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

요일		월	화	수	목	금	토
		2	3	4	5	6	7
후기	오전간식	호상요구르트②	배	양파죽	영아용치즈② 데친파프리카스틱	바나나	김가루죽
	점심	소고기애호박무른밥⑯	달걀노른자무무른밥①	소고기다시마무른밥⑯	닭살표고무른밥⑮	치즈양배추무른밥②	두부채소 (양파, 당근)무른밥⑤
	오후간식	감자매쉬	느타리버섯죽	당근죽	잔멸치죽	시래기죽	자른씨없는포도
열량(kcal)/단백질(g)		182/8	200/5	216/6	240/15	210/6	176/5
		9	10	11	12	13	14
후기	오전간식	콩나물죽⑤	사과	참깨죽	영아용치즈② 데친당근스틱	배	오이퓨레
	점심	닭살깻잎무른밥⑮	두부청경채무른밥⑤	새우살감자무른밥⑨	달걀노른자시금치무른밥①	소고기무무른밥⑯	닭살당근무른밥⑮
	오후간식	고구마매쉬	치즈죽②	브로콜리죽	가지죽	배추죽	구운자른쌀식빵①②⑤⑥ 보리차
열량(kcal)/단백질(g)		209/8	187/5	212/7	247/9	182/6	137/7
		16	17	18	19♥생일식단♥	20	21
후기	오전간식	호상요구르트②	사과	양송이죽	사과	바나나	쌀과자
	점심	달걀노른자애호박무른밥①	두부숙주무른밥⑤	소고기양파무른밥⑯	소고기미역무른밥⑯	두부양배추무른밥⑤	치즈팽이버섯무른밥②
	오후간식	단호박매쉬	우거지죽	연근죽	무죽	오트밀죽	달걀노른자스크램블①
열량(kcal)/단백질(g)		196/7	178/5	223/7	185/6	197/5	200/6
		23	24	25	185/6	27	28
후기	오전간식	미역죽	배	누룽지죽	영아용치즈② 데친브로콜리스틱	사과	삼색채소죽 (양파,당근,애호박)
	점심	치즈콩나물무른밥②⑤	두부시금치무른밥⑤	달걀노른자김가루무른밥①	소고기우엉무른밥⑯	닭살무무른밥⑮	달걀노른자당근무른밥①
	오후간식	고구마매쉬	애호박죽	구운자른쌀식빵①②⑤⑥ 보리차	얼갈이죽	단호박매쉬	자른씨없는포도
열량(kcal)/단백질(g)		229/5	168/5	197/7	235/10	141/6	217/5
		30				★기호표시안내★	
후기	오전간식	호상요구르트②				▶ 중기이유식 제공순서는 시설 상황에 따라 변동가능 (점심, 오후간식 순서) ▶ 해당 식단은 어린이집 사정 및 영아의 발달단계에 따라 변경 가능 ▶ 신선과일, 채소스틱은 영아 발달상태에 따라 익히거나 갈아서 퓨레형태로 제공 ▶ 색표기 메뉴 : 자연간식(신선과일, 채소스틱, 찐서류 등) ▶ ▶ 표시는 대체메뉴 ▶ ◆ 표시는 선택메뉴	
	점심	두부비타민무른밥⑤					
	오후간식	감자매쉬					
열량(kcal)/단백질(g)		171/7					

원산지 표시	밥·죽·누룽지	소고기		육류	콩류
	쌀(백미·현미·흑미·찹쌀 포함)	국내산	한우 / 육우 / 젖소	닭고기	두부류
	국내산	외국산	국가명: 국내산	국내산	국내산
	※ 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)

예지 어린이집
발행일: 2026. 10. 15.

요일	월	화	수	목	금	토
	2	3	4	5	6	7
오전간식	호상요구르트②	●신선과일(배) 우유②	▶양파죽	●채소스틱(파프리카) 치즈②	●신선과일(귤)	김가루죽
점심	수수밥 근대맑은국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 백김치	흑미밥 돈육청국장국⑤⑥⑨⑩ 스크램블에그①⑤ 느타리버섯볶음⑤ 백김치	소고기볶음밥⑤⑥⑯ 우동국⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 백김치 바나나1/3	차조밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 두부두루치기⑤⑥ ♣잔멸치볶음⑤⑥ 백김치	찹쌀현미밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추숙쌈*쌈장④⑤⑥ 백김치	삼색나물(시금치,당근,양파) 비빔밥⑤⑥ 유부맑은국⑤⑥ 김치(배추김치⑨)
오후간식	●자연간식(찐감자) 결명자차	치즈주먹밥②⑤	빵류(롤빵①②⑤⑥) 우유②	채식잡채⑤⑥	수제블루베리우유②*쌀과자	●신선과일(키위) 우유②
열량/단백질	420/18 kcal/g	457/18 kcal/g	▶452/17 kcal/g	460/22 kcal/g	439/17 kcal/g	337/10 kcal/g
	9	서울미래밥상 10	11(국없는날)	12	13	14
오전간식	시리얼⑤ * 우유②	●신선과일(사과) 우유②	참깨죽	●채소스틱(데친당근) 치즈②	●신선과일(파인애플)	●채소스틱(오이)
점심	기장밥 콩나물국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 깻잎나물⑤⑥ 백김치	수수밥 무채국⑤⑥ 두부네모스테이크⑤ *소스⑤⑥⑫⑯ 어묵볶음⑤⑥ 백김치	돈육카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 새우살브로콜리볶음⑤⑥⑨⑱ 백김치 사과1/4	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ ◆생선가스 (타르타르소스)①⑤⑥ 가지무침⑤⑥ 백김치	현미밥 배추맑은국⑤⑥ 소고기불고기⑤⑥⑯ 탕평채⑤⑥ 백김치	잔치국수⑤⑥ 애호박전①⑤⑥ 김치(배추김치⑨)
오후간식	●자연간식(찐고구마) 우엉차	두유크림파스타⑤⑥	빵류(버터스틱빵①②⑤⑥) 우유②	수제비⑤⑥	(▶빵류(치즈빵①②⑤⑥)*우유②)	꼬마김밥①⑤⑬
열량/단백질	455/19 kcal/g	457/17 kcal/g	451/18 kcal/g	447/20 kcal/g	▶432/19 kcal/g	379/12 kcal/g
	16	17	18	19♥생일식단♥	20	21
오전간식	호상요구르트②	●신선과일(키위) 우유②	양송이스프②⑤⑥⑮⑯	●신선과일(사과)	●신선과일(바나나)	쌀과자 * 현미차
점심	흑미밥 백순두부찌개⑤⑥ ♣자른메추리알조림①⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 백김치	기장밥 우거지된장국⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 백김치	소고기뿌리채소(연근,당근) 영양밥*양념장⑤⑥⑯ 실파국 ◆동그랑땡①⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 백김치	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ ◆돈가스(소스)①⑤⑥⑩⑫⑯ 양상추샐러드⑤⑥ 백김치	찹쌀현미밥 육개장⑤⑥⑯ 두부조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 백김치	해물볶음밥⑤⑥⑨ 미소장국⑤⑥ 김치(배추김치⑨)
오후간식	●자연간식(찐단호박) 보리차	찐만두①⑤⑥⑩⑮⑯⑱	빵류(후레쉬번①②⑤⑥) 우유②	빵류(카스테라①②⑤⑥)*우유②	양배추치즈전①②⑤⑥)	프랜치토스트①②⑤⑥ 우유②
열량/단백질	404/18 kcal/g	445/19 kcal/g	455/22(▶457/21) kcal/g	440/19 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)	두유미숫가루④⑤⑥
점심	차조밥 미역국⑤⑥ 훈제오리양파볶음⑤⑥⑱ 콩나물무침⑤⑥ 백김치	현미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ ♣임연수데리야끼조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 백김치	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 스크램블에그①②⑤ 김자반⑤ 백김치	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 소고기대파볶음⑤⑥⑯ 우엉깨소스무침①⑤ 백김치	기장밥 갈은황태국⑤⑥ 돈목살구이⑩ 치커리배무침⑤⑥ 백김치	오므라이스①⑤⑥⑫ 부추장국⑤⑥ 김치(배추김치⑨)
오후간식	●자연간식(찐고구마) 옥수수차	들깨칼국수⑤⑥	빵류(크로와상①②⑤⑥) 우유②	모둠어묵탕⑤⑥	(▶빵류(마들렌①②⑤⑥)*우유②)	●신선과일(자른씨없는포도) 우유②
열량/단백질	459/16 kcal/g	413/20 kcal/g	467/20 kcal/g	444/21 kcal/g	▶482/19 kcal/g	412/16 kcal/g
	30					
오전간식	호상요구르트②					
점심	찹쌀현미밥 소고기무국⑤⑥⑯ 두부구이*양념장⑤⑥ 비타민나물⑤⑥ 백김치					
오후간식	●자연간식(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		국내산	국내산	국내산
	국내산		국	국내산	한우/육우/젖소				
	김치		콩		◆ 가공식품	생선가스	동그랑땡	돈가스	
	배추(열무) 봄동 포함	고춧가루	두부류			명태	돼지고기	돼지고기	
	국내산	국내산	국내산			국내산	국내산	국내산	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 작성자: 영양팀

2026년 11월 식단표 (일반형 3-5세)

예지어린이집 발행일: 2026. 10. 15.

요일	월	화	수	목	금	토
	2	3	4	5	6	7
오전간식	(▶♣건과일(건블루베리)) 호상요구르트②	●신선과일(배) 우유②	(▶양파죽)	●채소스틱(파프리카) 치즈②	●신선과일(귤)	김가루죽
점심	수수밥 근대맑은국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	흑미밥 돈육청국장국⑤⑥⑨⑩ 스크램블에그①⑤ 느타리버섯볶음⑤ 김치(배추김치⑨)	소고기볶음밥⑤⑥⑯ 우동국⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨) 바나나1/3	차조밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 두부두루치기⑤⑥ ♣잔멸치볶음⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	찹쌀현미밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추숙쌈*쌈장④⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	삼색나물(시금치,당근,양파) 비빔밥⑤⑥ 유부맑은국⑤⑥ 김치(배추김치⑨)
오후간식	●자연간식(찐감자) 결명자차	치즈주먹밥②⑤	빵류(롤빵①②⑤⑥) 우유②	채식잡채⑤⑥	수제블루베리우유②*쌀과자	●신선과일(키위) 우유②
열량/단백질	▶614/26 kcal/g	667/26 kcal/g	▶659/24 kcal/g	675/31 kcal/g	619/25 kcal/g	483/14 kcal/g
	9	서울미래밥상 10	11(국없는날)	12	13	14
오전간식	시리얼⑤ * 우유②	●신선과일(사과) 우유②	참깨죽	●채소스틱(데친당근) 치즈②	●신선과일(파인애플)	●채소스틱(오이)
점심	기장밥 콩나물국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 깻잎나물⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	수수밥 무채국⑤⑥ 두부네모스테이크⑤ *소스⑤⑥⑫⑯ 어묵볶음⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	돈육카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 새우살브로콜리볶음⑤⑥⑨⑱ 김치(깍두기⑨) 사과1/4	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ ◆생선가스 (타르타르소스)①⑤⑥ 가지무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	현미밥 배추맑은국⑤⑥ 소고기불고기⑤⑥⑯ 탕평채⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	잔치국수⑤⑥ 애호박전①⑤⑥ 김치(배추김치⑨)
오후간식	●자연간식(찐고구마) 우엉차	두유크림파스타⑤⑥	빵류(버터스틱빵①②⑤⑥) 우유②	수제비⑤⑥	(▶빵류(치즈빵①②⑤⑥)*우유②)	꼬마김밥①⑤⑬
열량/단백질	664/27 kcal/g	663/25 kcal/g	657/27 kcal/g	656/29 kcal/g	▶629/27 kcal/g	582/18 kcal/g
	16	17	18	19♥생일식단♥	20	21
오전간식	♣견과류(슬라이스아몬드) 호상요구르트②	●신선과일(키위) 우유②	양송이스프②⑤⑥⑮⑯	●신선과일(사과)	●신선과일(바나나)	쌀과자 * 현미차
점심	흑미밥 백순두부찌개⑤⑥ ♣자른메추리알조림①⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	기장밥 우거지된장국⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	소고기뿌리채소(연근,당근) 영양밥*양념장⑤⑥⑯ 실파국 ◆동그랑땡①⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ ◆돈가스(소스)①⑤⑥⑩⑫⑯ 양상추샐러드⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	찹쌀현미밥 육개장⑤⑥⑯ 두부조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 김치(배추김치⑨)	♣해물볶음밥⑤⑥⑨⑰ 미소장국⑤⑥ 김치(배추김치⑨)
오후간식	●자연간식(찐단호박) 보리차	찐만두①⑤⑥⑩⑮⑯⑱	빵류(후레쉬번①②⑤⑥) 우유②	빵류(케이크①②⑤⑥)*우유②	양배추치즈전①②⑤⑥	프랜치토스트①②⑤⑥ 우유②
열량/단백질	603/27 kcal/g	648/28 kcal/g	663/32 kcal/g	641/28(▶685/29) kcal/g	602/22(kcal/g	528/25 kcal/g
	23	서울미래밥상 24	25(국없는날)	26	27	28
오전간식	시리얼⑤ * 우유②	●신선과일(귤) 우유②	누룽지죽	●채소스틱(데친브로콜리) 치즈②	●신선과일(사과)	두유미숫가루④⑤⑥
점심	차조밥 미역국⑤⑥ 훈제오리양파볶음⑤⑥⑱ 콩나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	현미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ ♣임연수데리야끼조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 스크램블에그①②⑤ 김자반⑤ 김치(배추김치⑨)	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 소고기대파볶음⑤⑥⑯ 우엉깨소스무침①⑤ 김치(깍두기⑨)	기장밥 갈은황태국⑤⑥ 돈목살구이⑩ 치커리배무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	오므라이스①⑤⑥⑫ 부추장국⑤⑥ 김치(배추김치⑨)
오후간식	●자연간식(찐고구마) 옥수수차	들깨칼국수⑤⑥	빵류(크로와상①②⑤⑥) 우유②	모둠어묵탕⑤⑥	(▶빵류(미들롄①②⑤⑥)*우유②)	●신선과일(자른씨없는포도) 우유②
열량/단백질	669/23 kcal/g	600/29 kcal/g	683/29 kcal/g	651/30 kcal/g	666/27(▶705/28) kcal/g	597/22 kcal/g
	30					
오전간식	(▶♣건과일(건블루베리)) 호상요구르트②					
점심	찹쌀현미밥 소고기무국⑤⑥⑯ 두부구이*양념장⑤⑥ 비타민나물⑤⑥ 김치(배추김치⑨)					
오후간식	●자연간식(찐감자) 메밀차③					
열량/단백질	(▶593/25) 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(백미,현미,흑미,찹쌀 포함)	구이/볶음/찜	국내산	한우/육우/젖소		국내산	국내산	국내산
	국내산	국	국내산	한우/육우/젖소				

원산지 표시	김치		콩		◆ 가공 식품	생선가스	동그랑땡	돈가스			
	배추(열무이 봄동 포함)	고춧가루	두부류			명태	돼지고기	돼지고기			
	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 공지**하시기 바랍니다.