강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터 작성자 : 영양팀	2026년 11월 식단표 (이유식 후기)	목련어린이집 발행일: 2026. 10. 21.

요일		월	화	수	목	금	토
		2	3	4	5	6	7
후기	오전간식	유기농호상요구르트②	배	양파죽	영아용치즈② 데친파프리카스틱	귤	김가루죽
	점심	소고기애호박무른밥⑯	달걀노른자무무른밥①	소고기다시마무른밥⑯	닭살표고무른밥⑮ (◆시금치나물)	치즈양배추무른밥②	두부채소 (양파, 당근)무른밥⑤
	오후간식	감자매쉬	느타리버섯죽	당근죽	숙주죽	시래기죽	자른씨없는포도
열량(kcal)/단백질(g)		182/8	200/5	216/6	219/15	208/6	176/5
		9	10	11	12	13	14
후기	오전간식	콩나물죽⑤	단감	참깨죽	영아용치즈② 데친당근스틱	파인애플	오이퓨레
	점심	닭살깻잎무른밥⑮	두부청경채무른밥⑤ (◆무나물)	새우살감자무른밥⑨	달걀노른자시금치무른밥①	소고기무무른밥⑯	닭살당근무른밥⑮
	오후간식	고구마매쉬	치즈죽②	브로콜리죽	가지죽	배추죽	구운자른쌀식빵①②⑤⑥ 보리차
열량(kcal)/단백질(g)		209/8	188/5	212/7	247/9	185/6	137/7
		16	17	18	19 ♥생일식단♥	20	21
후기	오전간식	유기농호상요구르트②	양송이죽	키위	사과	바나나	쌀과자
	점심	달걀노른자애호박무른밥①	소고기양파무른밥⑯	두부숙주무른밥⑤ (◆참나물무침)	소고기미역무른밥⑯	두부양배추무른밥⑤	치즈팽이버섯무른밥②
	오후간식	단호박매쉬	연근죽	우거지죽	구운자른쌀식빵①②⑤⑥ 영아용유기농두유	오트밀죽	달걀노른자스크램블①
열량(kcal)/단백질(g)		196/7	223/7	171/5	212/9	197/5	200/6
		23	24	25	26	27	28
후기	오전간식	미역죽	귤	누룽지죽	영아용치즈② 데친브로콜리스틱	사과	삼색채소죽 (양파,당근,애호박)
	점심	치즈콩나물무른밥②⑤	두부시금치무른밥⑤	달걀노른자김가루무른밥①	소고기우엉무른밥⑯	닭살무무른밥⑮	달걀노른자당근무른밥①
	오후간식	고구마매쉬	애호박죽	구운자른쌀식빵①②⑤⑥ 보리차	얼갈이죽	단호박매쉬	자른씨없는포도
열량(kcal)/단백질(g)		229/5	178/5	197/7	235/10	141/6	217/5
		30	★기호표시안내★				
후기	오전간식	유기농호상요구르트②	▶ 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				
	점심	두부비타민무른밥⑤					
	오후간식	감자매쉬					
열량(kcal)/단백질(g)		171/7					

원산지 표시	밥·죽·누룽지	소고기	육류	콩류
	쌀(백미·현미·흑미·찹쌀 포함)	국내산	닭고기	두부류
	국내산	한우	국내산	국내산

※ 식품의 수급 상황에 따라 **메뉴변경으로 위의 원산지 표시가 변경되는 경우 수정하여 게시 및 공지합니다.**
※ 적절한 열량/단백질량 공급을 위하여 양을 조절하여 제공합니다.

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

※ 강남구어린이급식관리지원센터에서 감수를 받은 식단입니다.

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터

작성자: 영양팀

2026년 11월 식단표
(일반형 1-2세)

목련어린이집

발행일: 2026. 10. 21.

요일	월	화	수	목	금	토
	2 (1-2세: 견과류제외)	3	4	5	6	7
오전간식	♣견과류(다진캐슈넛) 유기농호상요구르트②	●신선과일(배) 유기농우유②	▶양파죽	●채소스틱(파프리카) 유기농치즈②	●신선과일(귤) (선택:보리차)	김가루죽
점심	백미밥 근대맑은국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑱ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 안매운돈육김치찌개 ⑤⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤ 느타리버섯볶음⑤ 배추김치⑨	소고기볶음밥⑤⑥⑯ 미소국⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨ 바나나1/3	차조밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 두부두루치기⑤⑥ ♣잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀현미밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추숙쌈*쌈장④⑤⑥ 깍두기⑨	삼색나물비빔밥 (시금치,당근,양파)⑤⑥ 유부맑은국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	●자연간식(찐감자) 결명자차	치즈주먹밥②⑤	우리밀롤빵①②⑤⑥ 유기농우유②	채식잡채⑤⑥	프랜치토스트①②⑤⑥ 유기농우유②	●신선과일(키위) 유기농우유②
열량/단백질	420/18 kcal/g	440/17 kcal/g	▶ 488/17 kcal/g	460/22 kcal/g	454/20 kcal/g	337/10 kcal/g
	9	서울미래밥상 10	11(국없는날)	12	13	14
오전간식	시리얼⑤*유기농우유②	●신선과일(단감) 유기농우유②	참깨죽	●채소스틱(데친당근) 유기농치즈②	●신선과일(파인애플) (선택:결명자차)	●채소스틱(오이)
점심	기장밥 콩나물국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 무채국⑤⑥ 두부네모스테이크⑤ *소스⑤⑥⑫⑯ 감자당근채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	돈육카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ (선택:숭늉) 새우살브로콜리볶음⑤⑥⑨⑱ 깍두기⑨ 사과1/4	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ ◆생선가스 (선택:타르타르소스)①⑤⑥ 가지무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 배추맑은국⑤⑥ 소고기사태찜⑤⑥⑯ 탕평채⑤⑥ 깍두기⑨	잔치국수⑤⑥ 애호박전①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	●자연간식(찐고구마) 우엉차	크림파스타⑤⑥	핑거스틱빵①②⑤⑥ 유기농우유②	수제비⑤⑥	▶치즈빵①②⑤⑥ *유기농우유②	꼬마김밥①⑤⑬
열량/단백질	455/19 kcal/g	471/16 kcal/g	451/18 kcal/g	447/20 kcal/g	▶ 432/19 kcal/g	379/12 kcal/g
	16 (1-2세: 견과류제외)	17	18	19 ♥생일식단♥	20	21 (1-2세: 오징어제외)
오전간식	♣견과류(슬라이스아몬드) 유기농호상요구르트②	▶ 양송이죽⑤⑥	●신선과일(키위) 유기농우유②	●신선과일(사과)	●신선과일(바나나) (선택:메밀차③)	쌀과자 * 현미차
점심	백미밥 백순두부찌개⑤⑥ ♣자른메추리알조림①⑤⑥ 연근깨소스무침⑤⑥ 배추김치⑨	소고기뿌리채소(연근,당근) 영양밥*양념장⑤⑥⑯ 실파국 김자반⑤ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 우거지된장국⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ ◆돈가스(선택:소스) ①⑤⑥⑩⑫⑯ 양상추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨, 잡채	찹쌀현미밥 육개장⑤⑥⑯ 두부조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	♣해물볶음밥⑤⑥⑨⑰ 미소장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	●자연간식(찐단호박) 보리차	우리밀(후레쉬번①②⑤⑥) 유기농우유②	찐만두①⑤⑥⑩⑮⑯⑱	케이크①②⑤⑥ *유기농우유②	양배추치즈전 ①②⑤⑥	프랜치토스트①②⑤⑥ 유기농우유②
열량/단백질	456/19 kcal/g	▶ 384/14 kcal/g	445/19 kcal/g	512/20 kcal/g	392/14 kcal/g	336/13 kcal/g
	23	서울미래밥상 24	25 (국없는날)	26	27	28
오전간식	시리얼⑤*유기농우유②	●신선과일(귤) 유기농우유②	누룽지죽	●채소스틱(데친브로콜리) 유기농치즈②	●신선과일(사과) (선택:우엉차)	두유미숫가루④⑤⑥
점심	차조밥 미역국⑤⑥ 닭살양파볶음⑤⑥⑱ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ ♣임연수데리야끼조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	홍국쌀밥 숙주당면국⑤⑥ 닭바싹구이⑤⑥⑮ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 소고기대파볶음⑤⑥⑯ 우엉깨소스무침①⑤ 깍두기⑨	백미밥 갈은황태국⑤⑥ 돈목살구이⑩ 치커리배무침⑤⑥ 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑥⑫ 부추장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	●자연간식(찐고구마) 옥수수차	들깨칼국수⑤⑥	우리밀완두앙금빵①②⑤⑥ 유기농우유②	밥새우주먹밥⑤⑥⑨	우리밀모닝빵+샐러드 (양배추,사과,오이샐러드) ①②⑤⑥ *유기농우유②	●신선과일(자른씨없는포도) 유기농우유②
열량/단백질	475/16 kcal/g	413/20 kcal/g	458/18 kcal/g	455/19 kcal/g	504/22 kcal/g	412/16 kcal/g
	30 (1-2세: 견과류제외)	★기호표시안내★		◈ 1일 섭취 권장량 ◈		
오전간식	♣견과류(다진캐슈넛) 유기농호상요구르트②	● 자연간식(과일,채소,찐서류)		구분	1-2세	3-5세
점심	백미밥 소고기무국⑤⑥⑯ 새우살파프리카볶음⑤⑥⑨ 비타민나물⑤⑥ 배추김치⑨	♣ 영아 섭취 시 주의		열량	900(kcal/일)	1,400(kca/일I)
		◆ 가공식품 사용 시 원산지 표시		단백질	20(g/일)	25(g/일)
		▶ 대체메뉴		→ 식단별 제공 열량·단백질은 오전간식+점심+오후간식 합계입니다.		
오후간식	버터감자구이 메밀차③	음영 계란알레르기 대체식 제공 메뉴				
열량/단백질	438/23 kcal/g	서울미래밥상 서울시 공공급식 사업 (월 2회)		※ 출처 : 2025 한국인 영양섭취 기준표		

원산지표시	밥·죽·누룽지	소고기			돼지고기	닭고기	콩		수산물		김치	
	쌀(백미·현미·흑미·찹쌀,홍국쌀 포함)	구이/볶음/찜/	국내산	한우	국내산	국내산	두부류	콩비지	오징어	새우	배추(얼갈이,봄동 포함)	고춧가루
	국내산	국	국내산	한우			국내산	국내산	국내산	베트남산	국내산	국내산

◆가공식품	생선가스	돈가스
	명태	돼지고기
	국내산	국내산

※ 식품의 수급 상황에 따라 **메뉴변경으로 위의 원산지 표시가 변경되는 경우 수정하여 게시 및 공지합니다.**
※ 김치는 국내산 재료로 어린이집에서 직접 담궈서 제공됩니다.
※ **파란색은** 식단표 외 추가된 메뉴입니다. 제시된 열량/단백질량은 본 식단의 상위값에 해당되며, 배식 시 적절한 열량/단백질 공급을 위하여 양을 조절하여 제공합니다.
★가공식품(카레가루, 짜장가루, 스프, 우리밀, 소스류 등) 사용하는 경우 식품표기사항의 원재료명 확인하여 식품알레르기 유발물질 추가 안내 필요

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

※ 강남구어린이급식관리지원센터에서 감수를 받은 식단입니다.

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터

작성자: 영양팀

2026년 11월 식단표
(일반형 3-5세)

목련어린이집

발행일: 2026. 10. 21.

요일	월	화	수	목	금	토
	2 (1-2세: 견과류제외)	3	4	5	6	7
오전간식	♣견과류(다진캐슈넛) 유기농호상요구르트②	●신선과일(배) 유기농우유②	▶양파죽	●채소스틱(파프리카) 유기농치즈②	●신선과일(귤) (선택:보리차)	김가루죽
점심	백미밥 근대맑은국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑱ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 안매운돈육김치찌개 ⑤⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤ 느타리버섯볶음⑤ 배추김치⑨	소고기볶음밥⑤⑥⑯ 미소국⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨ 바나나1/3	차조밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 두부두루치기⑤⑥ ♣잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀현미밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추숙쌈*쌈장④⑤⑥ 깍두기⑨	삼색나물비빔밥 (시금치,당근,양파)⑤⑥ 유부맑은국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	●자연간식(찐감자) 결명자차	치즈주먹밥②⑤	우리밀롤빵①②⑤⑥ 유기농우유②	채식잡채⑤⑥	프랜치토스트①②⑤⑥ 유기농우유②	●신선과일(키위) 유기농우유②
열량/단백질	627/26 kcal/g	641/25 kcal/g	▶ 662/24 kcal/g	675/31 kcal/g	662/29 kcal/g	483/14 kcal/g
	9	서울미래밥상 10	11(국없는날)	12	13	14
오전간식	시리얼⑤*유기농우유②	●신선과일(단감) 유기농우유②	참깨죽	●채소스틱(데친당근) 유기농치즈②	●신선과일(파인애플) (선택:결명자차)	●채소스틱(오이)
점심	기장밥 콩나물국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 무채국⑤⑥ 두부네모스테이크⑤ *소스⑤⑥⑫⑯ 감자당근채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	돈육카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ (선택:숭늉) 새우살브로콜리볶음⑤⑥⑨⑱ 깍두기⑨ 사과1/4	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ ◆생선가스 (선택:타르타르소스)①⑤⑥ 가지무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 배추맑은국⑤⑥ 소고기사태찜⑤⑥⑯ 탕평채⑤⑥ 깍두기⑨	잔치국수⑤⑥ 애호박전①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	●자연간식(찐고구마) 우엉차	크림파스타⑤⑥	핑거스틱빵①②⑤⑥ 유기농우유②	수제비⑤⑥	▶치즈빵①②⑤⑥ *유기농우유②	꼬마김밥①⑤⑬
열량/단백질	664/27 kcal/g	689/23 kcal/g	657/27 kcal/g	656/29 kcal/g	▶ 629/27 kcal/g	582/18 kcal/g
	16 (1-2세: 견과류제외)	17	18	19 ♥생일식단♥	20	21 (1-2세: 오징어제외)
오전간식	♣견과류(슬라이스아몬드) 유기농호상요구르트②	▶ 양송이죽⑤⑥	●신선과일(키위) 유기농우유②	●신선과일(사과)	●신선과일(바나나) (선택:메밀차③)	쌀과자 * 현미차
점심	백미밥 백순두부찌개⑤⑥ ♣자른메추리알조림①⑤⑥ 연근깨소스무침⑤⑥ 배추김치⑨	소고기뿌리채소(연근,당근) 영양밥*양념장⑤⑥⑯ 실파국 김자반⑤ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 우거지된장국⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ ◆돈가스(선택:소스) ①⑤⑥⑩⑫⑯ 양상추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨, 잡채	찹쌀현미밥 육개장⑤⑥⑯ 두부조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	♣해물볶음밥⑤⑥⑨⑰ 미소장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	●자연간식(찐단호박) 보리차	우리밀(후레쉬번①②⑤⑥) 유기농우유②	찐만두①⑤⑥⑩⑮⑯⑱	케이크①②⑤⑥ *유기농우유②	양배추치즈전 ①②⑤⑥	프랜치토스트①②⑤⑥ 유기농우유②
열량/단백질	654/27 kcal/g	▶ 555/20 kcal/g	648/28 kcal/g	752/29 kcal/g	602/22 kcal/g	528/25 kcal/g
	23	서울미래밥상 24	25 (국없는날)	26	27	28
오전간식	시리얼⑤*유기농우유②	●신선과일(귤) 유기농우유②	누룽지죽	●채소스틱(데친브로콜리) 유기농치즈②	●신선과일(사과) (선택:우엉차)	두유미숫가루④⑤⑥
점심	차조밥 미역국⑤⑥ 닭살양파볶음⑤⑥⑱ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ ♣임연수데리야끼조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	홍국쌀밥 숙주당면국⑤⑥ 닭바싹구이⑤⑥⑮ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 소고기대파볶음⑤⑥⑯ 우엉깨소스무침①⑤ 깍두기⑨	백미밥 갈은황태국⑤⑥ 돈목살구이⑩ 치커리배무침⑤⑥ 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑥⑫ 부추장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	●자연간식(찐고구마) 옥수수차	들깨칼국수⑤⑥	우리밀완두앙금빵①②⑤⑥ 유기농우유②	밥새우주먹밥⑤⑥⑨	우리밀모닝빵+샐러드 (양배추,사과,오이샐러드) ①②⑤⑥ *유기농우유②	●신선과일(자른씨없는포도) 유기농우유②
열량/단백질	739/31 kcal/g	600/29 kcal/g	669/25 kcal/g	668/27 kcal/g	739/31 kcal/g	597/22 kcal/g
	30 (1-2세: 견과류제외)	★기호표시안내★		◈ 1일 섭취 권장량 ◈		
오전간식	♣견과류(다진캐슈넛) 유기농호상요구르트②	● 자연간식(과일,채소,찐서류)		구분	1-2세	3-5세
점심	백미밥 소고기무국⑤⑥⑯ 새우살파프리카볶음⑤⑥⑨ 비타민나물⑤⑥ 배추김치⑨	♣ 영아 섭취 시 주의		열량	900(kcal/일)	1,400(kca/일I)
		◆ 가공식품 사용 시 원산지 표시		단백질	20(g/일)	25(g/일)
		▶ 대체메뉴		→ 식단별 제공 열량·단백질은 오전간식+점심+오후간식 합계입니다.		
오후간식	버터감자구이 메밀차③	음영 계란알레르기 대체식 제공 메뉴				
열량/단백질	626/33 kcal/g	서울미래밥상 서울시 공공급식 사업 (월 2회)		※ 출처 : 2025 한국인 영양섭취 기준표		

원산지표시	밥·죽·누룽지	소고기			돼지고기	닭고기	콩		수산물		김치	
	쌀(백미·현미·흑미·찹쌀,홍국쌀 포함)	구이/볶음/찜/	국내산	한우	국내산	국내산	두부류	콩비지	오징어	새우	배추(얼갈이,봄동 포함)	고춧가루
	국내산	국	국내산	한우			국내산	국내산	국내산	베트남산	국내산	국내산

◆가공식품	생선가스	돈가스
	명태	돼지고기
	국내산	국내산

※ 식품의 수급 상황에 따라 **메뉴변경으로 위의 원산지 표시가 변경되는 경우 수정하여 게시 및 공지합니다.**
※ 김치는 국내산 재료로 어린이집에서 직접 담궈서 제공됩니다.
※ **파란색은** 식단표 외 추가된 메뉴입니다. 제시된 열량/단백질량은 본 식단의 상위값에 해당되며, 배식 시 적절한 열량/단백질 공급을 위하여 양을 조절하여 제공합니다.
★가공식품(카레가루, 짜장가루, 스프, 우리밀, 소스류 등) 사용하는 경우 식품표기사항의 원재료명 확인하여 식품알레르기 유발물질 추가 안내 필요

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

※ 강남구어린이급식관리지원센터에서 감수를 받은 식단입니다.