강남구 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management



2026년 11월 식단(만 1세~2세)

작성자:영양팀

요일	월	화	수	목	금
	2	3	4	5	6
오전간식	호상요구르트②, 건블루베리	●배, 유기농우유②	양파스프②②⑤⑥⑮⑯	●파프리카, 유아치즈②	●귤, 유기농우유②
점심	수수밥 근대맑은국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 돈육청국장국⑤⑥⑨⑩ 삼색달걀말이①⑤ 느타리버섯볶음⑤ 깍두기⑨	소고기볶음밥⑤⑥⑯ 우동국⑤⑥ 도토리묵쑥갓무침⑤⑥ 김구이, 배추김치⑨ 바나나	차조밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 두부두루치기⑤⑥ ♣잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀현미밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추숙쌈&쌈장④⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	●찐감자, 결명자차	치즈주먹밥②⑤, 보리차	롤빵①②⑤⑥, 유기농우유②	채식잡채⑤⑥, 옥수수차	수제블루베리우유②, 쌀과자
열량/단백질	420/18 kcal/g	457/18 kcal/g	418/17 kcal/g	460/22 kcal/g	439/17 kcal/g
	9	서울미래발상 10	11(국없는날)	12	13
오전간식	오곡시리얼⑤,유기농우유②	●단감, 유기농우유②	참깨죽	●데친당근, 유아치즈②	●파인애플, 유기농우유②
점심	기장밥 황태콩나물국⑤⑥ 순살안동찜닭⑤⑥⑮ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 무채국⑤⑥ 두부네모스테이크⑤ &소스⑤⑥⑫⑯ 어묵간장볶음⑤⑥ 배추김치⑨	돈육카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 숭늉 새우살브로콜리볶음⑤⑥⑨⑱ 깍두기⑨ 사과	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ ◆생선가스&:타르타르소스 ①⑤⑥ 데친가지무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 배추맑은된장국⑤⑥ 소고기사태찜⑤⑥⑯ 김가루탕평채⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	●찐고구마, 우엉차	두유크림파스타⑤⑥, 피클	버터스틱빵①②⑤⑥, 유기농우유②	감자수제비⑤⑥, 깍두기⑨	두부텐더①⑤⑥, 유기농우유②
열량/단백질	455/19 kcal/g	457/17 kcal/g	451/18 kcal/g	447/20 kcal/g	455/22 kcal/g
	16	17	18	19	20
오전간식	호상요구르트②, 캐슈넛	●골드키위, 유기농우유②	양송이스프②⑤⑥⑮⑯	●자른토마토⑫,유아치즈②	●바나나, 유기농우유②
점심	백미밥 백순두부찌개⑤⑥ ♣자른메추리알조림①⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 우거지된장국⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	소고기뿌리채소(연근,당근) 영양밥&양념장⑤⑥⑯ 실파달걀국① ◆동그랑땡①⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 다시마맑은국⑤⑥ 닭바싹구이⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀현미밥 육개장⑤⑥⑯ 두부조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨
오후간식	●찐단호박, 보리차	찐만두①⑤⑥⑩⑮⑯⑱, 옥수수차	후레쉬번①②⑤⑥, 유기농우유②	볶음우동⑤⑥⑱, 결명자차	양배추치즈전①②⑤⑥, 현미차
열량/단백질	404/18 kcal/g	445/19 kcal/g	455/22 kcal/g	420/17 kcal/g	392/14 kcal/g
	23	서울미래발상 24	25(국없는날)	26	27
오전간식	오곡시리얼⑤,유기농우유②	●귤, 유기농우유②	누룽지죽	●데친브로콜리, 유아치즈②	●사과, ,유기농우유②
점심	차조밥 맑은미역국⑤⑥ 오리양파볶음⑤⑥⑱ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ ♣삼치데리야끼조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 숭늉 스크램블에그①②⑤ 김자반⑤, 파인애플 깍두기⑨	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 소고기대파볶음⑤⑥⑯ 우엉깨소스무침①⑤ 김구이, 배추김치⑨	백미밥 갈은황태국⑤⑥ 돈목살구이⑩ 치커리배무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	●찐고구마, 옥수수차	들깨칼국수⑤⑥, 열무김치	구운도넛①②⑤⑥, 유기농우유②	모둠어묵탕⑤⑥	단호박범벅①⑤, 유기농우유②
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, 건크렌베리				
점심	찹쌀현미밥 소고기무국⑤⑥⑯ 두부구이&양념장⑤⑥ 비타민나물⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	●찐감자, 보리차				
열량/단백질	406/18 kcal/g				



●	자연간식 (과일,채소,찐서류)
♣	영아 섭취시 주의
◆	가공식품 사용 시 원산지 표시
▶	대체메뉴
음영	계란알레르기 대체식 제공 메뉴
서울미래발상	서울시 공공급식 사업 (월 2회)

원산지 표시	밥·죽·누룽지	소고기		돼지고기	닭고기	오리고기	김치		콩	수산물
	쌀(백미·현미·찹쌀 포함)	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	배추(얼갈이 봄동포함)	고춧가루	두부류	삼치
	국내산						국내산	국내산	국내산	국내산

◆ 가공식품	생선가스	동그랑땡	돈가스	버거패티	
	명태	돼지고기	돼지고기	돼지고기	
	국내산	국내산	국내산	국내산	

※ 어류 등의 수산물은 '한살림', 그 외 식재료는 힐링푸드(공동구매) 및 마트에서 공급받고 있습니다.

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

강남구 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management



2026년 11월 식단(만 3세~5세)

작성자:영양팀

요일	월	화	수	목	금
	2	3	4	5	6
오전간식	호상요구르트②, 건블루베리	●배, 유기농우유②	양파스프②②⑤⑥⑮⑯	●파프리카, 유아치즈②	●귤, 유기농우유②
점심	수수밥 근대맑은국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 돈육청국장국⑤⑥⑨⑩ 삼색달걀말이①⑤ 느타리버섯볶음⑤ 깍두기⑨	소고기볶음밥⑤⑥⑯ 우동국⑤⑥ 도토리묵쑥갓무침⑤⑥ 김구이, 배추김치⑨ 바나나	차조밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 두부두루치기⑤⑥ ♣잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀현미밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추숙쌈&쌈장④⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	●찐감자, 결명자차	치즈주먹밥②⑤, 보리차	롤빵①②⑤⑥, 유기농우유②	채식잡채⑤⑥, 옥수수차	수제블루베리우유②, 쌀과자
열량/단백질	627/26 kcal/g	667/26 kcal/g	607/24 kcal/g	675/31 kcal/g	619/25 kcal/g
	9	서울미래밥상 10	11(국없는날)	12	13
오전간식	오곡시리얼⑤,유기농우유②	●단감, 유기농우유②	참깨죽	●데친당근, 유아치즈②	●파인애플, 유기농우유②
점심	기장밥 황태콩나물국⑤⑥ 순살안동찜닭⑤⑥⑮ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 무채국⑤⑥ 두부네모스테이크⑤ &소스⑤⑥⑫⑯ 어묵간장볶음⑤⑥ 배추김치⑨	돈육카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 숭늉 새우살브로콜리볶음⑤⑥⑨⑱ 깍두기⑨ 사과	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ ◆생선가스&:타르타르소스 ①⑤⑥ 데친가지무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 배추맑은된장국⑤⑥ 소고기사태찜⑤⑥⑯ 김가루탕평채⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	●찐고구마, 우엉차	두유크림파스타⑤⑥, 피클	버터스틱빵①②⑤⑥, 유기농우유②	감자수제비⑤⑥, 깍두기⑨	두부텐더①⑤⑥, 유기농우유②
열량/단백질	664/27 kcal/g	663/25 kcal/g	657/27 kcal/g	656/29 kcal/g	664/32 kcal/g
	16	17	18	19	20
오전간식	호상요구르트②, 캐슈넛	●골드키위, 유기농우유②	양송이스프②⑤⑥⑮⑯	●자른토마토⑫,유아치즈②	●바나나, 유기농우유②
점심	백미밥 백순두부찌개⑤⑥ ♣자른메추리알조림①⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 우거지된장국⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	소고기뿌리채소(연근,당근) 영양밥&양념장⑤⑥⑯ 실파달걀국① ◆동그랑땡①⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 다시마맑은국⑤⑥ 닭바싹구이⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀현미밥 육개장⑤⑥⑯ 두부조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨
오후간식	●찐단호박, 보리차	찐만두①⑤⑥⑩⑮⑯⑱, 옥수수차	후레쉬번①②⑤⑥, 유기농우유②	볶음우동⑤⑥⑱, 결명자차	양배추치즈전①②⑤⑥, 현미차
열량/단백질	603/27 kcal/g	648/28 kcal/g	663/32 kcal/g	614/24 kcal/g	602/22 kcal/g
	23	서울미래밥상 24	25(국없는날)	26	27
오전간식	오곡시리얼⑤,유기농우유②	●귤, 유기농우유②	누룽지죽	●데친브로콜리, 유아치즈②	●사과, ,유기농우유②
점심	차조밥 맑은미역국⑤⑥ 오리양파볶음⑤⑥⑱ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ ♣삼치데리야끼조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 숭늉 스크램블에그①②⑤ 김자반⑤, 파인애플 깍두기⑨	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 소고기대파볶음⑤⑥⑯ 우엉깨소스무침①⑤ 김구이, 배추김치⑨	백미밥 갈은황태국⑤⑥ 돈목살구이⑩ 치커리배무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	●찐고구마, 옥수수차	들깨칼국수⑤⑥, 열무김치	구운도넛①②⑤⑥, 유기농우유②	모둠어묵탕⑤⑥	단호박범벅①⑤, 유기농우유②
열량/단백질	669/23 kcal/g	600/29 kcal/g	683/29 kcal/g	651/30 kcal/g	666/27 kcal/g
	30				
오전간식	호상요구르트②, 건크렌베리				
점심	찹쌀현미밥 소고기무국⑤⑥⑯ 두부구이&양념장⑤⑥ 비타민나물⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	●찐감자, 보리차				
열량/단백질	605/25 kcal/g				



●	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	오리고기	김치		콩	수산물
	쌀(백미·현미·찹쌀 포함)	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	배추(얼갈이 봄동포함)	고춧가루	두부류	삼치
	국내산						국내산	국내산	국내산	국내산

◆ 가공식품	생선가스	동그랑땡	돈가스	버거패티	
	명태	돼지고기	돼지고기	돼지고기	
	국내산	국내산	국내산	국내산	

※ 어류 등의 수산물은 '한살림', 그 외 식재료는 힐링푸드(공동구매) 및 마트에서 공급받고 있습니다.

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