강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터

작성자: 영양팀

2026년 11월 식단표

현대키즈어린이집

요일	월	화	수	목	금
	2	3	4	5	6
오전간식	호상요구르트②	●신선과일(배) 우유②	양파스프②②⑤⑥⑮⑯ (▶양파죽)	●채소스틱(파프리카) 치즈②	●신선과일(귤) (선택:보리차)
점심	백미밥 근대맑은국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥 돈육청국장국⑤⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤ 느타리버섯볶음⑤ 김치(배추김치⑨)	소고기볶음밥⑤⑥⑯ 우동국⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨) 바나나1/3	백미밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 두부두루치기⑤⑥ ♣잔멸치볶음⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥(찹쌀현미밥) 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추숙쌈*쌈장④⑤⑥ 김치(깍두기⑨)
오후간식	●자연간식(찐감자) 결명자차	치즈주먹밥②⑤	빵류(롤빵①②⑤⑥) 우유②	채식잡채⑤⑥	(▶빵류(핫샌드위치)①②⑤⑥*우유②)
열량/단백질	420/18 kcal/g	457/18 kcal/g	418/17(▶452/17) kcal/g	460/22 kcal/g	(▶457/18) kcal/g
	9	서울미래밥상 10	11(국없는날)	12	13
오전간식	시리얼⑤ * 우유②	●신선과일(단감) 우유②	참깨죽	●채소스틱(데친당근) 치즈②	●신선과일(파인애플) (선택:결명자차)
점심	백미밥 콩나물국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 깻잎나물⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥 무채국⑤⑥ 두부네모스테이크⑤ *소스⑤⑥⑫⑯ 어묵볶음⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	돈육카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ (선택:숭늉) 새우살브로콜리볶음⑤⑥⑨⑱ 김치(깍두기⑨) 사과1/4	백미밥 시금치된장국⑤⑥ ◆생선가스 (선택:타르타르소스)①⑤⑥ 가지무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥 배추맑은국⑤⑥ 소고기사태찜⑤⑥⑯ 탕평채⑤⑥ 김치(깍두기⑨)
오후간식	●자연간식(찐고구마) 우엉차	두유크림파스타⑤⑥	빵류(버터스틱빵①②⑤⑥) 우유②	수제비⑤⑥	두부텐더①⑤⑥*우유②
열량/단백질	455/19 kcal/g	457/17 kcal/g	451/18 kcal/g	447/20 kcal/g	(▶432/19) kcal/g
	16	17	18	19	20
오전간식	호상요구르트②	●신선과일(키위) 우유②	양송이스프②⑤⑥⑮⑯ (▶양송이죽⑤⑥)	●채소스틱(자른토마토⑫) 치즈②	●신선과일(바나나) (선택:메밀차③)
점심	백미밥 백순두부찌개⑤⑥ ♣자른메추리알조림①⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥 우거지된장국⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	소고기뿌리채소(연근,당근) 영양밥*양념장⑤⑥⑯ 실파국 ◆동그랑땡①⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥 다시마맑은국⑤⑥ 닭바싹구이⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	백미밥 육개장⑤⑥⑯ 두부조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 김치(배추김치⑨)
오후간식	●자연간식(찐단호박) 보리차	찐만두①⑤⑥⑩⑮⑯⑱	빵류(후레쉬번①②⑤⑥) 우유②	볶음우동⑤⑥⑱	(▶빵류(모닝빵①②⑤⑥)*우유②)
열량/단백질	404/18 kcal/g	445/19 kcal/g	455/22(▶457/21) kcal/g	420/17 kcal/g	(▶432/17) kcal/g
	23	서울미래밥상 24	25(국없는날)	26	27
오전간식	시리얼⑤ * 우유②	●신선과일(귤) 우유②	누룽지죽	●채소스틱(데친브로콜리) 치즈②	●신선과일(사과) (선택:우엉차)
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 오리양파볶음⑤⑥⑱ 콩나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ (▶새우살파프리카볶음⑤⑥⑨) 시금치나물⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	마파두부덮밥⑤⑥⑩ (선택:숭늉) 스크램블에그①②⑤ 김자반⑤ 김치(배추김치⑨)	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 소고기대파볶음⑤⑥⑯ 우엉깨소스무침①⑤ 김치(깍두기⑨)	백미밥 갈은황태국⑤⑥ 돈목살구이⑩ 치커리배무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)
오후간식	●자연간식(찐고구마) 옥수수차	들깨칼국수⑤⑥	빵류(구운도넛①②⑤⑥) 우유②	모둠어묵탕⑤⑥	(▶빵류(마들렌①②⑤⑥)*우유②)
열량/단백질	459/16 kcal/g	(▶415/21) kcal/g	467/20 kcal/g	444/21 kcal/g	▶482/19) kcal/g
	30	♥생일식단♥	♣지구사랑의 날♣	★특별식(햄버거데이)★	★기호표시안내★
오전간식	호상요구르트②	●신선과일(사과)	●신선과일(단감) 두유⑤	호상요구르트② ●신선과일(귤)	
점심	백미밥 소고기무국⑤⑥⑯ 두부구이*양념장⑤⑥ 비타민나물⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ ◆돈가스(선택:소스)①⑤⑥⑩⑫⑯ 양상추샐러드⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	백미밥 숙주당면국⑤⑥ 두부가지볶음⑤⑥⑱ 아욱나물⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	◆햄버거①②⑤⑥⑩⑯ 크림스프②⑤⑥⑮⑯ 감자튀김*케첩⑤⑫ 코울슬로①⑤ 무피클	
오후간식	●자연간식(찐감자) 메밀차③	빵류(케이크①②⑤⑥)*우유②	연근강정⑤⑥	밥새우주먹밥⑤⑥⑨	
열량/단백질	406/18 kcal/g	440/19 kcal/g	413/12 kcal/g	581/25 kcal/g	

●	자연산식 (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)	구이/볶음/찜	국내산	한우	외국산	국가명 : ○○산	국산	국산	국산
	국산	국	국내산	한우	외국산	국가명 : ○○산			

김치		콩	수산물	◆ 가공 식품	생선가스	동그랑땡	돈가스	버거패티		
배추(얼갈이 봄동 포함)	고춧가루	두부류			명태	돼지고기	돼지고기	돼지고기	소고기	
국산	국산	국산	산		산	국산	국산	국산	국산	산

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 Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

2026년 11월 식단안내문

1. 메뉴구성안내

11월 메뉴구성안내

① **주 3회 이상 자연간식**을 구성하였습니다. (●자연간식 : 신선과일, 채소스틱, 찐서류 등)
* 과일제공량 : '●신선과일' = 75g / 수요일의 '과일(⅓) & 과일(¼)' = 25g

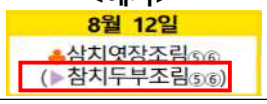
② 11월 11, 25일은 나트륨 저감화를 고려하여 "국 없는 날"입니다.

③ 지구사랑의 날 식단(선택)입니다. 원하는 해당 일자에 식단을 사용할 수 있으며, 채소 위주의 메뉴로 구성하였습니다.

④ 서울미래밥상 서울미래밥상 입니다. 어린이와 지구의 미래를 위하여 서울시가 제안하는 식사로 식물성 재료와 영양가는 높이고 포화지방, 첨가당, 나트륨 함량은 낮춘 지속가능한 밥상입니다. 서울시 공공급식 사업으로 월2회 진행됩니다.

⑤ 특별식(선택)입니다. 아이들의 선호도가 높은 메뉴로 구성하여 즐거운 식사와 잔반 감소를 도모할 수 있도록 개발하였습니다. 원하는 일자에 해당 식단을 사용할 수 있습니다.

<예시>

⑥ 

"▶" 해당 기호표시 메뉴는 대체 메뉴이므로 감수 없이 원내 기호에 따라 사용 가능합니다.

2. 감수 관련 안내

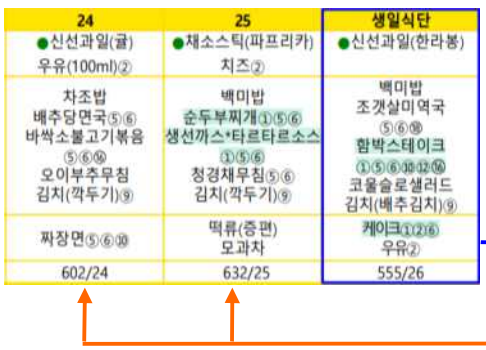
1) 감수기한 : 매월 25일 24:00시 까지 입니다. (※ **11월 식단의 경우 10월 26일, 월요일, 이메일 시간 기준 24:00시)**

2) 감수기준 : 이 달의 총 급식일수 25일 → 감수 가능 일수 12일 (25일의 50% 미만)

감수가 필요하지 않은 경우



17	18	19
●신선과일(딸기) 우유(100ml)②	●채소스틱(오이) 두유(100ml)⑤	얼갈이된장죽⑤⑥
기장밥 청국장찌개⑤ 오리채소볶음⑤⑥ 무나물무침⑤⑥ 김치(배추김치)⑨	백미밥 버섯샤브샤브국⑤⑥ 쇠고기메추리알조림 ①⑤⑥⑩ 참깨브로콜리무침⑤⑥ 김치(배추김치)⑨	참치채소볶음밥⑤⑥ 유부맑은국⑤⑥ 김치(배추김치)⑨
팽이우동⑤⑥	떡류(흑임자떡) 유자차	●신선과일(바나나) 우유(100ml)②
655/21	609/23	557/22



24	25	생일식단
●신선과일(귤) 우유(100ml)②	●채소스틱(파프리카) 치즈②	●신선과일(한라봉)
차조밥 배추당면국⑤⑥ 바싹소불고기볶음 ⑤⑥⑩ 오이부추무침 김치(깍두기)⑨	백미밥 순두부찌개①⑤⑥ 생선까스*타르타르소스 ①⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 김치(깍두기)⑨	백미밥 조갯살미역국 ⑤⑥⑩ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑯ 코울슬로샐러드 김치(배추김치)⑨
짜장면⑤⑥⑩	떡류(증편) 모과차	케이크①②⑥ 우유②
602/24	632/25	555/26

① **괄호메뉴**는 동일한 식품군 내에서 원내의 여건에 따라 **자율적으로 제공 가능**합니다. (단, 최대한 다양한 메뉴를 구성하도록 권장드립니다.)
※ **괄호메뉴** : 신선과일(OO), 채소스틱(OO), 김치(OO), 빵류(OO), 떡류(OO)

예시	신선과일(바나나) → 신선과일(딸기)	O	소고기메추리알조림 → 채소스틱(오이)	X
	빵류(찰보리빵) → 빵류(옥수수빵)	O	**떡류(흑임자떡) → 빵류(케이크)**	**X**

② 동일한 식품군을 동일한 조리법으로 변경 시 자체변경 가능합니다.
(단, 식단표의 50% 미만)

예시	소고기장조림 → 돈육장조림	O	소고기메추리알조림 → 감자조림	X
	참깨브로콜리무침 → 콩나물무침	O	참깨브로콜리무침 → 가지나물볶음	X

③ 센터에서 제공한 식단에서 추가메뉴를 배식할 수 있습니다.
(단, 인스턴트 식품이나 고열량 및 저열량 메뉴는 제외입니다.)

④ 센터에서 제공한 생일식단을 사용하는 경우
(단, 오전, 오후간식, 점심메뉴를 통으로 사용해야 합니다.)

⑤ 동일한 주에서 하루의 식단을 통으로 교환할 경우(단, 월 3회 이하 가능합니다.)

감수가 불가능한 경우

① 강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터 등록시설이 아니거나 센터에서 제공하는 식단이 아닌 경우	② 감수기한 또는 급식제공일이 경과하여 감수 요청한 경우
③ 기존식단의 50%이상 감수를 요청한 경우	④ 감수요청 사유를 적지 않거나 사유가 적절하지 못한 경우

3) 감수기한이 경과했으나 식재료수급 등에 의해 불가피하게 식단을 변경해야 하는 경우

불가피하게 식단을 변경해야 하는 경우

① 같은 식품군 내에 동일 조리법으로 대체하여 급식을 제공	② 급식운영일지 등에 변경사유 기재	③ 학부모에게 변경사실 공지

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

알레르기 식단안내

※ 알레르기 아동이 있는 경우 아래 안내된 알레르기 대체(제거) 식단으로 사용가능

◆ 알레르기 대체식, 제거식 메뉴 사용 안내



- 음영된 메뉴명은 대체(제거)가 가능한 메뉴이며, 하단의 '알레르기 유발식품 대체(제거) 안내'를 참고해주시기 바랍니다.
  예) 달걀주먹밥 → 주먹밥(제거식) 제공하거나 소고기주먹밥(대체식)을 제공할 수 있습니다.
- 양념류 등(간장, 된장, 콩기름 등), 가공식품의 경우 제조사별로 원재료 및 함량이 다를 수 있으므로 확인 특히, 대두, 밀 유의)

◆ 알레르기 유발식품 대체식 및 제거식 안내

난류

- 달걀을 주재료로 한 음식은 고기·생선·콩류의 단백질을 주재료로 한 음식으로 대체
- 과자, 케이크 등 기호 식품에 많이 함유되어 있어 세심한 주의가 필요

[11월 식단에서 제거식이 필요한 메뉴: 난류 알레르기가 있는 원아는 제외하여 조리 **]**

- 13일 두부텐더(달걀제거) / 14일 애호박전(달걀제거), 꼬마김밥(달걀제거) / 20일 양배추치즈전(달걀제거)

[11월 식단에서 대체식이 필요한 메뉴: 난류 알레르기가 있는 원아는 주의 **]**

- 3일 두부조림 / 4일 쌀빵 / 6일 쌀빵 / 11일 쌀빵 / 12일 돈육간장양념구이 / 13일 쌀빵 / 16일 소고기장조림 / 17일 온두부*양념장 / 18일 너비아니구이, 쌀빵 / 20일 쌀빵 / 21일 찐빵 / 25일 두부구이, 쌀빵 / 26일 우엉조림 / 27일 단호박찜, 쌀빵 / 28일 돈육볶음밥 / 특별식 밥버거, 양상추샐러드*오리엔탈드레싱 / 생일식단 돈사태찜, 쌀케이크(섭취주의)

주의	대체가능식품
달걀, 알부민 마요네즈, 제과 제빵류, 마카로니, 파스타, 레시틴 등	쌀국수, 쌀, 흰살생선, 돼지고기, 두부, 멸치 등

우유류

- 우유 및 유제품은 대체가능식품 내에서 변경하여 제공
- 칼슘 함량이 높은 새우, 멸치, 시금치, 깻잎 등의 식재료를 추가하여 활용

주의	대체가능식품
우유, 버터, 마가린, 치즈, 크림, 유청, 요거트, 초콜릿, 소시지, 푸딩, 카레	달걀, 콩, 멸치, 두유, 두부 등

견과류

- 알레르기 증상이 없는 다른 재료(아몬드, 잣 등)로 대체하여 조리
- 땅콩의 경우 매우 소량을 섭취하여도 증상이 심각해지는 경우가 많음.
- 급식 부재료나 과자류를 먹지 않도록 주의해야 함

주의	대체가능식품
땅콩(버터, 오일), 견과류 포함 제과 제빵류	옥수수, 콩, 두부 달걀, 등푸른생선, 보리 등

대두

- 중증 대두 알레르기가 아니면 정제한 기름, 간장, 된장 등의 조미료는 섭취할 수 있는 가능성이 높음

주의	대체가능식품
콩나물, 미소, 대두단백질, 채소전분	견과류, 우유, 참치, 치즈, 고등어, 쇠고기, 돼지고기 등

곡류 (메밀)

- 가공식품 원료를 꼼꼼히 확인
- 메밀국수를 삶은 물에 다른 면을 삶는 것을 피함

주의	대체가능식품
밀, 밀가루, 빵가루, 장류, 제과 제빵류, 마카로니 메밀, 메밀국수, 메밀묵, 메밀차	쌀로 만든, 빵, 떡, 당면, 옥수수제품, 시리얼 당면, 소면 등 메밀이 제외된 제품

어류 및 갑각류

- 갑각류, 연체류, 패류는 생선과는 다른 식품 알레르기임.

주의	대체가능식품
생선, 젓갈류, 액젓(까나리, 멸치), 전복, 조개, 새우, 문어, 홍합, 굴, 오징어, 게	육류, 두부, 난류 제공이 가능하며 생선의 경우 다른 생선과 교차반응 가능성이 있으므로 확인 후 반응이 없는 생선으로 대체

고기류

- **철분 흡수 저하에 따른 빈혈**이 생길 수 있으므로 철분이 많은 생선류로 대체, 해조류를 추가 하도록 함.

주의	대체
쇠고기, 돼지고기(햄, 소시지, 돈가스), 닭고기	철분을 함유한 생선, 두부, 난류 등

과채류

- 가열처리를 한 것 보다 **생과일과 채소 섭취시 증상이 나타날 확률이 높음**.

주의	대체
복숭아, 키위, 토마토	과채류는 교차반응률이 높기 때문에 확인 후 반응이 없는 과일·채소로 대체