강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터

# 2026년 11월 식단표 (일반형 1-2세)

방죽어린이집

작성자: 영양팀

발행일: 2026. 10. 30.

| 요일 | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 |
|---|---|---|---|---|---|
| | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 오전간식 | 호상요구르트② | ●배<br>우유② | 양파죽 | ●파프리카<br>치즈② | ●귤 |
| 점심 | 수수밥<br>근대맑은국⑤⑥<br>소불고기⑤⑥⑯<br>애호박나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 흑미밥<br>돈육청국장국⑤⑥⑨⑩<br>달걀말이①⑤<br>느타리버섯볶음⑤<br>배추김치⑨ | 소고기볶음밥⑤⑥⑯<br>우동국⑤⑥<br>도토리묵무침⑤⑥<br>깍두기⑨<br>바나나1/3 | 차조밥<br>닭곰탕⑤⑥⑮<br>두부두루치기⑤⑥<br>♣잔멸치볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | 찹쌀현미밥<br>시래기된장국⑤⑥<br>돼지고기수육⑤⑥⑩<br>양배추숙쌈*쌈장④⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | ●찐감자<br>결명자차 | 소고기주먹밥⑤⑥⑯ | 후레쉬번①②⑤⑥<br>우유② | 채식잡채⑤⑥ | 식빵&잼①②⑤⑥*우유② |
| 열량/단백질 | 420/18 kcal/g | 446/19 kcal/g | 418/17 kcal/g | 460/22 kcal/g | 457/18 kcal/g |
| | 9 | 서울미래밥상 10 | 11(국없는날) | 12 | 13 |
| 오전간식 | 시리얼⑤ * 우유② | ●단감<br>우유② | 참깨죽 | ●데친당근<br>치즈② | ●파인애플 |
| 점심 | 기장밥<br>콩나물국⑤⑥<br>순살찜닭⑤⑥⑮<br>깻잎나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 수수밥<br>무채국⑤⑥<br>두부네모스테이크⑤<br>*소스⑤⑥⑫⑯<br>어묵볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | 돈육카레라이스<br>②⑤⑥⑩⑫⑯⑱<br>브로콜리볶음⑤⑥<br>깍두기⑨<br>사과1/4 | 흑미밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>돈육볶음⑤⑥⑩<br>가지무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 현미밥<br>배추맑은국⑤⑥<br>소고기사태찜⑤⑥⑯<br>탕평채⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | ●찐고구마<br>우엉차 | 우유크림파스타②⑥ | 소보로빵①②⑤⑥<br>우유② | 잔치국수①⑤⑥ | 모닝빵①②⑤⑥*우유② |
| 열량/단백질 | 455/19 kcal/g | 477/17 kcal/g | 434/16 kcal/g | 443/21 kcal/g | 432/19 kcal/g |
| | 16 | 17 | 18 ♥생일식단♥ | 19 | 20 |
| 오전간식 | 호상요구르트② | ●키위<br>우유② | ●사과 | ●자른토마토⑫<br>치즈② | ●바나나 |
| 점심 | 흑미밥<br>백순두부찌개⑤⑥<br>♣자른메추리알조림①⑤⑥<br>미역줄기볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | 기장밥<br>우거지된장국⑤⑥<br>돈육숙주볶음⑤⑥⑩<br>참나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>소고기미역국⑤⑥⑯<br>돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫⑯<br>양상추샐러드⑤⑥<br>깍두기⑨ | 차조밥<br>다시마맑은국⑤⑥<br>닭바싹구이⑤⑥⑮<br>청경채나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 찹쌀현미밥<br>육개장⑤⑥⑯<br>두부조림⑤⑥<br>감자채볶음⑤<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | ●찐단호박<br>보리차 | 찐만두①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ | 케이크①②⑤⑥*우유② | 볶음우동⑤⑥⑱ | 김치해물전①⑤⑥⑨⑰ |
| 열량/단백질 | 404/18 kcal/g | 445/19 kcal/g | 440/19 kcal/g | 420/17 kcal/g | 388/15 kcal/g |
| | 23 | 서울미래밥상 24 | 25(국없는날) | 26 | 27 |
| 오전간식 | 시리얼⑤ * 우유② | ●귤<br>우유② | 누룽지죽 | ●데친브로콜리<br>치즈② | ●사과 |
| 점심 | 차조밥<br>미역국⑤⑥<br>닭양파볶음⑤⑥⑱<br>콩나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 현미밥<br>팽이버섯맑은국⑤⑥<br>새우살파프리카볶음⑤⑥⑨<br>시금치나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 마파두부덮밥⑤⑥⑩<br>숭늉<br>스크램블에그①②⑤<br>김자반⑤<br>깍두기⑨ | 수수밥<br>얼갈이된장국⑤⑥<br>소고기대파볶음⑤⑥⑯<br>우엉깨소스무침①⑤<br>배추김치⑨ | 기장밥<br>갈은황태국⑤⑥<br>돈목살구이⑩<br>치커리배무침⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | ●찐고구마<br>옥수수차 | 들깨칼국수⑤⑥ | 카스테라①②⑤⑥<br>우유② | 모둠어묵탕⑤⑥ | 단호박범벅①⑤*우유② |
| 열량/단백질 | 459/16 kcal/g | 413/20 kcal/g | 467/20 kcal/g | 444/21 kcal/g | 456/19 kcal/g |
| | 30 | | | | |
| 오전간식 | 호상요구르트② | | | | |
| 점심 | 찹쌀현미밥<br>소고기무국⑤⑥⑯<br>두부구이*양념장⑤⑥<br>비타민나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | | | | |
| 오후간식 | ●찐감자<br>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 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 쌀(백미현미흑미찹쌀 포함) | 구이/볶음/찜 | 국내산 | 한우 | | | 국내산 | 국내산 | |
| | 국내산 | 국 | 국내산 | 한우 | | | | | |

| 김치 | | 콩 | 수산물 | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 배추(얼갈이 봄동 포함) | 고춧가루 | 두부류 | 오징어 | | | | | | | |
| 국내산 | 국내산 | 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

※ 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)

방죽어린이집

발행일: 2026. 10. 30.

| 요일 | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 |
|---|---|---|---|---|---|
| | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 오전간식 | ♣건블루베리<br>호상요구르트② | ●배<br>우유② | 양파죽 | ●파프리카<br>치즈② | ●귤 |
| 점심 | 수수밥<br>근대맑은국⑤⑥<br>소불고기⑤⑥⑯<br>애호박나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 흑미밥<br>돈육청국장국⑤⑥⑨⑩<br>달걀말이①⑤<br>느타리버섯볶음⑤<br>배추김치⑨ | 소고기볶음밥⑤⑥⑯<br>우동국⑤⑥<br>도토리묵무침⑤⑥<br>깍두기⑨<br>바나나1/3 | 차조밥<br>닭곰탕⑤⑥⑮<br>두부두루치기⑤⑥<br>♣잔멸치볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | 찹쌀현미밥<br>시래기된장국⑤⑥<br>돼지고기수육⑤⑥⑩<br>양배추숙쌈*쌈장④⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | ●찐감자<br>결명자차 | 소고기주먹밥⑤⑥⑯ | 후레쉬번①②⑤⑥<br>우유② | 채식잡채⑤⑥ | 식빵&잼①②⑤⑥*우유② |
| 열량/단백질 | 614/26 kcal/g | 651/27 kcal/g | 607/24 kcal/g | 675/31 kcal/g | 666/26 kcal/g |
| | 9 | 서울미래밥상 10 | 11(국없는날) | 12 | 13 |
| 오전간식 | 시리얼⑤ * 우유② | ●단감<br>우유② | 참깨죽 | ●데친당근<br>치즈② | ●파인애플 |
| 점심 | 기장밥<br>콩나물국⑤⑥<br>순살찜닭⑤⑥⑮<br>깻잎나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 수수밥<br>무채국⑤⑥<br>두부네모스테이크⑤<br>*소스⑤⑥⑫⑯<br>어묵볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | 돈육카레라이스<br>②⑤⑥⑩⑫⑯⑱<br>브콜리볶음⑤⑥⑨⑱<br>깍두기⑨<br>사과1/4 | 흑미밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>돈육볶음⑤⑥⑩<br>가지무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 현미밥<br>배추맑은국⑤⑥<br>소고기사태찜⑤⑥⑯<br>탕평채⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | ●찐고구마<br>우엉차 | 우유크림파스타②⑥ | 소보로빵①②⑤⑥<br>우유② | 잔치국수①⑤⑥ | 모닝빵①②⑤⑥*우유② |
| 열량/단백질 | 664/27 kcal/g | 698/25 kcal/g | 631/23 kcal/g | 650/30 kcal/g | 629/27 kcal/g |
| | 16 | 17 | 18 ♥생일식단♥ | 19 | 20 |
| 오전간식 | ♣슬라이스아몬드<br>호상요구르트② | ●키위<br>우유② | ●사과 | ●자른토마토⑫<br>치즈② | ●바나나 |
| 점심 | 흑미밥<br>백순두부찌개⑤⑥<br>♣자른메추리알조림①⑤⑥<br>미역줄기볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | 기장밥<br>우거지된장국⑤⑥<br>돈육숙주볶음⑤⑥⑩<br>참나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>소고기미역국⑤⑥⑯<br>돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫⑯<br>양상추샐러드⑤⑥<br>깍두기⑨ | 차조밥<br>다시마맑은국⑤⑥<br>닭바싹구이⑤⑥⑮<br>청경채나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 찹쌀현미밥<br>육개장⑤⑥⑯<br>두부조림⑤⑥<br>감자채볶음⑤<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | ●찐단호박<br>보리차 | 찐만두①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ | 케이크①②⑤⑥*우유② | 볶음우동⑤⑥⑱ | 김치해물전①⑤⑥⑨⑰ |
| 열량/단백질 | 603/27 kcal/g | 648/28 kcal/g | 641/28 kcal/g | 614/24 kcal/g | 597/24 kcal/g |
| | 23 | 서울미래밥상 24 | 25(국없는날) | 26 | 27 |
| 오전간식 | 시리얼⑤ * 우유② | ●귤<br>우유② | 누룽지죽 | ●데친브로콜리<br>치즈② | ●사과 |
| 점심 | 차조밥<br>미역국⑤⑥<br>닭양파볶음⑤⑥⑱<br>콩나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 현미밥<br>팽이버섯맑은국⑤⑥<br>새우살파프리카볶음⑤⑥⑨<br>시금치나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 마파두부덮밥⑤⑥⑩<br>숭늉<br>스크램블에그①②⑤<br>김자반⑤<br>깍두기⑨ | 수수밥<br>얼갈이된장국⑤⑥<br>소고기대파볶음⑤⑥⑯<br>우엉깨소스무침①⑤<br>배추김치⑨ | 기장밥<br>갈은황태국⑤⑥<br>돈목살구이⑩<br>치커리배무침⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | ●찐고구마<br>옥수수차 | 들깨칼국수⑤⑥ | 카스테라①②⑤⑥<br>우유② | 모둠어묵탕⑤⑥ | 단호박범벅①⑤*우유② |
| 열량/단백질 | 669/23 kcal/g | 600/29 kcal/g | 683/29 kcal/g | 651/30 kcal/g | 666/27 kcal/g |
| | 30 | | | | |
| 오전간식 | ♣건블루베리<br>호상요구르트② | | | | |
| 점심 | 찹쌀현미밥<br>소고기무국⑤⑥⑯<br>두부구이*양념장⑤⑥<br>비타민나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | | | | |
| 오후간식 | ●찐감자<br>메밀차③ | | | | |
| 열량/단백질 | 605/25 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 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 쌀(백미현미흑미찹쌀 포함) | | 구이/볶음/찜 | 국내산 | 한우 | | 국내산 | 국내산 | |
| | 국내산 | | 국 | 국내산 | 한우 | | | | |
| | 김치 | | 콩 | 수산물 | | | | | |
| | 배추(열무이 봄동 포함) | 고춧가루 | 두부류 | 오징어 | | | | | |
| | 국내산 | 국내산 | 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

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