과)	●신선과일(파인애플)
점심	백미밥(기장밥) 콩나물국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 깻잎나물⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥(수수밥) 무채국⑤⑥ 두부네모스테이크⑤ *소스⑤⑥⑫⑯ 어묵볶음⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	돈육카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 새우살브로콜리볶음⑤⑥⑨⑱ 김치(깍두기⑨) 사과1/4	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ ◆생선가스 (선택:타르타르소스)①⑤⑥ 양상추샐러드⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥(현미밥) 배추맑은국⑤⑥ 소고기사태찜⑤⑥⑯ 탕평채⑤⑥ 김치(깍두기⑨)
오후간식	●자연간식(찐고구마) 우엉차	두유크림파스타⑤⑥	빵류(버터스틱빵①②⑤⑥) 우유②	빵류(케이크①②⑤⑥) 우유②	두부텐더①⑤⑥*우유②
열량/단백질	455/19 kcal/g	457/17 kcal/g	451/18 kcal/g	440/19 kcal/g	455/22 kcal/g
	16	17	18	19	20
오전간식	호상요구르트②	●신선과일(키위) 우유②	양송이죽⑤⑥	●채소스틱(자른토마토⑫) 치즈②	●신선과일(바나나)
점심	백미밥(흑미밥) 백순두부찌개⑤⑥ ♣자른메추리알조림①⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥(기장밥) 우거지된장국⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	소고기뿌리채소(연근,당근)영양밥*양념장⑤⑥⑯ 실파국 ◆동그랑땡①⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥(차조밥) 다시마맑은국⑤⑥ 닭바싹구이⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	백미밥(찹쌀현미밥) 육개장⑤⑥⑯ 두부조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 김치(배추김치⑨)
오후간식	●자연간식(찐단호박) 보리차	찐만두①⑤⑥⑩⑮⑯⑱	빵류(후레쉬번①②⑤⑥) 우유②	볶음우동⑤⑥⑱	양배추치즈전①②⑤⑥
열량/단백질	404/18 kcal/g	445/19 kcal/g	457/21 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)
점심	백미밥(차조밥) 미역국⑤⑥ 오리양파볶음⑤⑥⑱ 콩나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥(현미밥) 팽이버섯맑은국⑤⑥ 새우살파프리카볶음⑤⑥⑨ 시금치나물⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 스크램블에그①②⑤ 김자반⑤ 김치(배추김치⑨)	백미밥(수수밥) 얼갈이된장국⑤⑥ 소고기대파볶음⑤⑥⑯ 우엉깨소스무침①⑤ 김치(깍두기⑨)	백미밥(기장밥) 갈은황태국⑤⑥ 돈목살구이⑩ 치커리배무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)
오후간식	●자연간식(찐고구마) 옥수수차	들깨칼국수⑤⑥	빵류(구운도넛①②⑤⑥) 우유②	모둠어묵탕⑤⑥	단호박범벅①⑤*우유②
열량/단백질	459/16 kcal/g	415/21 kcal/g	467/20 kcal/g	444/21 kcal/g	456/19 kcal/g
	30				
오전간식	호상요구르트②				
점심	백미밥(찹쌀현미밥) 소고기무국⑤⑥⑯ 두부구이*양념장⑤⑥ 비타민나물⑤⑥ 김치(배추김치⑨)				
오후간식	●자연간식(찐감자) 메밀차③				
열량/단백질	406/18 kcal/g				

★기호표시안내★

●	자연간식 (과일,채소,찐서류)
♣	영아 섭취시 주의
◆	가공식품 사용 시 원산지 표시
▶	대체메뉴
음영	계란알레르기 대체식 제공 메뉴
서울미래밥상	서울시 공공급식 사업 (월 2회)

원산지 표시	밥·죽·누룽지		소고기				돼지고기	닭고기	오리고기
	쌀(백미현미흑미찹쌀 포함)	구이/볶음/찜	국내산	한우	외국산	국가명 : ○○산	국내산	국내산	국내산
	국내산	국	국내산	한우	외국산	국가명 : ○○산			

원산지 표시	김치		콩		◆ 가공식품	생선가스	동그랑땡				
	배추(얼갈이 봄동 포함)	고춧가루	두부류			명태	돼지고기				
	국내산	국내산	국내산			외국산	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

※ 식품의 수급 상황에 따라 **메뉴변경으로 위의 원산지 표시가 변경되는 경우 수정하여 게시 및 공지**하시기 바랍니다.

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터
작성자: 영양팀

2026년 11월 식단표 (일반형 3-5세)

어린이집/유치원
발행일: 2026. 10. 15.

요일	월	화	수	목	금
	2	3	4	5	6
오전간식	♣견과류(다진캐슈넛) 호상요구르트②	●신선과일(배) 우유②	양파스프②⑤⑥⑮⑯	●채소스틱(파프리카) 치즈②	●신선과일(귤)
점심	백미밥(수수밥) 근대맑은국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥(흑미밥) 돈육청국장국⑤⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤ 느타리버섯볶음⑤ 김치(배추김치⑨)	소고기볶음밥⑤⑥⑯ 우동국⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨) 바나나1/3	백미밥(차조밥) 닭곰탕⑤⑥⑮ 두부두루치기⑤⑥ ♣잔멸치볶음⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥(찹쌀현미밥) 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추숙쌈*쌈장④⑤⑥ 김치(깍두기⑨)
오후간식	●자연간식(찐감자) 결명자차	치즈주먹밥②⑤	빵류(롤빵①②⑤⑥) 우유②	채식잡채⑤⑥	빵류(휘낭시에①②⑤⑥) 우유②
열량/단백질	627/26 kcal/g	667/26 kcal/g	607/24 kcal/g	675/31 kcal/g	666/26 kcal/g
	9	서울미래밥상 10	11(국없는날)	12♥생일식단♥	13
오전간식	시리얼⑤ * 우유②	●신선과일(단감) 우유②	참깨죽	●신선과일(사과)	●신선과일(파인애플)
점심	백미밥(기장밥) 콩나물국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 깻잎나물⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥(수수밥) 무채국⑤⑥ 두부네모스테이크⑤ *소스⑤⑥⑫⑯ 어묵볶음⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	돈육카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 새우살브로콜리볶음⑤⑥⑨⑱ 김치(깍두기⑨) 사과1/4	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ ◆생선가스 (선택:타르타르소스)①⑤⑥ 양상추샐러드⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥(현미밥) 배추맑은국⑤⑥ 소고기사태찜⑤⑥⑯ 탕평채⑤⑥ 김치(깍두기⑨)
오후간식	●자연간식(찐고구마) 우엉차	두유크림파스타⑤⑥	빵류(버터스틱빵①②⑤⑥) 우유②	빵류(케이크①②⑤⑥) 우유②	두부텐더①⑤⑥*우유②
열량/단백질	664/27 kcal/g	663/25 kcal/g	657/27 kcal/g	641/28 kcal/g	664/32 kcal/g
	16	17	18	19	20
오전간식	♣견과류(슬라이스아몬드) 호상요구르트②	●신선과일(키위) 우유②	양송이죽⑤⑥	●채소스틱(자른토마토⑫) 치즈②	●신선과일(바나나)
점심	백미밥(흑미밥) 백순두부찌개⑤⑥ ♣자른메추리알조림①⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥(기장밥) 우거지된장국⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	소고기뿌리채소(연근,당근)영양밥*양념장⑤⑥⑯ 실파국 ◆동그랑땡①⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥(차조밥) 다시마맑은국⑤⑥ 닭바싹구이⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	백미밥(찹쌀현미밥) 육개장⑤⑥⑯ 두부조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 김치(배추김치⑨)
오후간식	●자연간식(찐단호박) 보리차	찐만두①⑤⑥⑩⑮⑯⑱	빵류(후레쉬번①②⑤⑥) 우유②	볶음우동⑤⑥⑱	양배추치즈전①②⑤⑥
열량/단백질	603/27 kcal/g	648/28 kcal/g	667/31 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)
점심	백미밥(차조밥) 미역국⑤⑥ 오리양파볶음⑤⑥⑱ 콩나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥(현미밥) 팽이버섯맑은국⑤⑥ 새우살파프리카볶음⑤⑥⑨ 시금치나물⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 스크램블에그①②⑤ 김자반⑤ 김치(배추김치⑨)	백미밥(수수밥) 얼갈이된장국⑤⑥ 소고기대파볶음⑤⑥⑯ 우엉깨소스무침①⑤ 김치(깍두기⑨)	백미밥(기장밥) 갈은황태국⑤⑥ 돈목살구이⑩ 치커리배무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)
오후간식	●자연간식(찐고구마) 옥수수차	들깨칼국수⑤⑥	빵류(구운도넛①②⑤⑥) 우유②	모둠어묵탕⑤⑥	단호박범벅①⑤*우유②
열량/단백질	669/23 kcal/g	604/30 kcal/g	683/29 kcal/g	651/30 kcal/g	666/27 kcal/g
	30				★기호표시안내★
오전간식	♣견과류(다진캐슈넛) 호상요구르트②			●	자연간식 (과일,채소,찐서류)
점심	백미밥(찹쌀현미밥) 소고기무국⑤⑥⑯ 두부구이*양념장⑤⑥ 비타민나물⑤⑥ 김치(배추김치⑨)			♣	영아 섭취시 주의
오후간식	●자연간식(찐감자) 메밀차③			◆	가공식품 사용 시 원산지 표시
열량/단백질	605/25 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	외국산	국가명 : ○○산	국내산	국내산	국내산
	국내산	국	국내산	한우	외국산	국가명 : ○○산			

원산지 표시	김치		콩		◆ 가공식품	생선가스	동그랑땡				
	배추(얼갈이, 봄동 포함)	고춧가루	두부류			명태	돼지고기				
	국내산	국내산	국내산			외국산	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

※ 식품의 수급 상황에 따라 **메뉴변경으로 위의 원산지 표시가 변경되는 경우 수정하여 게시 및 공지**하시기 바랍니다.

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터 작성자 : 영양팀	2026년 11월 식단표 (이유식 후기)	어린이집/유치원 발행일: 2026. 10. 15.

요일		월	화	수	목	금
		2	3	4	5	6
후기	점심	소고기애호박무른밥⑯	달걀노른자무무른밥①	소고기다시마무른밥⑯	닭살표고무른밥⑮	치즈양배추무른밥②
	오후간식	감자매쉬	느타리버섯죽	당근죽	잔멸치죽	시래기죽
열량(kcal)/단백질(g)		182/8	200/5	216/6	240/15	210/6
		9	10	11	12♥생일식단♥	13
후기	점심	닭살깻잎무른밥⑮	두부무른밥⑤	새우살감자무른밥⑨	소고기미역무른밥⑯	소고기무무른밥⑯
	오후간식	고구마매쉬	치즈죽②	브로콜리죽	무죽	배추죽
열량(kcal)/단백질(g)		209/8	187/5	212/7	185/6	182/6
		16	17	18	19	20
후기	점심	달걀노른자애호박무른밥①	두부숙주무른밥⑤	소고기양파무른밥⑯	닭살양파무른밥⑮	두부양배추무른밥⑤
	오후간식	단호박매쉬	우거지죽	연근죽	청경채죽	오트밀죽
열량(kcal)/단백질(g)		196/7	178/5	223/7	205/11	197/5
		23	24	25	26	27
후기	점심	치즈콩나물무른밥②⑤	두부시금치무른밥⑤	달걀노른자김가루무른밥①	소고기우엉무른밥⑯	소고기무무른밥⑮
	오후간식	고구마매쉬	팽이버섯죽	구운자른쌀식빵①②⑤⑥ 보리차	얼갈이죽	단호박매쉬
열량(kcal)/단백질(g)		229/5	168/5	197/7	235/10	141/6
		30				★기호표시안내★
후기	점심	두부비타민무른밥⑤				▶ 중기이유식 제공순서는 시설상황에 따라 변동가능 (점심, 오후간식 순서) ▶ 해당 식단은 어린이집 사정 및 영아의 발달단계에 따라 변경가능 ▶ 신선과일, 채소스틱은 영아 발달상태에 따라 익히거나 갈아서 퓨레형태로 제공 ▶ 색표기 메뉴 : 자연간식(신선과일, 채소스틱, 찐서류 등) ▶ ▶ 표시는 대체메뉴 ▶ ◆ 표시는 선택메뉴
	오후간식	감자매쉬				
열량(kcal)/단백질(g)		171/7				

원산지 표시	밥·죽·누룽지	소고기		육류	콩류
	쌀(백미·현미·흑미·찹쌀 포함)	국내산	한우	닭고기	두부류
	국내산	외국산	국가명: 산	국내산	국내산
※ 식품의 수급 상황에 따라 메뉴변경으로 위의 원산지 표시가 변경되는 경우 수정하여 게시 및 공지하시기 바랍니다.					

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