강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터 작성자 : 영양팀	2026년 11월 식단표 (이유식 초·중·후기)	어린이집/유치원 발행일: 2026. 10. 15.

요일		월			화			수			목			금		
		2			3			4			5			6		
초기		감자미음			감자미음			감자미음			닭살미음⑮			닭살미음⑮		
오전간식	후기	호상요구르트②			배			양파죽			영아용치즈② 데친파프리카스틱			바나나		
점심	중기	소고기애호박죽⑯			달걀노른자무죽①			소고기다시마죽⑯			닭살표고죽⑮			치즈양배추죽②		
	후기	소고기애호박무른밥⑯			달걀노른자무무른밥①			소고기다시마무른밥⑯			닭살표고무른밥⑮			치즈양배추무른밥②		
오후간식	중·후기	감자매쉬			느타리버섯죽			당근죽			잔멸치죽			시래기죽		
열량/단백질 (kcal/g)		29/1	96/3	182/8	29/1	139/4	200/5	29/1	126/4	216/6	31/2	137/9	240/15	31/2	138/4	210/6
		9			10♥생일식단♥			11			12			13		
초기		고구마미음			미음			고구마미음			당근미음			당근미음		
오전간식	후기	콩나물죽⑤			사과			참깨죽			영아용치즈② 데친당근스틱			배		
점심	중기	소고기죽⑮			소고기미역죽⑯			새우살감자죽⑨			달걀노른자시금치죽①			소고기무죽⑯		
	후기	소고기무무른밥⑯			소고기미역무른밥⑯			새우살감자무른밥⑨			달걀노른자시금치무른밥①			소고기무무른밥⑯		
오후간식	중·후기	고구마매쉬			무죽			브로콜리죽			가지죽			배추죽		
열량/단백질 (kcal/g)		33/1	163/4	228/6	-	125/4	185/6	33/1	121/4	212/7	27/1	140/4	247/9	27/1	127/4	182/6
		16			17			18			19			20		
초기		단호박미음			단호박미음			단호박미음			청경채미음			청경채미음		
오전간식	후기	호상요구르트②			사과			양송이죽			영아용치즈② 데친파프리카스틱			바나나		
점심	중기	달걀노른자애호박죽①			두부숙주죽⑤			소고기양파죽⑯			닭살양파죽⑮			두부양배추죽⑤		
	후기	달걀노른자애호박무른밥①			두부숙주무른밥⑤			소고기양파무른밥⑯			닭살양파무른밥⑮			두부양배추무른밥⑤		
오후간식	중·후기	단호박매쉬			우거지죽			연근죽			청경채죽			오트밀죽		
열량/단백질 (kcal/g)		29/1	100/3	196/7	29/1	115/3	178/5	29/1	133/4	223/7	26/1	117/4	205/11	26/1	134/4	197/5
		23			24			25			26			27		
초기		배추미음			배추미음			배추미음			근대미음			근대미음		
오전간식	후기	미역죽			배			누룽지죽			영아용치즈② 데친브로콜리스틱			사과		
점심	중기	치즈콩나물죽②⑤			두부시금치죽⑤			달걀노른자김가루죽①			소고기우엉죽⑯			닭살무죽⑮		
	후기	치즈콩나물무른밥②⑤			두부시금치무른밥⑤			달걀노른자김가루무른밥①			소고기우엉무른밥⑯			소고기무무른밥⑯		
오후간식	중·후기	고구마매쉬			애호박죽			흰죽①②⑤⑥			얼갈이죽			당근양파죽		
열량/단백질 (kcal/g)		26/1	122/4	229/5	26/1	117/3	168/5	26/1	215/5	197/7	27/1	131/4	235/10	27/1	135/5	141/6
		30												★기호표시안내★		
초기		소고기미음⑯														
오전간식	후기	호상요구르트②														
점심	중기	두부비타민죽⑤														
	후기	두부비타민무른밥⑤														
오후간식	중·후기	감자매쉬														
열량/단백질 (kcal/g)		36/1	82/3	171/7												

- 중기이유식 제공순서는 시설상황에 따라 변동가능 (점심, 오후간식 순서)
- 해당 식단은 어린이집 사정 및 영아의 발달단계에 따라 변경가능
- 신선과일 채소스틱은 영아 발달상태에 따라 익히거나 갈아서 유제품으로 제공
- 색표기 메뉴 : 자연간식(신선과일, 채소스틱, 찐서류 등)
- ▶ 표시는 대체메뉴
- ◆ 표시는 선택메뉴

원산지 표시	밥·죽·누룽지	소고기		육류	콩류
	쌀(백미·현미·흑미·찹쌀 포함)	국내산	한우/육우/젖소	닭고기	두부류
	국산	외국산	국가명: 산	국산	국산
	※ 식품의 수급 상황에 따라 메뉴변경으로 위의 원산지 표시가 변경되는 경우 수정하여 게시 및 공지하시기 바랍니다.				

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 어린이·사회복지급식관리지원센터 | 작성자: 영양팀

2026년 11월 식단표 (일반형 1-2세)

어린이집/유치원 | 발행일: 2026. 10. 15.

요일	월	화	수	목	금
	2	3	4	5	6
오전간식	♣견과류(다진캐슈넛) 호상요구르트②	●배 우유②	양파스프②⑤⑥⑮⑯	●파프리카 치즈②	●귤
점심	백미밥 근대맑은국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 돈육청국장국⑤⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤ 느타리버섯볶음⑤ 깍두기⑨	소고기볶음밥⑤⑥⑯ 우동국⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨ 바나나1/3	차조밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 두부두루치기⑤⑥ ♣잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추숙쌈*쌈장④⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	●찐감자 결명자차	치즈주먹밥②⑤	피장빵①②⑤⑥ 우유②	채식잡채⑤⑥	수제블루베리우유②*쌀과자
열량/단백질	420/18 kcal/g	457/18 kcal/g	418/17 kcal/g	460/22 kcal/g	439/17 kcal/g
	서울미래밥상 9	10♥생일식단♥	11(국없는날)	12	13
오전간식	●단감 우유②	●사과	참깨죽	●데친당근 치즈②	●파인애플
점심	수수밥 무채국⑤⑥ 두부네모스테이크⑤ *소스⑤⑥⑫⑯ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ ◆돈가스소스①⑤⑥⑩⑫⑯ 양상추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	돈육카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 숭늉 새우살브로콜리볶음⑤⑥⑨⑱ 배추김치⑨ 사과1/4	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ ◆생선가스 타르타르소스①⑤⑥ 가지무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 배추맑은국⑤⑥ 소고기사태찜⑤⑥⑯ 탕평채⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	고구마맛탕⑤⑥	롤케이크①②⑤⑥*우유②	버터스틱빵①②⑤⑥ 우유②	수제비⑤⑥	두부텐더①⑤⑥*우유②
열량/단백질	449/15 kcal/g	457/17 kcal/g	451/18 kcal/g	447/20 kcal/g	455/22 kcal/g
	16	17	18	19	20
오전간식	♣견과류(슬라이스아몬드) 호상요구르트②	●신선과일(키위) 우유②	양송이스프②⑤⑥⑮⑯	●자른토마토⑫ 치즈②	●바나나
점심	백미밥 백순두부찌개⑤⑥ ♣자른메추리알조림①⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 우거지된장국⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	소고기뿌리채소(연근,당근)영양밥*양념장⑤⑥⑯ 실파국 ◆동그랑땡①⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 다시마맑은국⑤⑥ 닭바싹구이⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 육개장⑤⑥⑯ 두부조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨
오후간식	●찐단호박 보리차	찐만두①⑤⑥⑩⑮⑯⑱	빵류(후레쉬번①②⑤⑥) 우유②	볶음우동⑤⑥⑱	양배추치즈전①②⑤⑥
열량/단백질	404/18 kcal/g	445/19 kcal/g	455/22 kcal/g	420/17 kcal/g	392/14 kcal/g
	23	서울미래밥상 24	25(국없는날)	26	27
오전간식	시리얼⑤ * 우유②	●귤 우유②	누룽지죽	●데친브로콜리 치즈②	●사과
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 오리양파볶음⑤⑥⑱ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ ♣임연수데리야끼조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 숭늉 스크램블에그①②⑤ 김자반⑤ 배추김치⑨	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 소고기대파볶음⑤⑥⑯ 우엉깨소스무침①⑤ 깍두기⑨	백미밥 갈은황태국⑤⑥ 돈목살구이⑩ 치커리배무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	●찐고구마 옥수수차	들깨칼국수⑤⑥	도넛①②⑤⑥ 우유②	모둠어묵탕⑤⑥	▶마들렌①②⑤⑥*우유②
열량/단백질	459/16 kcal/g	413/20 kcal/g	467/20 kcal/g	444/21 kcal/g	▶482/19)kcal/g
	30				
오전간식	♣견과류(다진캐슈넛) 호상요구르트②				
점심	백미밥 소고기무국⑤⑥⑯ 두부구이*양념장⑤⑥ 비타민나물⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	●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/일l)
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(백미현미흑미찹쌀 포함)	구이/볶음/찜	국내산	한우/육우/젖소	외국산	국가명 : ○○산	국산	국산	국산
	국산	국	국내산	한우/육우/젖소	외국산	국가명 : ○○산			

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

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
작성자: 영양팀

2026년 11월 식단표 (일반형 3-5세)

어린이집/유치원
발행일: 2026. 10. 15.

요일	월	화	수	목	금
	2	3	4	5	6
오전간식	♣견과류(다진캐슈넛) 호상요구르트②	●배 우유②	양파스프②⑤⑥⑮⑯	●파프리카 치즈②	●귤
점심	백미밥 근대맑은국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 돈육청국장국⑤⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤ 느타리버섯볶음⑤ 깍두기⑨	소고기볶음밥⑤⑥⑯ 우동국⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨ 바나나1/3	차조밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 두부두루치기⑤⑥ ♣잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추숙쌈*쌈장④⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	●찐감자 결명자차	치즈주먹밥②⑤	피장빵①②⑤⑥ 우유②	채식잡채⑤⑥	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	10♥생일식단♥	11(국없는날)	12	13
오전간식	●단감 우유②	●사과	참깨죽	●데친당근 치즈②	●파인애플
점심	수수밥 무채국⑤⑥ 두부네모스테이크⑤ *소스⑤⑥⑫⑯ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ ◆돈가스소스①⑤⑥⑩⑫⑯ 양상추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	돈육카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 숭늉 새우살브로콜리볶음⑤⑥⑨⑱ 배추김치⑨ 사과1/4	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ ◆생선가스 타르타르소스①⑤⑥ 가지무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 배추맑은국⑤⑥ 소고기사태찜⑤⑥⑯ 탕평채⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	고구마맛탕⑤⑥	롤케이크①②⑤⑥*우유②	버터스틱빵①②⑤⑥ 우유②	수제비⑤⑥	두부텐더①⑤⑥*우유②
열량/단백질	645/20 kcal/g	641/28 kcal/g	657/27 kcal/g	656/29 kcal/g	664/32 kcal/g
	16	17	18	19	20
오전간식	♣견과류(슬라이스아몬드) 호상요구르트②	●신선과일(키위) 우유②	양송이스프②⑤⑥⑮⑯	●자른토마토⑫ 치즈②	●바나나
점심	백미밥 백순두부찌개⑤⑥ ♣자른메추리알조림①⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 우거지된장국⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	소고기뿌리채소(연근,당근)영양밥*양념장⑤⑥⑭ 실파국 ◆동그랑땡①⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 다시마맑은국⑤⑥ 닭바싹구이⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 육개장⑤⑥⑯ 두부조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨
오후간식	●찐단호박 보리차	찐만두①⑤⑥⑩⑮⑯⑱	빵류(후레쉬번①②⑤⑥) 우유②	볶음우동⑤⑥⑱	양배추치즈전①②⑤⑥
열량/단백질	603/27 kcal/g	648/28 kcal/g	663/32 kcal/g	614/24 kcal/g	602/22 kcal/g
	23	24	25(국없는날)	26	27
오전간식	시리얼⑤ * 우유②	●귤 우유②	누룽지죽	●데친브로콜리 치즈②	●사과
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 오리양파볶음⑤⑥⑱ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ ♣임연수데리야끼조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 숭늉 스크램블에그①②⑤ 김자반⑤ 배추김치⑨	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 소고기대파볶음⑤⑥⑯ 우엉깨소스무침①⑤ 깍두기⑨	백미밥 갈은황태국⑤⑥ 돈목살구이⑩ 치커리배무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	●찐고구마 옥수수차	들깨칼국수⑤⑥	도넛①②⑤⑥ 우유②	모둠어묵탕⑤⑥	▶마들렌①②⑤⑥*우유②
열량/단백질	669/23 kcal/g	600/29 kcal/g	683/29 kcal/g	651/30 kcal/g	▶705/28 kcal/g
	30				
오전간식	♣견과류(다진캐슈넛) 호상요구르트②				
점심	백미밥 소고기무국⑤⑥⑯ 두부구이*양념장⑤⑥ 비타민나물⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	●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
서울미래발상	서울시 공공급식 사업 (월 2회)

원산지 표시	밥·죽·누룽지	소고기					돼지고기	닭고기	오리고기
	쌀(백미현미흑미찹쌀 포함)	구이/볶음/찜	국내산	한우/육우/젖소	외국산	국가명 : OO산	국산	국산	국산
	국산	국	국내산	한우/육우/젖소	외국산	국가명 : OO산			

김치		콩	수산물	◆ 가공 식품	생선가스	동그랑땡	돈가스	버거패티	
배추(열무이 봄동 포함)	고춧가루	두부류	오징어		명태	돼지고기	돼지고기	소고기	돼지고기
국산	국산	국산	국산		러시아산	국산	국산	호주산	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.