강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터
작성자: 영양팀

2026년 11월 식단표 (일반형 만1-2세)

구립 역삼어린이집
발행일: 2026. 10. 30

요일	월	화	수	목	금
	2	3	4	5	6
오전간식	호상요구르트②	●배 우유②	양파스프②⑤⑥⑮⑯	●파프리카 치즈②	●귤
점심	백미밥 근대맑은국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 돈육청국장국⑤⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤ 느타리버섯볶음⑤ 백김치⑨	소고기볶음밥⑤⑥⑭ 우동국⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 백김치⑨ 바나나1/3	차조밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 두부두루치기⑤⑥ ♣잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추숙쌈*쌈장④⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	●찐감자 결명자차	치즈주먹밥②⑤	롤빵①②⑤⑥ 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
	9	서울미래형 10	11 (국없는날)	12	13
오전간식	시리얼⑤ * 우유②	●자른씨없는포도 우유②	참깨죽	●데친당근 치즈②	●파인애플
점심	백미밥 콩나물국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 깻잎나물⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 무채국⑤⑥ 두부네모스테이크⑤ *소스⑤⑥⑫⑯ 어묵볶음⑤⑥ 백김치⑨	돈육카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑭⑱ 새우살브로콜리볶음⑤⑥⑨⑱ 백김치⑨ 사과1/4	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ ◆생선가스①⑤⑥ 가지무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 배추맑은국⑤⑥ 소고기사태찜⑤⑥⑯ 탕평채⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	●찐고구마 둥굴레차	두유크림파스타⑤⑥	버터스틱빵①②⑤⑥ 우유②	수제비⑤⑥	치즈빵①②⑤⑥* 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	●배 우유②	양송이스프②⑤⑥⑮⑯	●자른토마토⑫ 치즈②	●바나나
점심	백미밥 백순두부찌개⑤⑥ ♣자른메추리알조림①⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 우거지된장국⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 백김치⑨	소고기뿌리채소(연근,당근)영양밥* 양념장⑤⑥⑭ 실파국 ◆동그랑땡①⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 다시마맑은국⑤⑥ 닭바싹구이⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 육개장⑤⑥⑯ 두부조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 백김치⑨
오후간식	●찐단호박 보리차	찐만두①⑤⑥⑩⑮⑯⑱	후레쉬번①②⑤⑥ 우유②	볶음우동⑤⑥⑱	모닝빵①②⑤⑥* 우유②
열량/단백질	404/18 kcal/g	445/19 kcal/g	455/22 kcal/g	420/17 kcal/g	432/17 kcal/g
	23	서울미래형 24	25(국없는날)	26	27♥생일식단♥
오전간식	시리얼⑤ * 우유②	●귤 우유②	누룽지죽	●데친브로콜리 치즈②	●사과
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 오리양파볶음⑤⑥⑱ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨	현미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 새우살파프리카볶음⑤⑥⑨ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 스크램블에그①②⑤ 김자반⑤ 백김치⑨	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 소고기대파볶음⑤⑥⑭ 우엉깨소스무침①⑤ 백김치⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ ◆돈가스⑮⑤⑩⑫⑭ 양상추샐러드⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	●찐고구마 결명자차	들깨칼국수⑤⑥	구운도넛①②⑤⑥ 우유②	모둠어묵탕⑤⑥	케이크①②⑤⑥* 우유②
열량/단백질	459/16 kcal/g	415/21 kcal/g	467/20 kcal/g	444/21 kcal/g	440/19 kcal/g
	30				
오전간식	호상요구르트②				
점심	백미밥 소고기무국⑤⑥⑭ 두부구이*양념장⑤⑥ 비타민나물⑤⑥ 백김치⑨				
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
서울미래형	서울시 공공급식 사업 (월 2회)

원산지표시											
밥·죽·누룽지	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	김치		콩		수산물	
쌀(백미·현미·찹쌀 포함)	한우	국내산	국내산	국내산	배추(얼갈이,봄동 포함)	고춧가루	두부류	콩비지	새우살	잔멸치
국내산	국내산				국내산	국내산	국내산	국내산	중국산	국내산

◆ 가공식품	생선가스	돈가스	동그랑땡
	대구	돼지고기	돼지고기
	국내산	국내산	국내산

알레르기유발식품 표시									
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 만3-5세)	구립 역삼어린이집 발행일: 2026. 10. 30

요일	월 2	화 3	수 4	목 5	금 6
오전간식	♣건블루베리 호상요구르트②	●배 우유②	양파스프②⑤⑥⑮⑯	●파프리카 치즈②	●귤
점심	백미밥 근대맑은국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 돈육청국장국⑤⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤ 느타리버섯볶음⑤ 배추김치⑨	소고기볶음밥⑤⑥⑯ 우동국⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨ 바나나1/3	차조밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 두부두루치기⑤⑥ ♣잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추숙쌈*쌈장④⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	●찐감자 결명자차	치즈주먹밥②⑤	롤빵①②⑤⑥ 우유②	채식잡채⑤⑥	수제블루베리우유②*쌀과자
열량/단백질	614/26 kcal/g	667/26 kcal/g	607/24 kcal/g	675/31 kcal/g	619/25 kcal/g
	9	서울대표밥상 10	11 (국없는날)	12	13
오전간식	시리얼⑤ * 우유②	●자른씨없는포도 우유②	참깨죽	●데친당근 치즈②	●파인애플
점심	백미밥 콩나물국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 무채국⑤⑥ 두부네모스테이크⑤ *소스⑤⑥⑫⑯ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	돈육카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 새우살브로콜리볶음⑤⑥⑨⑱ 깍두기⑨ 사과1/4	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ ◆생선가스①⑤⑥ 가지무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 배추맑은국⑤⑥ 소고기사태찜⑤⑥⑯ 탕평채⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	●찐고구마 둥굴레차	두유크림파스타⑤⑥	버터스틱빵①②⑤⑥ 우유②	수제비⑤⑥	치즈빵①②⑤⑥* 우유②
열량/단백질	664/27 kcal/g	663/25 kcal/g	657/27 kcal/g	656/29 kcal/g	629/27 kcal/g
	16	17	18	19	20
오전간식	♣건크랜베리 호상요구르트②	●배 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	후레쉬번①②⑤⑥ 우유②	볶음우동⑤⑥⑱	모닝빵①②⑤⑥* 우유②
열량/단백질	604/25 kcal/g	648/28 kcal/g	663/32 kcal/g	614/24 kcal/g	629/24 kcal/g
	23	서울대표밥상 24	25(국없는날)	26	27♥생일식단♥
오전간식	시리얼⑤ * 우유②	●귤 우유②	누룽지죽	●데친브로콜리 치즈②	●사과
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 오리양파볶음⑤⑥⑱ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 새우살파프리카볶음⑤⑥⑨ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 스크램블에그①②⑤ 김자반⑤ 배추김치⑨	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 소고기대파볶음⑤⑥⑯ 우엉깨소스무침①⑤ 깍두기⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ ◆돈가스①⑤⑥⑩⑫⑯ 양상추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	●찐고구마 결명자차	들깨칼국수⑤⑥	구운도넛①②⑤⑥ 우유②	모둠어묵탕⑤⑥	케이크①②⑤⑥ * 우유②
열량/단백질	669/23 kcal/g	604/30 kcal/g	683/29 kcal/g	688/29 kcal/g	641/28 kcal/g
	30				★기호표시안내★
오전간식	♣건블루베리 호상요구르트②				
점심	백미밥 소고기무국⑤⑥⑯ 두부구이*양념장⑤⑥ 비타민나물⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	●찐감자 메밀차③				
열량/단백질	593/25 kcal/g				

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

원산지표시	밥·죽·누룽지	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	김치		콩		수산물	
	쌀(백미·현미·찹쌀 포함)	한우	국내산	국내산	국내산	배추(얼갈이,봄동 포함)	고춧가루	두부류	콩비지	새우살	잔멸치
	국내산	국내산				국내산	국내산	국내산	국내산	중국산	국내산

◆ 가공식품	생선가스	돈가스	동그랑땡
	대구	돼지고기	돼지고기
	국내산	국내산	국내산

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