강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터
영양사: 장 정 윤

2026년 11월 식단표

다솔 어린이집
발행일: 2026. 10. 31.

요일	월	화	수	목	금	토
	2	3	4	5	6	7
오전간식	배	유기농블루베리요거트② (아장:영아호상요구르트)	양파크림스프②⑤⑥⑮⑯	파프리카스틱치즈②	감귤	김가루죽
점심	수수밥 근대맑은국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 돈육청국장국⑤⑥⑨⑩ 새송이버섯볶음⑤ 진미채무침⑤⑥⑰ 깍두기⑨	소고기볶음밥⑤⑥⑯ 우동국⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 두부두루치기⑤⑥ 크랜베리잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀현미밥 배추된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추숙쌈*쌈장④⑤⑥ 배추김치⑨	삼색나물(시금치,당근,양파)비빔밥⑤⑥ 유부맑은국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐감자 우유②	참치주먹밥②⑤	모닝빵①②⑤⑥(딸기잼) 우유②	어묵잡채⑤⑥	우리밀마들렌①②⑤⑥ 우유②	키위 우유②
	9	서울미래밥상 10	11(국없는날)	12	13	14
오전간식	시리얼⑤(아장,쌀과자) 우유②	단감	사과	데친당근스틱 스트링치즈② (아장,도담:영아치즈)	파인애플 (아장:바나나)	오이스틱
점심	기장밥 콩나물국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	클로렐라밥 무채국⑤⑥ 두부스테이크①⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨	카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑱ 새우살브로콜리볶음⑤⑥⑨⑱ 배추김치⑨ 유기농이오요구르트②	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ 훈제오리채소볶음⑤⑥⑱ 가지무침⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 배추맑은국⑤⑥ 돼지고기사태찜⑤⑥⑩ 탕평채(청포묵)⑤⑥ 배추김치⑨	잔치국수⑤⑥ 애호박전①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐고구마 우엉차	두유크림파스타⑤⑥	버터스틱빵①②⑤⑥ 우유②	감자수제비⑤⑥	우리밀스윗치즈롤①②⑤⑥ 우유②	꼬마김밥①⑤⑬
	16	17	18	19	20	21
오전간식	오렌지	그래놀라 유기농플레인요거트② (아장:영아호상요구르트)	샤인머스캣	자른토마토⑫ 치즈②	바나나	쌀과자 * 현미차
점심	수수밥 백순두부찌개⑤⑥ 메추리알곤약조림①⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 우거지된장국⑤⑥ 돈육콩나물볶음⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	소고기뿌리채소(연근,당근)영양밥*양념장⑤⑥⑯ 계란실파국① 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀현미밥 다시마맑은국⑤⑥ 닭바싹구이⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 맑은육개장⑤⑥⑯ 두부조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	해물볶음밥⑤⑥⑨⑰ 미소장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐단호박 우유②	찐만두①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ (아장:찐고구마)	우리밀후레쉬번①②⑤⑥ 우유②	유부우동⑤⑥⑱	폭신한머핀①②⑤⑥ (아장,우유식빵) 우유②	프랜치토스트①②⑤⑥ 우유②
	23♥생일식단♥	서울미래밥상 24	25(국없는날)	26	27	28
오전간식	유기농딸기요거트② (아장:영아호상요구르트)	감귤 우유②	소고기야채죽	데친브로콜리 치즈②	사과	두유미숫가루④⑤⑥
점심	칼슘찹쌀밥 소고기미역국⑤⑥ 생선가스①⑤⑥ 양상추콘샐러드 (오리엔탈드레싱)⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 임연수무우조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 스크램블에그①②⑤ 김자반⑤ 배추김치⑨ 짜먹는요구르트② (아장:유기농짜먹는요거트②)	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 소고기버섯볶음⑤⑥⑯ 연근들깨무침①⑤ 깍두기⑨	기장밥 갈은황태국⑤⑥ 돈육두루치기⑩ 치커리배무침⑤⑥ 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑥⑫ 부추장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	생일케이크①②⑤⑥ (아장,도담:핑거스틱빵) 유기농사과주스	칼국수⑤⑥	구운도넛①②⑤⑥ (아장,모닝빵) 우유②	모둠어묵탕⑤⑥ (아장,찐단호박)	꼬마호빵①②⑤⑥ (아장,구운계란) 우유②	키위 우유②
	30					
오전간식	건크랜베리 유기농플레인요거트② (아장:영아호상요구르트)					
점심	찹쌀현미밥 소고기무국⑤⑥⑯ 치킨너겟⑤⑥⑮ 비타민나물⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	찐고구마 옥수수차					

서울미래밥상 **서울미래밥상**

어린이와 지구의 미래를 위하여 서울시가 제안하는 식사로 식물성 재료와 영양가는 높이고 포화지방, 첨가당, 나트륨 함량은 낮춘 지속가능한 밥상입니다.

서울시 공공급식 사업으로 월2회 진행됩니다.

<아장반>은 영아 발달상태에 따라 잘게 잘라서 제공합니다.
유제품은 영아용 요구르트, 영아용 치즈를 제공합니다.

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

김치		콩	수산물	가공식품	생선가스	치킨너겟	훈제오리
배추(얼갈이 봄동 포함)	고춧가루	두부류	임연수		명태	닭고기	오리고기
국내산	국내산	국내산	미국산		러시아산	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** 합니다.

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터
영양사: 장 정 윤

2026년 11월 (알레르기) 식단표

다솔 어린이집
발행일: 2026. 10. 31.

요일	월	화	수	목	금	토
	2	3	4	5	6	7
오전간식	배	유기농블루베리요거트② (아장:영아호상요구르트)	양파스프②⑤⑥⑮⑯	파프리카스틱 치즈②	감귤	김가루죽
점심	수수밥 근대맑은국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 ●돈육청국장국⑤⑥⑨⑩ /돈육제외 새송이버섯볶음⑤ ●진미채무침⑤⑥⑰/구이김 깍두기⑨	소고기볶음밥⑤⑥⑯ 우동국⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 닭곰탕⑤⑥⑮ ●두부두루치기⑤⑥⑩ /돈육제외 크랜베리잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀현미밥 배추된장국⑤⑥ ●돼지고기수육⑤⑥⑩ /연두부 양배추숙쌈*쌈장④⑤⑥ 배추김치⑨	삼색나물(시금치,당근,양파) 비빔밥⑤⑥ 유부맑은국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐감자 ●우유②/두유	참치주먹밥②⑤	모닝빵①②⑤⑥(딸기잼) ●우유②/두유	어묵잡채⑤⑥	우리밀마들렌①②⑤⑥ ●우유②/두유	키위 우유②
	9	서울미래밥상 10	11(국없는날)	12	13	14
오전간식	시리얼⑤(아장,쌀과자) ●우유②/두유	단감	사과	데친당근스틱 스트링치즈② (아장,도담:영아치즈)	파인애플 (아장:바나나)	오이스틱
점심	기장밥 콩나물국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	클로렐라밥 무채국⑤⑥ 두부스테이크①⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨	●카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑱/돈육제외 ●새우살브로콜리볶음⑤⑥ ⑨⑱/브로콜리볶음 배추김치⑨ 유기농이오요구르트②	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ 훈제오리채소볶음⑤⑥⑱ 가지무침⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 배추맑은국⑤⑥ ●돼지고기사태찜⑤⑥⑩ /연두부 탕평채(청포묵)⑤⑥ 배추김치⑨	잔치국수⑤⑥ 애호박전①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐고구마 우엉차	두유크림파스타⑤⑥	버터스틱빵①②⑤⑥ ●우유②/두유	감자수제비⑤⑥	우리밀스윗치즈롤①②⑤⑥ ●우유②/두유	꼬마김밥①⑤⑬
	16	17	18	19	20	21
오전간식	오렌지	그래놀라 유기농플레인요거트② (아장:영아호상요구르트)	샤인머스캣	●자른토마토⑫/오이스틱 치즈②	바나나	쌀과자 * 현미차
점심	수수밥 백순두부찌개⑤⑥ ●메추리알곤약조림①⑤⑥ /곤약야채조림 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 우거지된장국⑤⑥ ●돈육콩나물볶음⑤⑥ ⑩/돈육제외 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	소고기뿌리채소(연근당근) 영양밥*양념장⑤⑥⑯ ●계란실파국①/두부국 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀현미밥 다시마맑은국⑤⑥ 닭바싹구이⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 맑은육개장⑤⑥⑯ 두부조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	해물볶음밥⑤⑥⑨⑰ 미소장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐단호박 ●우유②/두유	●●찐만두①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ /찐고구마(아장:찐고구마)	우리밀후레쉬번①②⑤⑥ ●우유②/두유	유부우동⑤⑥⑱	폭신한머핀①②⑤⑥ (아장,우유식빵) ●우유②/두유	프랜치토스트①②⑤⑥ 우유②
	23♥생일식단♥	서울미래밥상 24	25(국없는날)	26	27	28
오전간식	유기농딸기요거트② (아장:영아호상요구르트)	감귤 ●우유②/두유	소고기야채죽	데친브로콜리 치즈②	사과	두유미숫가루④⑤⑥
점심	칼슘찹쌀밥 소고기미역국⑤⑥ 생선가스①⑤⑥ 양상추콘샐러드 (오리엔탈드레싱)⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 임연수무우조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	●마파두부덮밥⑤⑥⑩⑫ /백미밥 ●스크램블에그①②⑤/ 잔멸치볶음 김자반⑤ 배추김치⑨ 짜먹는요구르트② (아장:유기농짜먹는요거트②)	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 소고기버섯볶음⑤⑥⑯ ●연근들깨무침①⑤ /연근조림 깍두기⑨	기장밥 갈은황태국⑤⑥ ●돈육두루치기⑩ /연두부 치커리배무침⑤⑥ 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑥⑫ 부추장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	생일케이크①②⑤⑥ (아장,도담:핑거스틱빵) 유기농사과주스	칼국수⑤⑥	구운도넛①②⑤⑥ (아장,모닝빵) ●우유②/두유	모둠어묵탕⑤⑥ (아장,찐단호박)	꼬마호빵①②⑤⑥ (아장,구운계란) ●우유②/두유	키위 우유②
	30					
오전간식	건크랜베리 유기농플레인요거트② (아장:영아호상요구르트)					
점심	찹쌀현미밥 소고기무국⑤⑥⑯ 치킨너겟⑤⑥⑮ 비타민나물⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	찐고구마 옥수수차					

서울미래밥상 **서울미래밥상**

어린이와 지구의 미래를 위하여 서울시가 제안하는 식사로 식물성 재료와 영양가는 높이고 포화지방, 첨가당, 나트륨 함량은 낮춘 지속가능한 밥상입니다.
서울시 공공급식 사업으로 월2회 진행됩니다.

<아장반>은 영아 발달상태에 따라 잘게 잘라서 제공합니다.
유제품은 영아용 요구르트, 영아용 치즈를 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	

★ 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** 합니다.

● **도담반-민O서 마늘>대체: 제거 후 제공 또는 개별 지참 음식으로 대체제공/김치류는 해당성분 제거에 어려움이 있어 부모님 동의하에 미제공**
● **신나반-조O우 오징어>두부,육류,새우 대체 제공 또는 제거 후 제공**
● **즐거운반- 이O준 우유>대체: 두유 대체 제공**
●●●●● **행복한반 최O원 견과류, 계란(함유식품 포함,_빵류가능), 오징어, 갑각류, 토마토(소스류는가능)**
>대체: 두부,육류,새우 대체 제공 또는 제거 후 제공 /쌀과자,과일류 대체제공
● **행복한반 이O진 견과류>대체: 제거 후 제공 또는 쌀과자,과일류 대체제공**
● **행복한반 김O희 견과류>대체: 제거 후 제공 또는 쌀과자,과일류 대체제공**

※ ●**견과류** ●**우유** ●**계란** ●**오징어** ●**갑각류** ●**토마토** ●**마늘** ●**돼지고기** 로 표기합니다.