강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터

2026년 11월 식단표
(일반형 만1-2세)

압구정아람어린이집

작성자: 영양팀

발행일: 2026. 10. 15.

요일	월	화	수	목	금	토
	2	3	4	5	6	7
오전간식	유기농호상요구르트②	●신선과일(배) 유기농우유②	양파스프②②⑤⑥⑮⑯	●채소스틱(자른토마토⑫) 유기농치즈②	●신선과일(파인애플)	김가루죽
점심	수수밥 근대맑은국⑤⑥ 소불고기③⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 백김치	흑미밥 돈육청국장국⑤⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤ 느타리버섯볶음⑤ 백김치	소고기볶음밥⑤⑥⑭ 우동국⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 백김치 바나나1/3	차조밥 닭곰탕③⑥⑮ 두부두루치기⑤⑥ ♣잔멸치볶음⑤⑥ 백김치	찹쌀현미밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추숙쌈*쌈장④⑤⑥ 백김치	삼색나물(시금치,당근양파)비빔밥⑤⑥ 유부맑은국⑤⑥ 백김치
오후간식	●자연간식(찐감자) 결명자차	치즈주먹밥②③	단팥빵①②③⑥ (노랑반-핑거스틱)유기농우유②	채식잡채③⑥	딸기잼샌드위치①②③⑥ (노랑반-식빵)유기농우유②	●신선과일(키위) 유기농우유②
열량/단백질	420/18 kcal/g	457/18 kcal/g	418/17 kcal/g	460/22 kcal/g	457/18 kcal/g	337/10 kcal/g
	9	서울미래밥상 10	11 국없는날	12	13	14
오전간식	시리얼③ 유기농우유②	●신선과일(단감) 유기농우유②	참깨죽	●채소스틱(데친당근) 유기농치즈②	●신선과일(귤)	●채소스틱(오이)
점심	기장밥 콩나물국⑤⑥ 순살찜닭③⑥⑮ 깻잎나물⑤⑥ 백김치	수수밥 무채국③⑥ 두부네모스테이크⑤ *소스⑤⑥⑫⑮ 어묵볶음③⑥ 백김치	돈육카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑱ 숭늉 새우살브로콜리볶음③⑥⑨⑫ 백김치 사과1/4	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ ◆생선가스①⑤⑥ 가지무침⑤⑥ 백김치	차조밥 배추맑은국③⑥ 소고기사태찜⑤⑥⑭ 탕평채⑤⑥ 백김치	잔치국수③⑥ 애호박전①⑤⑥ 백김치
오후간식	●자연간식(찐고구마) 우엉차	두유크림파스타⑤⑥	밤식빵①②⑤⑥ 유기농우유②	수제비③⑥	우리밀핫도그①②⑤⑥⑩ (노랑반-핑거스틱) 유기농액상요구르트②	꼬마김밥①③⑬
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 생일잔치	20	21
오전간식	유기농호상요구르트②	●신선과일(귤) 유기농우유②	●채소스틱(자른토마토⑫) 유기농치즈②	●신선과일(사과)	●신선과일(바나나)	쌀과자 * 현미차
점심	흑미밥 백순두부찌개③⑥ ♣자른메추리알조림①③⑥ 미역줄기볶음③⑥ 백김치	기장밥 우거지된장국⑤⑥ 소고기숙주볶음③⑥⑭ 참나물무침③⑥ 백김치	차조밥 다시마맑은국③⑥ 닭바싹구이③⑥⑮ 청경채나물③⑥ 백김치	백미밥 소고기미역국③⑥⑯ ◆돈가스①③⑥⑩⑫⑭ 양상추샐러드③⑥ 백김치	찹쌀현미밥 육개장③⑥⑭ 두부조림③⑥ 감자채볶음⑤ 백김치	해물볶음밥③⑥⑨ 미소장국③⑥ 백김치
오후간식	●자연간식(찐단호박) 보리차	찐만두①③⑥⑩⑬⑮⑱ 유기농주스	볶음우동③⑥⑱	롤케이크①②③⑥ (노랑반-모닝빵)유기농우유②	양배추치즈전①②③⑥	프랜치토스트①②③⑥ 유기농우유②
열량/단백질	404/18 kcal/g	445/19 kcal/g	420/17 kcal/g	440/19 kcal/g	392/14 kcal/g	336/13 kcal/g
	23	서울미래밥상 24	25	26	27	28
오전간식	시리얼③ 유기농우유②	●신선과일(귤) 유기농우유②	누룽지죽	●채소스틱(데친브로콜리) 유기농치즈②	●신선과일(바나나)	두유미숫가루④③⑥
점심	차조밥 미역국③⑥ 오리양파볶음③⑥⑱ 콩나물무침③⑥ 백김치	찹쌀현미밥 팽이버섯맑은국③⑥ 새우살파프리카볶음③⑥⑨ 시금치나물③⑥ 백김치	마파두부덮밥③⑥⑩ 애호박맑은국③⑥ 스크램블에그①②⑤ 김자반⑤ 백김치	수수밥 얼갈이된장국③⑥ 소고기대파볶음③⑥⑯ 우엉깨소스무침①⑤ 백김치	기장밥 갈은황태국③⑥ 돈육장조림③⑥⑩ 치커리배무침③⑥ 백김치	오므라이스①③⑥⑫ 부추장국③⑥ 백김치
오후간식	●자연간식(찐고구마) 옥수수차	들깨칼국수③⑥	단호박범벅①⑤ 유기농우유②	모둠어묵탕③⑥	안흥찐빵①②③⑥ (노랑반-식빵)유기농우유②	●신선과일(자른씨없는포도) 유기농우유②
열량/단백질	459/16 kcal/g	415/21 kcal/g	467/20 kcal/g	444/21 kcal/g	456/19 kcal/g	412/16 kcal/g
	30					
오전간식	유기농호상요구르트②					
점심	찹쌀현미밥 소고기무국③⑥⑯ 두부구이*양념장③⑥ 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/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,현미,흑미,찹쌀 포함)	구이/볶음/찜	국내산	한우	외국산	국가명 : -	국내산	국내산	국내산
	국내산		국내산		외국산	국가명 : -			

원산지 표시	김치		콩	수산물	◆ 가공식품	생선가스	동그랑땡	돈가스	버거패티		
	배추(얼갈이 봄동 포함)	고춧가루	두부류			민대구	돼지고기	돼지고기	돼지고기	소고기	
	국내산	국내산	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

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터

2026년 11월 식단표
(일반형 만3-5세)

압구정아람어린이집

작성자: 영양팀

발행일: 2026. 10. 15.

요일	월	화	수	목	금	토
	2	3	4	5	6	7
오전간식	유기농호상요구르트②	●신선과일(배) 유기농우유②	양파스프②⑤⑥⑮⑯	●채소스틱(자른토마토⑫) 유기농치즈②	●신선과일(파인애플)	김가루죽
점심	수수밥 근대맑은국③⑥ 소불고기⑤⑥⑮ 애호박나물③⑥ 배추김치⑨/백김치	흑미밥 돈육청국장국③⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤ 느타리버섯볶음⑤ 깍두기⑨/백김치	소고기볶음밥⑤⑥⑯ 우동국③⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨/백김치 바나나1/3	차조밥 닭곰탕③⑥⑮ 두부두루치기⑤⑥ ♣잔멸치볶음③⑥ 깍두기⑨/백김치	찹쌀현미밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기수육③⑥⑩ 양배추숙쌈*쌈장④⑤⑥ 배추김치⑨/백김치	삼색나물(시금치,당근,양파)비빔밥⑯ 유부맑은국⑤⑥ 깍두기⑨/백김치
오후간식	●자연간식(찐감자) 결명자차	치즈주먹밥②⑤	단팥빵①②③⑥ (노랑반-핑거스틱)유기농우유②	채식잡채③⑥	딸기잼샌드위치①②③⑥ (노랑반-식빵)유기농우유②	●신선과일(키위) 유기농우유②
열량/단백질	598/26 kcal/g	667/26 kcal/g	607/24 kcal/g	675/31 kcal/g	666/26 kcal/g	483/14 kcal/g
	9	서울미래밥상 10	11 국없는날	12	13	14
오전간식	시리얼③ 유기농우유②	●신선과일(단감) 유기농우유②	참깨죽	●채소스틱(데친당근) 유기농치즈②	●신선과일(귤)	●채소스틱(오이)
점심	기장밥 콩나물국③⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨/백김치	수수밥 무채국③⑥ 두부네모스테이크③ *소스⑤⑥⑫⑭ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨/백김치	돈육카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑱ 숭늉 새우살브로콜리볶음③⑥⑨⑱ 배추김치⑨/백김치 사과1/4	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ ◆생선가스 +타르타르소스①⑤⑥ 가지무침③⑥ 배추김치⑨/백김치	차조밥 배추맑은국③⑥ 소고기사태찜③⑥⑮ 탕평채⑤⑥ 깍두기⑨/백김치	잔치국수⑤⑥ 애호박전①⑤⑥ 깍두기⑨/백김치
오후간식	●자연간식(찐고구마) 우엉차	두유크림파스타③⑥	밤식빵①②⑤⑥ 유기농우유②	수제비③⑥	우리밀핫도그①②⑤⑥⑩ (노랑반-핑거스틱) 유기농액상요구르트②	꼬마김밥①③⑬
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 생일잔치	20	21
오전간식	유기농호상요구르트②	●신선과일(귤) 유기농우유②	●채소스틱(자른토마토⑫) 유기농치즈②	●신선과일(사과)	●신선과일(바나나)	쌀과자 * 현미차
점심	흑미밥 백순두부찌개③⑥ ♣자른메추리알조림①③⑥ 미역줄기볶음③⑥ 배추김치⑨/백김치	기장밥 우거지된장국③⑥ 소고기숙주볶음⑤⑥⑭ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨/백김치	차조밥 다시마맑은국③⑥ 닭바싹구이⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨/백김치	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑮ ◆돈가스+소스①⑥⑩⑫⑭ 양상추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨/백김치	찹쌀현미밥 육개장③⑥⑭ 두부조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨/백김치	♣해물볶음밥⑤⑥⑨⑰ 미소장국⑤⑥ 깍두기⑨/백김치
오후간식	●자연간식(찐단호박) 보리차	찐만두①⑤⑥⑩⑬⑭⑱ 유기농주스	볶음우동⑤⑥⑱	롤케이크①②③⑥ (노랑반-모닝빵)유기농우유②	양배추치즈전①②⑤⑥	프랜치토스트①②③⑥ 유기농우유②
열량/단백질	573/25 kcal/g	648/28 kcal/g	614/24 kcal/g	641/28 kcal/g	602/22 kcal/g	528/25 kcal/g
	23	서울미래밥상 24	25	26	27	28
오전간식	시리얼③ *유기농우유②	●신선과일(귤) 유기농우유②	누룽지죽	●채소스틱(데친브로콜리) 유기농치즈②	●신선과일(바나나)	두유미숫가루④⑤⑥
점심	차조밥 미역국⑤⑥ 오리양파볶음⑤⑥⑱ 콩나물무침③⑥ 배추김치⑨/백김치	찹쌀현미밥 팽이버섯맑은국③⑥ 새우살파프리카볶음③⑥⑨ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨/백김치	마파두부덮밥⑤⑥⑯ 애호박맑은국⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 김자반⑤ 배추김치⑨/백김치	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 소고기대파볶음⑤⑥⑮ 우엉깨소스무침①⑤ 깍두기⑨/백김치	기장밥 갈은황태국③⑥ 돈육장조림③⑥⑯ 치커리배무침⑤⑥ 배추김치⑨/백김치	오므라이스①③⑥⑫ 부추장국③⑥ 깍두기⑨/백김치
오후간식	●자연간식(찐고구마) 옥수수차	들깨칼국수⑤⑥	단호박범벅①⑤ 유기농우유②	모둠어묵탕③⑥	안흥찐빵①②③⑥ (노랑반-식빵)유기농우유②	●신선과일(자른사과는포도) 유기농우유②
열량/단백질	669/23 kcal/g	604/30 kcal/g	709/30 kcal/g	651/30 kcal/g	669/31 kcal/g	597/22 kcal/g
	30				★기호표시안내★	◈ 1일 섭취 권장량 ◈
오전간식	유기농호상요구르트②				● 자연간식(과일,채소,찐서류)	구분 / 1-2세 / 3-5세
점심	찹쌀현미밥 소고기무국⑤⑥⑯ 두부구이*양념장③⑥ 비타민나물⑤⑥ 배추김치⑨/백김치				♣ 영아 섭취시 주의 ◆ 가공식품 사용 시 원산지 표시 ▶ 대체메뉴 음영 계란알레르기 대체식 제공 메뉴 서울미래밥상 서울시 공공급식 사업 (월 2회)	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
오후간식	●자연간식(찐감자) 메밀차③					
열량/단백질	576/25 kcal/g					

원산지 표시	밥·죽·누룽지	소고기					돼지고기	닭고기	오리고기
	쌀(백미,현미,흑미,찹쌀 포함)	구이/볶음/찜	국내산	한우	외국산	국가명 : -	국내산	국내산	국내산
	국내산		국내산		외국산	국가명 : -			

원산지 표시	김치		콩	수산물	◆ 가공식품	생선가스	동그랑땡	돈가스	버거패티		
	배추(절임) 봄동 포함	고춧가루	두부류			민대구	돼지고기	돼지고기	돼지고기	소고기	
	국내산	국내산	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