강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터

작성자: 영양팀

2026년 11월 식단표 (일반형 1-2세)

어린이집/유치원

발행일: 2026. 10. 15.

요일	월	화	수	목	금	토
	2	3	4	5	6	7
오전간식	호상요구르트②	●신선과일(배) 우유②	양파스프②⑤⑥⑮⑯ (▶양파죽)	●채소스틱(파프리카) 치즈②	●신선과일(귤) (선택:보리차)	김가루죽
점심	백미밥(수수밥) 근대맑은국⑤⑥ 소불고기③⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	흑미밥 돈육청국장국⑤⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤ 느타리버섯볶음⑤ 김치(배추김치⑨)	소고기볶음밥⑤⑥⑯ 우동국⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨) 바나나1/3	차조밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 두부두루치기③⑥ ♣잔멸치볶음⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥(찹쌀현미밥) 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추숙쌈*쌈장④⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	삼색나물(사금치,당근양파)비빔밥③⑥ 유부맑은국⑤⑥ 김치(배추김치⑨)
오후간식	●자연간식(찐감자) 결명자차	치즈주먹밥②⑤	빵류(롤빵①②③⑥) 우유②	채식잡채⑤⑥	수제블루베리우유②*쌀과자 (▶빵류(후남사에①②③⑥)*우유②)	●신선과일(키위) 우유②
열량/단백질	420/18 kcal/g	457/18 kcal/g	418/17(▶452/17) kcal/g	460/22 kcal/g	439/17(▶457/18) kcal/g	337/10 kcal/g
	9	서울미래밥상 10	11(국없는날)	12	13	14
오전간식	시리얼⑤ * 우유②	●신선과일(단감) 우유②	참깨죽	●채소스틱(데친당근) 치즈②	●신선과일(파인애플) (선택:결명자차)	●채소스틱(오이)
점심	백미밥(기장밥) 콩나물국③⑥ 순살찜닭③⑥⑮ 깻잎나물③⑥ 김치(배추김치⑨)	수수밥 무채국③⑥ 두부네모스테이크⑤ *소스⑤⑥⑫⑭ 어묵볶음⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	돈육카레라이스 ②③⑥⑩⑫⑮⑱ (선택:숭늉) 새우살브로콜리볶음③⑨⑫ 김치(깍두기⑨) 사과1/4	흑미밥 시금치된장국③⑥ ◆생선가스 (선택:타르타르소스)①③⑥ 가지무침③⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥(현미밥) 배추맑은국③⑥ 소고기사태찜③⑥⑯ 탕평채③⑥ 김치(깍두기⑨)	잔치국수⑤⑥ 애호박전①⑤⑥ 김치(배추김치⑨)
오후간식	●자연간식(찐고구마) 우엉차	두유크림파스타⑤⑥	빵류(버터스틱빵①②⑤⑥) 우유②	수제비⑤⑥	두부텐더①⑤⑥*우유② (▶빵류(지즈빵①②⑤⑥)*우유②)	꼬마김밥①⑤⑬
열량/단백질	455/19 kcal/g	457/17 kcal/g	451/18 kcal/g	447/20 kcal/g	455/22(▶432/19) kcal/g	379/12 kcal/g
	16	17	18	19	20	21
오전간식	호상요구르트②	●신선과일(키위) 우유②	양송이스프②⑤⑥⑮⑯ (▶양송이죽⑤⑥)	●채소스틱(자른토마토⑫) 치즈②	●신선과일(바나나) (선택:메밀차③)	쌀과자 * 현미차
점심	백미밥(흑미밥) 백순두부찌개⑤⑥ ♣자른메추리알조림①③⑥ 미역줄기볶음③⑥ 김치(배추김치⑨)	기장밥 우거지된장국⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	소고기뿌리채소(연근,당근)영양밥*양념장⑤⑥⑯ 실파국 ◆동그랑땡①③⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	차조밥 다시마맑은국⑤⑥ 닭바싹구이⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	백미밥(찹쌀현미밥) 육개장③⑥⑯ 두부조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 김치(배추김치⑨)	해물볶음밥⑤⑥⑨ 미소장국⑤⑥ 김치(배추김치⑨)
오후간식	●자연간식(찐단호박) 보리차	찐만두①③⑥⑩⑮⑱⑲	빵류(후레쉬번①②③⑥) 우유②	볶음우동③⑥⑱	양배추치즈전①②③⑥ (▶빵류(모닝빵①②③⑥)*우유②)	프랜치토스트①②③⑥ 우유②
열량/단백질	404/18 kcal/g	445/19 kcal/g	455/22(▶457/21) kcal/g	420/17 kcal/g	392/14(▶432/17) kcal/g	336/13 kcal/g
	23	서울미래밥상 24	25(국없는날)	26	27	28
오전간식	시리얼⑤ * 우유②	●신선과일(귤) 우유②	누룽지죽	●채소스틱(데친브로콜리) 치즈②	●신선과일(사과) (선택:우엉차)	두유미숫가루④⑤⑥
점심	백미밥(차조밥) 미역국③⑥ 오리양파볶음③⑥⑱ 콩나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	현미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ ♣임연수데리야끼조림⑤⑥ (▶새우살파프리카볶음③⑥⑨) 시금치나물⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	마파두부덮밥⑤⑥⑩ (선택:숭늉) 스크램블에그①②⑤ 김자반⑤ 김치(배추김치⑨)	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 소고기대파볶음⑤⑥⑯ 우엉깨소스무침①⑤ 김치(깍두기⑨)	백미밥(기장밥) 갈은황태국⑤⑥ 돈목살구이⑩ 치커리배무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	오므라이스①⑤⑥⑫ 부추장국⑤⑥ 김치(배추김치⑨)
오후간식	●자연간식(찐고구마) 옥수수차	들깨칼국수③⑥	빵류(구운도넛①②③⑥) 우유②	모둠어묵탕③⑥	단호박범벅①③*우유② (▶빵류(마들렌①②③⑥)*우유②)	●신선과일(자른씨없는포도) 우유②
열량/단백질	459/16 kcal/g	413/20(▶415/21) kcal/g	467/20 kcal/g	444/21 kcal/g	456/19(▶482/19) kcal/g	412/16 kcal/g
	30	♥생일식단♥	♣지구사랑의 날♣	★특별식(햄버거데이)★	★기호표시안내★	◈ 1일 섭취 권장량 ◈
오전간식	호상요구르트②	●신선과일(사과)	●신선과일(단감) 두유⑤	호상요구르트② ●신선과일(귤)	● 자연간식(과일,채소,찐서류)	구분 / 1-2세 / 3-5세
점심	백미밥(찹쌀현미밥) 소고기무국⑤⑥⑯ 두부구이*양념장③⑥ 비타민나물⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ ◆돈가스(선택:소스)①③⑥⑩⑫⑬ 양상추샐러드⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	수수밥 숙주당면국③⑥ 두부가지볶음⑤⑥⑲ 아욱나물⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	◆햄버거①②⑤⑥⑩⑬ 크림스프②⑤⑥⑮⑭ 감자튀김*케첩⑤⑫ 코울슬로①⑤ 무피클	♣ 영아 섭취시 주의 ◆ 가공식품 사용 시 원산지 표시 ▶ 대체메뉴 음영 계란알레르기 대체식 제공 메뉴 서울미래밥상 서울시 공공급식 사업 (월 2회)	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
오후간식	●자연간식(찐감자) 메밀차③	빵류(케이크①②③⑥*우유②	연근강정⑤⑥	밥새우주먹밥⑤⑥⑨		
열량/단백질	406/18 kcal/g	440/19 kcal/g	413/12 kcal/g	581/25 kcal/g		

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

	김치		콩	수산물	◆ 가공식품	생선가스	동그랑땡	돈가스	버거패티		
	배추(열김이, 봄동 포함)	고춧가루	두부류	고등어		명태	돼지고기	돼지고기	돼지고기	소고기	
	국내산	국내산	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

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