강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터	2026년 11월 식단표 (이유식 후기)	강남구립 청마을어린이집
작성자 : 영양팀		발행일: 2026. 10. 30.

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	닭살새송이무른밥⑮	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	닭살숙주무른밥⑮	두부무무른밥⑤	새우살감자무른밥⑨	달걀노른자시금치무른밥①	소고기무무른밥⑯	닭살당근무른밥⑮
	오후간식	고구마매쉬	치즈죽②	브로콜리죽	콩나물죽	배추죽	쌀과자 보리차
열량(kcal)/단백질(g)		209/8	187/5	212/7	247/9	182/6	139/6
		16	17	18	19	20	21
후기	오전간식	호상요구르트②	사과	양송이죽	영아용치즈② 데친파프리카스틱	바나나	쌀과자
	점심	달걀노른자애호박무른밥①	두부숙주무른밥⑤	소고기양파무른밥⑯	닭살양파무른밥⑮	두부양배추무른밥⑤	치즈팽이버섯무른밥②
	오후간식	단호박매쉬	우거지죽	연근죽	청경채죽	오트밀죽	달걀노른자스크램블①
열량(kcal)/단백질(g)		196/7	178/5	223/7	205/11	197/5	200/6
		23	24	25	26	27	28
후기	오전간식	미역죽	배	누룽지죽	영아용치즈② 데친브로콜리스틱	사과	삼색채소죽 (양파,당근,애호박)
	점심	치즈콩나물무른밥②⑤	두부시금치무른밥⑤	달걀노른자김가루무른밥①	소고기우엉무른밥⑯	닭살무무른밥⑮	달걀노른자당근무른밥①
	오후간식	고구마매쉬	애호박죽	쌀과자 보리차	얼갈이죽	단호박매쉬	자른씨없는포도
열량(kcal)/단백질(g)		229/5	168/5	199/6	235/10	141/6	217/5
		30	★기호표시안내★				
후기	오전간식	호상요구르트②	▶ 해당 식단은 어린이집 사정 및 영아의 발달단계에 따라 변경가능 ▶ 신선과일, 채소스틱은 영아 발달상태에 따라 익히거나 갈아서 퓨레형태로 제공 ▶ 색표기 메뉴 : 자연간식(신선과일, 채소스틱, 찐서류 등)				
	점심	두부시금치무른밥⑤					
	오후간식	감자매쉬					
열량(kcal)/단백질(g)		171/7					

원산지 표시	밥·죽·누룽지	소고기	육류	콩류
	쌀(백미·현미·흑미·찹쌀 포함)	국내산	닭고기	두부류
	국내산	한우	국내산	국내산
	※ 식품의 수급 상황에 따라 메뉴변경으로 위의 원산지 표기가 변경될 수 있습니다.			

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)

강남구립 청마을어린이집

발행일: 2026. 10. 30.

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	백미밥 근대맑은국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 돈육청국장국⑤⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤ 느타리버섯볶음⑤ 깍두기⑨	소고기볶음밥⑤⑥⑯ 우동국⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨ 바나나1/3	차조밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 두부두루치기⑤⑥ ♣잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀현미밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추숙쌈*쌈장④⑤⑥ 배추김치⑨	삼색나물(시금치,당근,양파) 비빔밥⑤⑥ 유부맑은국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	●자연간식(찐감자) 결명자차	치즈주먹밥②⑤	우리밀밤식빵①②⑤⑥ 우유②	채식잡채⑤⑥	우리밀마들렌①②⑤⑥ 우유②	●신선과일(키위) 우유②
열량/단백질	420/18 kcal/g	457/18 kcal/g	452/17 kcal/g	460/22 kcal/g	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)	●채소스틱(오이)
점심	백미밥 콩나물국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 무채국⑤⑥ 두부네모스테이크⑤ *소스⑤⑥⑫⑯ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨	돈육카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 숭늉 새우브로콜리볶음⑤⑥⑨⑱ 배추김치⑨ 사과1/4	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ ◆생선가스 *타르타르소스①⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 배추맑은국⑤⑥ 소고기사태찜⑤⑥⑯ 탕평채⑤⑥ 배추김치⑨	잔치국수⑤⑥ 애호박전①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	●자연간식(찐고구마) 우엉차	두유크림파스타⑤⑥	우리밀호두머핀①②⑤⑥ 우유②	수제비⑤⑥	두부텐더①⑤⑥ 우유②	꼬마김밥①⑤⑬
열량/단백질	455/19 kcal/g	457/17 kcal/g	451/18 kcal/g	447/20 kcal/g	455/22 kcal/g	379/12 kcal/g
	16	17	18	19	20	21
오전간식	호상요구르트②	●신선과일(키위) 우유②	양송이죽⑤⑥	●채소스틱(자른토마토⑫) 치즈②	●신선과일(바나나)	쌀과자 현미차
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	찹쌀현미밥 육개장⑤⑥⑯ 두부조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	해물볶음밥⑤⑥⑨ 미소장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	●자연간식(찐단호박) 보리차	찐만두①⑤⑥⑩⑮⑯⑱	우리밀후레쉬번①②⑤⑥ 우유②	볶음우동⑤⑥⑱	딸기잼모닝빵①②⑤⑥ 우유②	프랜치토스트①②⑤⑥ 우유②
열량/단백질	404/18 kcal/g	445/19 kcal/g	457/21 kcal/g	420/17 kcal/g	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	백미밥 미역국⑤⑥ 오리양파볶음⑤⑥⑱ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ ♣삼치데리야끼조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 숭늉 스크램블에그①②⑤ 김자반⑤ 배추김치⑨	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 소고기대파볶음⑤⑥⑯ 우엉깨소스무침①⑤ 깍두기⑨	기장밥 갈은황태국⑤⑥ 돈목살구이⑩ 치커리배무침⑤⑥ 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑥⑫ 부추장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	●자연간식(찐고구마) 옥수수차	들깨칼국수⑤⑥	우리밀크림치즈빵①②⑤⑥ 우유②	모둠어묵탕⑤⑥	단호박범벅①⑤ 우유②	●신선과일(자른씨없는포도) 우유②
열량/단백질	459/16 kcal/g	413/20 kcal/g	467/20 kcal/g	444/21 kcal/g	456/19 kcal/g	412/16 kcal/g
	30				★기호표시안내★	◈ 1일 섭취 권장량 ◈
오전간식	호상요구르트②				● 자연간식(과일,채소,찐서류)	구분 / 1-2세
점심	백미밥 소고기무국⑤⑥⑯ 두부구이*양념장⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨				♣ 영아 섭취시 주의	열량 / 900 (kcal/일)
오후간식	●자연간식(찐감자) 메밀차③				◆ 가공식품 사용 시 원산지 표시	단백질 / 20(g/일)
열량/단백질	406/18 kcal/g				서울미래밥상 서울시 공공급식 사업 (월 2회)	→ 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		국		국내산	국내산	국내산
	국내산	국내산	한우	국내산	한우			
	김치		콩		수산물		생선가스	동그랑땡
	배추(열무, 봄동 포함)	고춧가루	두부류		삼치	오징어	대구	돼지고기 / 닭고기
	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산 / 국내산

◆ 가공식품

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 (야간연장형 일품형 – 1-2세)

강남구립 청마을어린이집

발행일: 2026. 10. 30.

요일	월	화	수	목	금
	2	3	4	5	6
저녁	소고기애호박볶음밥⑤⑥⑯ 배추김치⑨ 둥글레차	안매운김치치즈달걀주먹밥 ①②⑤⑨ 깍두기⑨ 결명자차	소고기하이라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 배추김치⑨ 메밀차③	두부소보로덮밥⑤⑥ 깍두기⑨ 우엉차	돈육장조림비빔밥②⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 보리차
열량/단백질	202/6 kcal/g	189/7 kcal/g	192/7 kcal/g	232/7 kcal/g	198/11 kcal/g
	9	10	11	12	13
저녁	닭살감자볶음밥⑤⑥⑮ 배추김치⑨ 둥글레차	마파두부덮밥⑤⑥ 깍두기⑨ 메밀차③	돈육양파주먹밥⑤⑩ 배추김치⑨ 우엉차	새우당근볶음밥①⑤⑥⑨ 깍두기⑨ 현미차	소고기무밥+양념장⑤⑥⑯ 배추김치⑨ 보리차
열량/단백질	186/10 kcal/g	189/6 kcal/g	196/8 kcal/g	174/10 kcal/g	147/5 kcal/g
	16	17	18	19	20
저녁	♣자른메추리알카레라이스 ①②⑤⑥⑫⑯⑱ 배추김치⑨ 보리차	돈육시금치볶음밥⑤⑥⑩ 깍두기⑨ 둥글레차	소고기김자반주먹밥⑤⑥⑯ 배추김치⑨ 결명자차	닭살데리야끼덮밥⑤⑥⑮⑱ 깍두기⑨ 우엉차	소고기당근양파유부초밥 ⑤⑥⑯ 배추김치⑨ 메밀차③
열량/단백질	208/6 kcal/g	192/7 kcal/g	180/6 kcal/g	218/11 kcal/g	240/8 kcal/g
	23	24	25	26	27
저녁	오리파프리카볶음밥⑤⑥ 배추김치⑨ 결명자차	새우주먹밥⑤⑨ 깍두기⑨ 현미차	오므라이스①⑤⑥⑫ 배추김치⑨ 보리차	소고기우엉덮밥⑤⑥⑯ 깍두기⑨ 우엉차	돈육애호박볶음밥⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 옥수수차
열량/단백질	173/11 kcal/g	131/4 kcal/g	230/8 kcal/g	185/7 kcal/g	152/7 kcal/g
	30	★기호표시안내★	◈ 1일 섭취 권장량 ◈		
저녁	소고기감자볶음밥⑤⑥⑯ 배추김치⑨ 현미차	● 자연간식 (과일,채소,찐서류) ♣ 영아 섭취시 주의 ◆ 가공식품 사용 시 원산지 표시	구분 / 1-2세 열량 / 900 (kcal/일) 단백질 / 20(g/일) → 식단별 제공 열량·단백질은 오전간식+점심+오후간식 합계입니다. ※출처: 2025 한국인 영양섭취기준표		
열량/단백질	171/7 kcal/g				

원산지 표시	밥·죽·누룽지	소고기				돼지고기	닭고기	오리고기
	쌀(백미,현미,흑미,찹쌀 포함)	구이/볶음/찜		국		국내산	국내산	국내산
	국내산	국내산	한우	국내산	한우			
	김치		콩		※ 식품의 수급 상황에 따라 메뉴변경으로 위의 원산지 표시가 변경가 변경될 수 있습니다.			
	배추(얼갈이 봄동 포함)	고춧가루	두부류					
	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