강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터

작성자: 영양팀

2026년 11월 식단표 (일반형 1-2세)

미담 어린이집

발행일: 2026. 10. 15.

요일	월	화 ♥생일식단♥	수	목	금	토
	2	3	4	5	6	7
오전간식	호상요구르트②	케이크①②⑤⑥ 상하목장 유기농요구르트	양파스프②②⑤⑥⑮⑯	●채소스틱(파프리카) 치즈②	●신선과일(귤) 보리차	김가루죽
점심	백미밥 근대맑은국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 김치(백김치⑨)	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ ◆돈가스(선택소스)①⑤⑥⑩⑫⑯ 양상추샐러드⑤⑥ 김치(백김치⑨)	소고기볶음밥⑤⑥⑯ 우동국⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 김치(백김치⑨) 바나나1/3	차조밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 두부두루치기⑤⑥ ♣잔멸치볶음⑤⑥ 김치(백김치⑨)	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추숙쌈*쌈장④⑤⑥ 김치(백김치⑨)	삼색나물(시금치,당근,양파)비빔밥⑤⑥ 유부맑은국⑤⑥ 김치(백김치⑨)
오후간식	●자연간식(찐감자) 결명자차	신선과일(사과,오렌지) 우유②	빵류(우리밀치즈롤빵①②⑤⑥) 우유②	채식잡채⑤⑥	빵류(우리밀 딸기잼빵①②⑤⑥)* 우유②	●신선과일(키위) 우유②
열량/단백질	420/18 kcal/g	516/21 kcal/g	418/17 kcal/g	460/22 kcal/g	457/18 kcal/g	337/10 kcal/g
	9	서울미래밥상 10	11	12	13	14
오전간식	시리얼⑤ * 우유②	●신선과일(단감) 우유②	참깨죽	●채소스틱(데친당근) 치즈②	●신선과일(파인애플) 결명자차	●채소스틱(오이)
점심	백미밥 콩나물국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 깻잎나물⑤⑥ 김치(백김치⑨)	수수밥 무채국⑤⑥ 두부네모스테이크⑤ *소스⑤⑥⑫⑯ 어묵볶음⑤⑥ 김치(백김치⑨)	돈육카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 숭늉 새우살브로콜리볶음⑤⑥⑨⑱ 김치(백김치⑨) 사과1/4	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ ◆생선가스 타르타르소스①⑤⑥ 가지무침⑤⑥ 김치(백김치⑨)	백미밥 배추맑은국⑤⑥ 소고기사태찜⑤⑥⑯ 탕평채⑤⑥ 김치(백김치⑨)	잔치국수⑤⑥ 애호박전①⑤⑥ 김치(백김치⑨)
오후간식	●자연간식(찐고구마) 우엉차	두유크림파스타⑤⑥	빵류(우리밀 맘모스빵①②⑤⑥) 우유②	수제비⑤⑥	빵류(우리밀크림치즈빵①②⑤⑥)* 우유②	꼬마김밥①⑤⑬
열량/단백질	455/19 kcal/g	457/17 kcal/g	451/18 kcal/g	447/20 kcal/g	432/19 kcal/g	379/12 kcal/g
	16	17	18	19	20	21
오전간식	호상요구르트②	●신선과일(배) 우유②	양송이스프②⑤⑥⑮⑯	●채소스틱(자른토마토⑫) 치즈②	●신선과일(바나나) 메밀차③	쌀과자 * 현미차
점심	백미밥 백순두부찌개⑤⑥ ♣자른메추리알조림①⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 김치(백김치⑨)	기장밥 우거지된장국⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 김치(백김치⑨)	소고기뿌리채소(연근,당근)영양밥*양념장⑤⑥⑯ 실파국 ◆동그랑땡①⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 김치(백김치⑨)	차조밥 다시마맑은국⑤⑥ 닭바싹구이⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 김치(백김치⑨)	백미밥 육개장⑤⑥⑯ 두부조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 김치(백김치⑨)	해물볶음밥⑤⑥⑨ 미소장국⑤⑥ 김치(백김치⑨)
오후간식	●자연간식(찐단호박) 보리차	찐만두①⑤⑥⑩⑮⑯⑱	빵류(우리밀후레쉬번①②⑤⑥) 우유②	볶음우동⑤⑥⑱	빵류(우리밀모닝빵①②⑤⑥)* 우유②	프랜치토스트①②⑤⑥ 우유②
열량/단백질	404/18 kcal/g	445/19 kcal/g	455/22 kcal/g	420/17 kcal/g	432/17 kcal/g	336/13 kcal/g
	23	서울미래밥상 24	25	26	27	28
오전간식	시리얼⑤ * 우유②	●신선과일(귤) 우유②	누룽지죽	●채소스틱(데친브로콜리) 치즈②	●신선과일(사과) 우엉차	두유미숫가루④⑤⑥
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 오리양파볶음⑤⑥⑱ 콩나물무침⑤⑥ 김치(백김치⑨)	현미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ ♣임연수데리야끼조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 김치(백김치⑨)	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 스크램블에그①②⑤ 김자반⑤ 김치(백김치⑨)	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 소고기대파볶음⑤⑥⑯ 우엉깨소스무침①⑤ 김치(백김치⑨)	백미밥 갈은황태국⑤⑥ 돈목살구이⑩ 치커리배무침⑤⑥ 김치(백김치⑨)	오므라이스①⑤⑥⑫ 부추장국⑤⑥ 김치(배추김치⑨)
오후간식	●자연간식(찐고구마) 옥수수차	들깨칼국수⑤⑥	빵류(구운도넛①②⑤⑥) 우유②	모둠어묵탕⑤⑥	빵류(우리밀치즈머핀①②⑤⑥)* 우유②	●신선과일(자른씨없는포도) 우유②
열량/단백질	459/16 kcal/g	413/20 kcal/g	467/20 kcal/g	444/21 kcal/g	482/19 kcal/g	412/16 kcal/g
	30					
오전간식	호상요구르트②					
점심	백미밥 소고기무국⑤⑥⑯ 두부구이*양념장⑤⑥ 비타민나물⑤⑥ 김치(백김치⑨)					
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)

◈ 1일 섭취 권장량 ◈

구분	1-2세	3-5세
열량	900 (kcal/일)	1,400 (kca/일)
단백질	20(g/일)	25(g/일)

→ 식단별 제공 열량·단백질은 오전간식+점심+오후간식 합계입니다.

※ 출처 : 2025 한국인 영양섭취 기준표

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

원산지 표시	김치		콩		수산물	◆ 가공 식품	생선가스	동그랑땡	돈가스				
	배추(열무이 봄동 포함)	고춧가루	두부류				대구	돼지고기	돼지고기				
	국내산	국내산	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

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터 | 작성자: 영양팀

2026년 11월 식단표 (일반형 3-5세)

미담 어린이집 | 발행일: 2026. 10. 15.

요일	월	화 ♥생일식단♥	수	목		금	토
	2	3	4	5		6	7
오전간식	♣건과일(건블루베리) 호상요구르트②	케이크①②⑤⑥ 상하목장 유기농요구르트	양파스프②⑤⑥⑮⑯	●채소스틱(파프리카) 치즈②	감귤주스 미니약과	●신선과일(귤) 보리차	김가루죽
점심	백미밥 근대맑은국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ ◆돈가스(선택소스)①⑤⑥⑩⑫⑯ 양상추샐러드⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	소고기볶음밥⑤⑥⑯ 우동국⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨) 바나나1/3	차조밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 두부두루치기⑤⑥ ♣잔멸치볶음⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	견학용 도시락	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추숙쌈*쌈장④⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	삼색나물(시금치,당근,양파)비빔밥⑤⑥ 유부맑은국⑤⑥ 김치(배추김치⑨)
오후간식	●자연간식(찐감자) 결명자차	신선과일(사과,오렌지) 우유②	빵류(우리밀 치즈롤빵①②⑤⑥) 우유②	채식잡채⑤⑥	우리밀 피자빵 캐슬쥬스	빵류(우리밀 딸기쨈빵①②⑤⑥)* 우유②	●신선과일(키위) 우유②
열량/단백질	614/26 kcal/g	730/30 kcal/g	607/24 kcal/g	675/31 kcal/g		619/25 kcal/g	483/14 kcal/g
	9	서울미래밥상 10	11	12		13	14
오전간식	시리얼⑤ * 우유②	●신선과일(단감) 우유②	참깨죽	●채소스틱(데친당근) 치즈②		●신선과일(파인애플) 결명자차	●채소스틱(오이)
점심	백미밥 콩나물국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 깻잎나물⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	수수밥 무채국⑤⑥ 두부네모스테이크⑤ *소스⑤⑥⑫⑯ 어묵볶음⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	돈육카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 숭늉 새우살브로콜리볶음⑤⑥⑨⑱ 김치(배추김치⑨) 사과1/4	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ ◆생선가스 타르타르소스①⑤⑥ 가지무침⑤⑥ (깍두기⑨)		백미밥 배추맑은국⑤⑥ 소고기사태찜⑤⑥⑯ 탕평채⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	잔치국수⑤⑥ 애호박전①⑤⑥ 김치(배추김치⑨)
오후간식	●자연간식(찐고구마) 우엉차	두유크림파스타⑤⑥	빵류(우리밀 맘보스빵①②⑤⑥) 우유②	수제비⑤⑥		빵류(우리밀크림치즈빵①②⑤⑥) *우유②	꼬마김밥①⑤⑬
열량/단백질	664/27 kcal/g	663/25 kcal/g	657/27 kcal/g	656/29 kcal/g		664/32 kcal/g	582/18 kcal/g
	16	17	18	19		20	21
오전간식	♣견과류(슬라이스아몬드) 호상요구르트②	●신선과일(배) 우유②	양송이스프②⑤⑥⑮⑯	●채소스틱(자른토마토⑫) 치즈②		●신선과일(바나나) 메밀차③	쌀과자 * 현미차
점심	백미밥 백순두부찌개⑤⑥ ♣자른메추리알조림①⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	기장밥 우거지된장국⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	소고기뿌리채소(연근,당근)영양밥*양념장⑤⑥⑯ 실파국 ◆동그랑땡①⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	차조밥 다시마맑은국⑤⑥ 닭바싹구이⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 김치(깍두기⑨)		백미밥 육개장⑤⑥⑯ 두부조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 김치(배추김치⑨)	♣해물볶음밥⑤⑥⑨⑰ 미소장국⑤⑥ 김치(배추김치⑨)
오후간식	●자연간식(찐단호박) 보리차	찐만두①⑤⑥⑩⑮⑯⑱	빵류(우리밀후레쉬번①②⑤⑥) 우유②	볶음우동⑤⑥⑱		빵류(우리밀모닝빵①②⑤⑥)* 우유②	프랜치토스트①②⑤⑥ 우유②
열량/단백질	603/27 kcal/g	648/28 kcal/g	663/32 kcal/g	614/24 kcal/g		629/24 kcal/g	528/25 kcal/g
	23	서울미래밥상 24	25	26		27	28
오전간식	시리얼⑤ * 우유②	●신선과일(귤) 우유②	누룽지죽	●채소스틱(데친브로콜리) 치즈②		●신선과일(사과) 우엉차	두유미숫가루④⑤⑥
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 오리양파볶음⑤⑥⑱ 콩나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	현미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ ♣임연수데리야끼조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 스크램블에그①②⑤ 김자반⑤ 김치(배추김치⑨)	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 소고기대파볶음⑤⑥⑯ 우엉깨소스무침①⑤ 김치(깍두기⑨)		백미밥 갈은황태국⑤⑥ 돈목살구이⑩ 치커리배무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	오므라이스①⑤⑥⑫ 부추장국⑤⑥ 김치(배추김치⑨)
오후간식	●자연간식(찐고구마) 옥수수차	들깨칼국수⑤⑥	빵류(구운도넛①②⑤⑥) 우유②	모둠어묵탕⑤⑥		빵류(우리밀보스마핀①②⑤⑥)* 우유②	●신선과일(자른씨없는포도) 우유②
열량/단백질	669/23 kcal/g	600/29 kcal/g	683/29 kcal/g	651/30 kcal/g		705/28 kcal/g	597/22 kcal/g
	30						
오전간식	♣견과류(다진캐슈넛) 호상요구르트②						
점심	백미밥 소고기무국⑤⑥⑯ 두부구이*양념장⑤⑥ 비타민나물⑤⑥ 김치(배추김치⑨)						
오후간식	●자연간식(찐감자) 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)

◈ 1일 섭취 권장량 ◈

구분	1-2세	3-5세
열량	900 (kcal/일)	1,400 (kca/일)
단백질	20(g/일)	25(g/일)

→ 식단별 제공 열량·단백질은 오전간식+점심+오후간식 합계입니다.

※ 출처 : 2025 한국인 영양섭취 기준표

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

◆ 가공식품	김치		콩	수산물	생선가스	동그랑땡	돈가스				
	배추(얼갈이 봄동 포함)	고춧가루	두부류	오징어	대구	돼지고기	돼지고기				
	국내산	국내산	국내산	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

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터

작성자: 영양팀

2026년 11월 식단표 (야간연장형 3-5세)

미담 어린이집

발행일: 2026. 10. 15.

요일	월	화	수	목	금	토
	2	3	4	5	6	7
저녁	백미밥 수제비국⑤⑥ 두부데리야끼조림⑤⑥ 근대나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥 느타리버섯맑은국⑤⑥ 소고기대파볶음⑤⑥⑯ 김자반⑤ 김치(배추김치⑨)	백미밥 온도토리묵국⑤⑥⑨ 돈육목살구이⑤⑥⑩ 파프리카유자청무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	차조밥 시금치된장국⑤⑥ 소고기당근찜⑤⑥⑮ 표고버섯무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥 양배추맑은국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 시래기무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	돈육굴소스볶음밥 ⑤⑥⑩⑱ 미소장국⑤⑥ 김치(배추김치⑨)
저녁 간식	●신선과일(배)	옥수수차	●자연간식(찐고구마)	우유②	치즈②	
열량/단백질	461/16 kcal/g	442/18 kcal/g	557/18 kcal/g	483/24 kcal/g	442/22 kcal/g	356/16 kcal/g
	9	10	11	12	13	14
저녁	백미밥 깻잎순된장국⑤⑥ 달걀찜① 콩나물당면무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	수수밥 모둠어묵탕⑤⑥ 닭살두루치기⑤⑥⑮ 무나물⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥 브로콜리된장국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 김치(배추김치⑨)	흑미밥 가지양파국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥 청포묵국①⑤⑥ 새우살크림소스볶음 ②⑤⑨ 배추나물⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	소고기주먹밥⑤⑥⑯ 유부장국⑤⑥ 김치(배추김치⑨)
저녁 간식	●신선과일(단감)	메밀차③	치즈②	두유⑤	●채소스틱(오이)	
열량/단백질	408/17 kcal/g	438/20 kcal/g	441/18 kcal/g	485/23 kcal/g	394/21 kcal/g	220/9 kcal/g
	16	17	18	19	20	21
저녁	백미밥 안매운김치국⑤⑥⑨ 마파두부⑤⑥⑩ 단호박버섯조림⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	기장밥 숙주당면국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 우거지나물⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	백미밥 버섯찌개⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 연근참깨소스무침 ①⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	차조밥 청경채된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 양배추숙쌈*쌈장④⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	백미밥 감자맑은국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 고사리나물⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	무소고기밥+양념장 ⑤⑥⑯ 맑은실파국 김치(배추김치⑨)
저녁 간식	●신선과일(키위)	보리차	●채소스틱(자른토마토⑫)	우유②	●신선과일(자른씨없는포도)	
열량/단백질	453/16 kcal/g	356/13 kcal/g	390/20 kcal/g	505/22 kcal/g	421/21 kcal/g	237/11 kcal/g
	23	24	25	26	27	28
저녁	백미밥 콩나물국⑤⑥ 두부구이*양념장⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	현미밥 시금치된장국⑤⑥ 오리간장주물럭⑤⑥ 팽이버섯무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	백미밥 김파국⑤⑥ 새우파프리카굴소스볶음 ⑤⑥⑨⑱ 애호박나물⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	수수밥 우엉들깨국 ◆동그랑땡①⑤⑥⑩ 얼갈이무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 소고기단호박찜⑤⑥⑯ 무나물⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	돈육제육덮밥⑤⑥⑩ 다시마맑은국⑤⑥ 김치(배추김치⑨)
저녁 간식	●신선과일(귤)	둥글레차	치즈②	두유⑤	치즈②	
열량/단백질	392/15 kcal/g	406/19 kcal/g	409/28 kcal/g	472/22 kcal/g	453/26 kcal/g	338/18 kcal/g
	30	★기호표시안내★	◈ 1일 섭취 권장량 ◈			
저녁	백미밥 감자된장국⑤⑥ 달걀부침①⑤ 김자반⑤ 김치(배추김치⑨)	● 자연간식(과일,채소,찐서류) ♣ 영아 섭취시 주의 ◆ 가공식품 사용 시 원산지 표시	구분 / 1-2세 / 3-5세 열량 / 900 (kcal/일) / 1,400 (kca/일) 단백질 / 20(g/일) / 25(g/일)			
저녁 간식	●신선과일(사과)	▶ 대체메뉴	→ 식단별 제공 열량·단백질은 오전간식+점심+오후간식 합계입니다.			
열량/단백질	415/18 kcal/g	음영 계란알레르기 메뉴	※출처: 2025 한국인 영양섭취 기준표			

원산지 표시	밥·죽·누룽지		소고기			돼지고기	닭고기	오리고기
	쌀(백미현미흑미찹쌀 포함)		구이/볶음/찜	국내산	한우	국내산	국내산	국내산
	국내산		국	국내산	한우			
	김치		콩	수산물	◆ 가공식품	동그랑땡		
	배추(얼갈이 봄동 포함)	고춧가루	두부류			돼지고기		
	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