강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터

2026년 11월 급·간식 식단
(일반형 만1~5세)

한티어린이집

작성자:기획영양팀

발행일: 2026. 10. 15.

요일	월	화	수	목	금	토
	2	3	4	5	6	7
오전간식	쌀과자 유기농우유②	●신선과일(배) 유기농우유②	양파스프②⑤⑥⑮⑯	●채소스틱(자른토마토⑫) 유기농우유②	●신선과일(파인애플)	김가루죽
점심	수수밥 근대맑은국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑱ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨/백김치	흑미밥 돈육청국장국⑤⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤ 느타리버섯볶음⑤ 깍두기⑨/백김치	소고기볶음밥⑤⑥⑯ 달걀국① 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨/백김치 바나나1/3	차조밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 두부두루치기⑤⑥ ♣잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨/백김치	찹쌀현미밥 시래기된장국⑤⑥ 돈육주물럭⑤⑥⑩ 양배추숙쌈*쌈장④⑤⑥ 배추김치⑨/백김치	삼색나물(시금치당근양파) 비빔밥⑤⑥ 유부맑은국⑤⑥ 깍두기⑨/백김치
오후간식	●자연간식(찐감자) 결명자차	치즈주먹밥②⑤	단팥빵①②⑤⑥ 유기농우유②	소고기잡채⑤⑥⑯	롤케이크①②⑤⑥ 유기농우유②	●신선과일(키위) 유기농우유②
	9	10	11	12	13	14
오전간식	시리얼⑤ 유기농우유②	●신선과일(바나나)	누룽지죽	●채소스틱(파프리카) 유기농치즈②	●신선과일(귤)	●채소스틱(오이)
점심	기장밥 배추맑은국⑤⑥ 소고기새송이볶음⑤⑥⑯ 김자반⑤ 배추김치⑨/백김치	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 새우살애호박볶음⑤⑥⑨⑱ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨/백김치	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ ◆생선가스+타르타르소스⑤⑥ 양상추샐러드⑤⑥ 배추김치⑨/백김치	흑미밥 백순두부찌개⑤⑥ ♣자른메추리알조림⑤⑥ 감자채피망볶음⑤ 깍두기⑨/백김치	차조밥 콩나물국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨/백김치	잔치국수⑤⑥ 애호박전①⑤⑥ 깍두기⑨/백김치
오후간식	●자연간식(찐고구마) 우엉차	삶은달걀① 유기농우유②	밤식빵①②⑤⑥ 유기농우유②	소고기수제비⑤⑥⑯	우리밀핫도그①②⑤⑥⑩ 유기농우유②	꼬마김밥①⑤⑬
	16	17	18 국없는날	19	20	21
오전간식	♣건과일(건크랜베리) 유기농호상요구르트②	●신선과일(단감) 유기농우유②	두부과자①②⑤⑥ 유기농우유②	●신선과일(귤)	●신선과일(배) 유기농우유②	쌀과자 * 현미차
점심	흑미밥 다시마맑은국⑤⑥ 닭바싹구이⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨/백김치	기장밥 우거지된장국⑤⑥ 소고기숙주볶음⑤⑥⑯ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨/백김치	돈육카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 청포묵오이무침⑤⑥ 배추김치⑨/백김치 파인애플	차조밥 미역국⑤⑥ ◆돈가스+소스①⑤⑥⑩⑫⑯ 사과샐러드⑤⑥ 깍두기⑨/백김치	찹쌀현미밥 소고기육개장⑤⑥⑯ 두부구이*양념장⑤⑥ 우엉채볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치	♣해물볶음밥⑤⑥⑨⑰ 미소장국⑤⑥ 깍두기⑨/백김치
오후간식	●자연간식(찐단호박) 보리차	찐만두①⑤⑥⑩⑮⑯⑱	소고기볶음우동⑤⑥⑯⑱	딸기잼샌드위치①②⑤⑥ 유기농우유②	약식(견과류x) 식혜	프랜치토스트①②⑤⑥ 유기농우유②
	23	24	25	26	27	28
오전간식	시리얼⑤ 유기농우유②	●신선과일(사과) 유기농우유②	누룽지죽	●신선과일(단감) 유기농우유②	●신선과일(바나나) 유기농우유②	두유미숫가루④⑤⑥
점심	차조밥 유부된장국⑤⑥ ◆훈제오리양파볶음⑤⑥⑱ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨/백김치	찹쌀현미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 새우살파프리카볶음⑤⑥⑨ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨/백김치	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 안매운김칫국⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 배추김치⑨/백김치 액상요구르트②	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 소고기대파볶음⑤⑥⑯ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨/백김치	기장밥 소고기야욱된장국⑤⑥⑯ 돈육장조림⑤⑥⑩ 치커리배무침⑤⑥ 배추김치⑨/백김치	오므라이스①⑤⑥⑫ 부추장국⑤⑥ 깍두기⑨/백김치
오후간식	●자연간식(찐고구마) 옥수수차	소고기칼국수⑤⑥⑯	안흥찐빵①②⑤⑥ 유기농우유②	모둠어묵탕⑤⑥	양배추치즈전①②⑤⑥	●신선과일(자른사과는포도) 유기농우유②
	30					
오전간식	●신선과일(귤) 유기농우유②					
점심	찹쌀현미밥 소고기무국⑤⑥⑯ 두부양념조림⑤⑥ 비타민나물⑤⑥ 배추김치⑨/백김치					
오후간식	●자연간식(찐감자) 메밀차③					

원산지	쌀/잡곡류 (흑미,찹쌀현미)	김치		절임류	쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	콩		수산물	
	밥,죽,누룽지	배추	고춧가루	소금 (정제염,천일염등)	국	구이 볶음 찜				두부류	콩비지 콩국수	오징어	고등어
	국 내 산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

오리훈제(오리:국내산), 생선가스(민대구:국내산), 돈가스(돼지고기:국내산), 핫도그(돼지고기:국내산, 닭고기:국내산),베이컨(돼지고기:국내산)

식품 알레르기 유발식품 정보: ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣(2020.1.1. 시행)

*영아 1~2세는 1일 에너지 권장량 900kcal, 단백질 20g이고 유아 3~5세는 1일 에너지 권장량 1400kcal, 단백질 25g 기준입니다.
*오전•오후간식 및 점심급식을 통해서 영유아의 1일 에너지 권장량의 평균 약 46%를 충족시키는 것을 목표로 합니다.

*유제품은 '유기농 제품'으로 제공합니다.
*영아반은 '안 매운 백김치'로 제공합니다.
*위 식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.

♣구립한티어린이집 ☎ 501-0079 ♣영양사심정화

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터

2026년 11월 급·간식 대체식단
(일반형 만1~5세)

한티어린이집

작성자:기획영양팀

발행일: 2026. 10. 15.

요일	월	화	수	목	금	토
	2	3	4	5	6	7
오전간식	쌀과자 유기농우유②	●신선과일(배) 유기농우유②	양파스프②⑤⑥⑮⑯	●채소스틱(자른토마토⑫) 유기농우유②	●신선과일(파인애플)	김가루죽
점심	수수밥 근대맑은국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑱ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨/백김치	흑미밥 돈육청국장국⑤⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤ 느타리버섯볶음⑤ 깍두기⑨/백김치	소고기볶음밥⑤⑥⑯ 달걀국① 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨/백김치 바나나1/3	차조밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 두부두루치기⑤⑥ ♣잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨/백김치	찹쌀현미밥 시래기된장국⑤⑥ 돈육주물럭⑤⑥⑩ 양배추숙쌈*쌈장④⑤⑥ 배추김치⑨/백김치	삼색나물(시금치당근양파) 비빔밥⑤⑥ 유부맑은국⑤⑥ 깍두기⑨/백김치
오후간식	●자연간식(찐감자) 결명자차	치즈주먹밥②⑤	단팥빵①②⑤⑥ 유기농우유②	소고기잡채⑤⑥⑯	롤케이크①②⑤⑥ 유기농우유②	●신선과일(키위) 유기농우유②
	9	10	11	12	13	14
오전간식	시리얼⑤ 유기농우유②	●신선과일(바나나)	누룽지죽	●채소스틱(파프리카) 유기농치즈②	●신선과일(귤)	●채소스틱(오이)
점심	기장밥 배추맑은국⑤⑥ 소고기새송이볶음⑤⑥⑯ 김자반⑤ 배추김치⑨/백김치	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 새우살애호박볶음⑤⑥⑨⑱ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨/백김치	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ ◆생선가스+타르타르소스⑤⑥ 양상추샐러드⑤⑥ 배추김치⑨/백김치	흑미밥 백순두부찌개⑤⑥ ♣자른메추리알조림⑤⑥ 감자채피망볶음⑤ 깍두기⑨/백김치	차조밥 콩나물국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨/백김치	잔치국수⑤⑥ 애호박전①⑤⑥ 깍두기⑨/백김치
오후간식	●자연간식(찐고구마) 우엉차	삶은달걀① 유기농우유②	밤식빵①②⑤⑥ 유기농우유②	소고기수제비⑤⑥⑯	우리밀핫도그①②⑤⑥⑩ 유기농우유②	꼬마김밥①⑤⑬
	16	17	18 국없는날	19	20	21
오전간식	♣건과일(건크랜베리) 유기농호상요구르트②	●신선과일(단감) 유기농우유②	두부과자①②⑤⑥ 유기농우유②	●신선과일(귤)	●신선과일(배) 유기농우유②	쌀과자 * 현미차
점심	흑미밥 다시마맑은국⑤⑥ 닭바싹구이⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨/백김치	기장밥 우거지된장국⑤⑥ 소고기숙주볶음⑤⑥⑯ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨/백김치	돈육카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 청포묵오이무침⑤⑥ 배추김치⑨/백김치 파인애플	차조밥 미역국⑤⑥ ◆돈가스+소스①⑤⑥⑩⑫⑯ 사과샐러드⑤⑥ 깍두기⑨/백김치	찹쌀현미밥 소고기육개장⑤⑥⑯ 두부구이*양념장⑤⑥ 우엉채볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치	♣해물볶음밥⑤⑥⑨⑰ 미소장국⑤⑥ 깍두기⑨/백김치
오후간식	●자연간식(찐단호박) 보리차	찐만두①⑤⑥⑩⑮⑯⑱	소고기볶음우동⑤⑥⑯⑱	딸기잼샌드위치①②⑤⑥ 유기농우유②	약식(견과류x) 식혜	프랜치토스트①②⑤⑥ 유기농우유②
	23	24	25	26	27	28
오전간식	시리얼⑤ 유기농우유②	●신선과일(사과) 유기농우유②	누룽지죽	●신선과일(단감) 유기농우유②	●신선과일(바나나) 유기농우유②	두유미숫가루④⑤⑥
점심	차조밥 유부된장국⑤⑥ ◆훈제오리양파볶음⑤⑥⑱ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨/백김치	찹쌀현미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 새우살파프리카볶음⑤⑥⑨ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨/백김치	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 안매운김칫국⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 배추김치⑨/백김치 액상요구르트②	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 소고기대파볶음⑤⑥⑯ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨/백김치	기장밥 소고기야욱된장국⑤⑥⑯ 돈육장조림⑤⑥⑩ 치커리배무침⑤⑥ 배추김치⑨/백김치	오므라이스①⑤⑥⑫ 부추장국⑤⑥ 깍두기⑨/백김치
오후간식	●자연간식(찐고구마) 옥수수차	소고기칼국수⑤⑥⑯	안흥찐빵①②⑤⑥ 유기농우유②	모둠어묵탕⑤⑥	양배추치즈전①②⑤⑥	●신선과일(자른사과는포도) 유기농우유②
	30					
오전간식	●신선과일(귤) 유기농우유②					
점심	찹쌀현미밥 소고기무국⑤⑥⑯ 두부양념조림⑤⑥ 비타민나물⑤⑥ 배추김치⑨/백김치					
오후간식	●자연간식(찐감자) 메밀차③					

이름	제한 식품
사랑2-***	땅콩(소보로빵)
기쁨 -***	견과류, 들깨, 키위
-***	땅콩(소보로빵)
지혜-***	견과류, 코코넛가루
슬기-***	고등어(식단 상에 고등어 없음)
-***	호두, 호두껍질

원산지	쌀/잡곡류 (흑미,찹쌀현미)	김치		절임류	쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	콩		수산물	
	밥,죽,누룽지	배추	고춧가루	소금 (정제염,천일염등)	국	구이 볶음 찜				두부류	콩비지 콩국수	오징어	고등어
	국 내 산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
오리훈제(오리:국내산), 생선가스(민대구:국내산), 돈가스(돼지고기:국내산), 핫도그(돼지고기:국내산, 닭고기:국내산),베이컨(돼지고기:국내산)													
식품 알레르기 유발식품 정보	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣(2020.1.1. 시행)												

*영아 1~2세는 1일 에너지 권장량 900kcal, 단백질 20g이고 유아 3~5세는 1일 에너지 권장량 1400kcal, 단백질 25g 기준입니다.
*오전•오후간식 및 점심급식을 통해서 영유아의 1일 에너지 권장량의 평균 약 46%를 충족시키는 것을 목표로 합니다.

*유제품은 '유기농 제품'으로 제공합니다.
*영아반은 '안 매운 백김치'로 제공합니다.
*위 식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.

♣구립한티어린이집 ✆ 501-0079 ♣영양사심정화

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터

작성자: 기획영양팀

2026년 11월 식단표
(야간연장형 만1-5세)

한티어린이집

발행일: 2026. 10. 15.

요일	월	화	수	목	금
	2	3	4	5	6
저녁	수수밥 애호박된장국⑤⑥ 소고기대파볶음⑤⑥⑯ 근대나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 느타리버섯맑은국⑤⑥ 두부데리야끼조림⑤⑥ 김자반⑤ 배추김치⑨	찹쌀현미밥 양배추맑은국⑤⑥ 달걀당근찜① 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 시금치된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 온도토리묵국⑤⑥⑨ 돈육양파볶음⑤⑥⑩ 시래기나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
	9	10	11	12	13
저녁	차조밥 배추된장국⑤⑥ 소고기불고기⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 어묵탕⑤⑥ 새우살케찹볶음⑤⑥⑨ 시금치나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 미역초무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 감자양파국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 새송이버섯맑은국⑤⑥ 닭살두루치기⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
	16	17	18	19	20
저녁	흑미밥 청경채된장국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 단호박버섯조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 참나물된장국⑤⑥ 소고기양배추볶음⑤⑥⑯ 우거지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 버섯찌개⑤⑥ 돈육브로콜리볶음⑤⑥⑩ 오이무침①⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 달걀국① ◆돈가스+소스①⑤⑥⑩⑫⑯ 시금치나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀현미밥 무채국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨
	23	24	25	26	27
저녁	차조밥 콩나물국⑤⑥ ◆훈제오리볶음②⑤⑥⑫⑯ 유부쑥갓무침⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀현미밥 시금치된장국⑤⑥ 두부구이*양념장⑤⑥ 팽이버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 김파국⑤⑥ 돈육피망볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 어묵국⑤⑥ 소고기무조림⑤⑥⑯ 얼갈이무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 양배추된장국⑤⑥ 돈육김치볶음⑤⑥⑩ 아욱나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
	30				
저녁	찹쌀현미밥 비타민된장국⑤⑥ 달걀부침①⑤ 감자조림⑤ 배추김치⑨				

원산지	쌀/잡곡류 (흑미찹쌀현미)	김치		절임류	쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	콩		수산물	
	밥,죽,누룽지	배추	고춧가루	소금 (정제염천일염등)	국	구이 볶음 찜				두부류	콩비지 콩국수	오징어	고등어
	국 내 산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
오리훈제(오리:국내산), 생선가스(민대구:국내산), 돈가스(돼지고기:국내산), 핫도그(돼지고기:국내산, 닭고기:국내산),베이컨(돼지고기:국내산)													

식품 알레르기 유발식품 정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣(2020.1.1. 시행)

*영아 1~2세는 1일 에너지 권장량 900kcal, 단백질 20g이고 유아 3~5세는 1일 에너지 권장량 1400kcal, 단백질 25g 기준입니다.
*오전•오후간식 및 점심급식을 통해서 영유아의 1일 에너지 권장량의 평균 약 46%를 충족시키는 것을 목표로 합니다.

*유제품은 '유기농 제품'으로 제공합니다.
*영아반은 '안 매운 백김치'로 제공합니다.
*위 식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.