강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터
작성자: 영양팀

2026년 11월 식단표 (죽형 0-2세)

강남구청 직장어린이집
발행일: 2026. 10. 30.

요일	월	화	수	목	금
	2	3	4	5	6
오전간식	시금치죽⑤⑥	미역죽⑤⑥	양파죽	브로콜리죽⑤⑥	단호박죽
점심	수수밥 근대맑은국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 돈육청국장국⑤⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤ 대체식(연두부) 느타리버섯볶음⑤ 배추김치⑨	소고기볶음밥⑤⑥⑯ 우동국⑤⑥ 대체식(양파국) 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨ 바나나1/3	차조밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 두부두루치기⑤⑥ ♣잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀현미밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추숙쌈*쌈장④⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	●자연간식(찐감자) 결명자차	●신선과일(배) 우유②	빵류(롤빵①②⑤⑥) 대체식(배)우유②	채식잡채⑤⑥	●신선과일(귤) 우유②
열량/단백질	400/15 kcal/g	413/17 kcal/g	452/17 kcal/g	458/19 kcal/g	424/18 kcal/g
	9	서울미래밥상 10	11♥생일식단♥	12	13
오전간식	파프리카치즈죽②	김가루죽	삼색채소(당근,양파애호박)죽	당근죽	감자죽⑤⑥
점심	기장밥 콩나물국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 무채국⑤⑥ 두부네모스테이크⑤ *소스⑤⑥⑫⑯ 어묵볶음⑤⑥ 대체식(잔멸치볶음) 배추김치⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ ◆돈가스(선택:소스)①⑤⑥⑩⑫⑯ 대체식(연두부) 양상추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ ▶새우살파프리카볶음⑤⑥⑨ 대체식(돈육파프리카볶음) 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 배추맑은국⑤⑥ 소고기사태찜⑤⑥⑯ 탕평채⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	●자연간식(찐고구마) 우엉차	●신선과일(단감) 우유②	빵류(케이크)①②⑤⑥*요구르트② 귤/사과	수제비⑤⑥ 대체식(단감)	●신선과일(씨없는포도) 우유②
열량/단백질	401/17 kcal/g	423/15 kcal/g	517/21 kcal/g	411/18 kcal/g	419/18 kcal/g
	16	17	18	19	20
오전간식	찰현미죽②	♣잔멸치죽⑤⑥	양송이죽⑤⑥	연두부죽⑤	장국죽⑤⑥⑯
점심	흑미밥 백순두부찌개⑤⑥ ♣자른메추리알조림①⑤⑥ 대체식(연두부) 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 우거지된장국⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	소고기뿌리채소(연근,당근)영양밥*양념장⑤⑥⑯ 실파국 ◆동그랑땡①⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 다시마맑은국⑤⑥ 닭바싹구이⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀현미밥 육개장⑤⑥⑯ 두부조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨
오후간식	●자연간식(찐고구마) 보리차	찐만두①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 대체식(찐고구마)	빵류(후레쉬번①②⑤⑥) 대체식(사과)/우유②	볶음우동⑤⑥⑱ 대체식(요플레)	●신선과일(바나나) 우유②
열량/단백질	400/15 kcal/g	424/18 kcal/g	457/21 kcal/g	440/15 kcal/g	456/18 kcal/g
	23	서울미래밥상 24	25(국없는날)	26	27
오전간식	들깨무죽⑤⑥	호두죽⑭	누룽지죽	콩가루죽⑤	우엉죽
점심	차조밥 미역국⑤⑥ 오리양파볶음⑤⑥⑱ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ ◆생선가스 (선택:타르타르소스)①⑤⑥ 대체식(연두부) 가지무침⑤⑥ 배추김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑩ (선택:숭늉) 스크램블에그①②⑤ 대체식(동그랑땡) 김자반⑤ 깍두기⑨	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 소고기대파볶음⑤⑥⑯ 우엉깨소스무침①⑤ 배추김치⑨	기장밥 갈은황태국⑤⑥ 돈목살구이⑩ 치커리배무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	●자연간식(찐고구마) 옥수수차	●신선과일(귤)/우유②	빵류(소보로빵①②⑤⑥) 우유②/대체식(바나나)	모둠어묵탕⑤⑥ 대체식(사과)	●신선과일(사과) 우유②
열량/단백질	415/14 kcal/g	429/17 kcal/g	467/20 kcal/g	459/19 kcal/g	461/19 kcal/g
	30				
오전간식	가지죽⑤⑥				
점심	찹쌀현미밥 소고기무국⑤⑥⑯ 두부구이*양념장⑤⑥ 비타민나물⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	●자연간식(찐감자) 매실차③				
열량/단백질	396/14 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)

원산지 표시

밥·죽·누룽지		소고기					돼지고기	닭고기	오리고기
쌀(백미현미흑미찹쌀 포함)		구이/볶음/찜	국내산	한우			국내산	국내산	국내산
국내산		국	국내산	한우					

김치		콩	수산물	◆ 가공 식품	생선까스	동그랑땡	돈가스			
배추(얼갈이 봄동 포함)	고춧가루	두부류			민대구	돼지고기	돼지고기			
국내산	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

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터
작성자: 영양팀

2026년 11월 식단표 (죽형 3-5세)

강남구청 직장어린이집
발행일: 2026. 10. 30.

요일	월	화	수	목	금
	2	3	4	5	6
오전간식	시금치죽⑤⑥	미역죽⑤⑥	양파죽	브로콜리죽⑤⑥	단호박죽
점심	수수밥 근대맑은국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 돈육청국장국⑤⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤ 대체식(연두부) 느타리버섯볶음⑤ 배추김치⑨	소고기볶음밥⑤⑥⑯ 우동국⑤⑥ 대체식(양파국) 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨ 바나나1/3	차조밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 두부두루치기⑤⑥ ♣잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀현미밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추숙쌈*쌈장④⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	●자연간식(찐감자) 결명자차	●신선과일(배) 우유②	빵류(롤빵①②⑤⑥) 대체식(배)/우유②	채식잡채⑤⑥	●신선과일(귤) 우유②
열량/단백질	615/23 kcal/g	600/24 kcal/g	659/24 kcal/g	705/29 kcal/g	617/25 kcal/g
	9	서울미래밥상 10	11♥생일식단♥	12	13
오전간식	파프리카치즈죽②	김가루죽	삼색채소(당근,양파,애호박)죽	당근죽	감자죽⑤⑥
점심	기장밥 콩나물국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 무채국⑤⑥ 두부네모스테이크⑤ *소스⑤⑥⑫⑯ 어묵볶음⑤⑥ 대체식(잔멸치볶음) 배추김치⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ ◆돈가스(선택:소스)①⑤⑥⑩⑫⑯ 대체식(연두부) 양상추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ ▶새우살파프리카볶음⑤⑥⑨ 대체식(돈육파프리카볶음) 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 배추맑은국⑤⑥ 소고기사태찜⑤⑥⑯ 탕평채⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	●자연간식(찐고구마) 우엉차	●신선과일(단감) 우유②	빵류(케이크)①②⑤⑥*요구르트② 귤/사과	수제비⑤⑥ 대체식(단감)	●신선과일(씨없는포도) 우유②
열량/단백질	617/26 kcal/g	615/22 kcal/g	795/32 kcal/g	632/28 kcal/g	609/27 kcal/g
	16	17	18	19	20
오전간식	찰현미죽②	♣잔멸치죽⑤⑥	양송이죽⑤⑥	연두부죽⑤	장국죽⑤⑥⑯
점심	흑미밥 백순두부찌개⑤⑥ ♣자른메추리알조림①⑤⑥ 대체식(연두부) 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 우거지된장국⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	소고기뿌리채소(연근,당근)영양밥*양념장⑤⑥⑯ 실파국 ◆동그랑땡①⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 다시마맑은국⑤⑥ 닭바싹구이⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀현미밥 육개장⑤⑥⑯ 두부조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨
오후간식	●자연간식(찐고구마) 보리차	찐만두①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 대체식(찐고구마)	빵류(후레쉬번①②⑤⑥) 대체식(사과)/우유②	볶음우동⑤⑥⑱ 대체식(요플레)	●신선과일(바나나) 우유②
열량/단백질	676/23 kcal/g	653/28 kcal/g	669/31 kcal/g	677/23 kcal/g	666/26 kcal/g
	23	서울미래밥상 24	25(국없는날)	26	27
오전간식	들깨무죽⑤⑥	호두죽⑭	누룽지죽	콩가루죽⑤	우엉죽
점심	차조밥 미역국⑤⑥ 오리양파볶음⑤⑥⑱ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ ◆생선가스 (선택:타르타르소스)①⑤⑥ 대체식(연두부) 가지무침⑤⑥ 배추김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑩ (선택:숭늉) 스크램블에그①②⑤ 대체식(동그랑땡) 김자반⑤ 깍두기⑨	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 소고기대파볶음⑤⑥⑯ 우엉깨소스무침①⑤ 배추김치⑨	기장밥 갈은황태국⑤⑥ 돈목살구이⑩ 치커리배무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	●자연간식(찐고구마) 옥수수차	●신선과일(귤)/우유②	빵류(소보로빵①②⑤⑥) 우유②/대체식(바나나)	모둠어묵탕⑤⑥ 대체식(사과)	●신선과일(사과) 우유②
열량/단백질	639/22 kcal/g	660/27 kcal/g	683/29 kcal/g	706/29 kcal/g	674/28 kcal/g
	30				
오전간식	가지죽⑤⑥				
점심	찹쌀현미밥 소고기무국⑤⑥⑯ 두부구이*양념장⑤⑥ 비타민나물⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	●자연간식(찐감자) 매실차③				
열량/단백질	609/22 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)

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

	김치		콩	수산물	◆ 가공식품	생선까스	동그랑땡	돈가스			
	배추(얼갈이 봄동 포함)	고춧가루	두부류			민대구	돼지고기	돼지고기			
	국내산	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

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터 작성자: 영양팀	2026년 11월 식단표 (야간연장형 3-5세)	강남구청 직장어린이집 발행일: 2026. 10. 30.

요일	월	화	수	목	금
	2	3	4	5	6
저녁	현미밥 감자국⑤⑥ 두부데리야끼조림⑤⑥ 근대나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 느타리버섯맑은국⑤⑥ 소고기대파볶음⑤⑥⑯ 김자반⑤ 배추김치⑨	수수밥 온도토리묵국⑤⑥⑨ 돈육구이⑤⑥⑩ 파프리카유자청무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 소고기당근찜⑤⑥⑯ 느타리버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 양배추맑은국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 시래기무침⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질	461/16 kcal/g	442/18 kcal/g	557/18 kcal/g	483/24 kcal/g	442/22 kcal/g
	9	10	11	12	13
저녁	차조밥 깻잎순된장국⑤⑥ 달걀찜① 콩나물당면무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 모둠어묵탕⑤⑥ 닭살두루치기⑤⑥⑮ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 브로콜리된장국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	백미밥 가지양파국⑤⑥ 돈육양파찜⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 청포묵국①⑤⑥ 새우살크림소스볶음 ②⑤⑨ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질	408/17 kcal/g	438/20 kcal/g	441/18 kcal/g	485/23 kcal/g	394/21 kcal/g
	16	17	18	19	20
저녁	현미밥 안매운김치국⑤⑥⑨ 마파두부⑤⑥⑩ 단호박버섯조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 숙주당면국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 우거지나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 버섯찌개⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 연근참깨소스무침 ①⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 양배추숙쌈*쌈장④⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 감자맑은국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 느타리나물⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질	453/16 kcal/g	356/13 kcal/g	390/20 kcal/g	505/22 kcal/g	421/21 kcal/g
	23	24	25	26	27
저녁	기장밥 콩나물국⑤⑥ 두부구이*양념장⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 팽이버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 김파국⑤⑥ 새우파프리카굴소스볶음 ⑤⑥⑨⑱ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 우엉들깨국 ◆동그랑땡①⑤⑥⑩ 얼갈이무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 유부맑은국⑤⑥ 소고기애호박찜⑤⑥⑯ 무나물⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질	392/15 kcal/g	406/19 kcal/g	409/28 kcal/g	472/22 kcal/g	453/26 kcal/g
	30	★기호표시안내★	◈ 1일 섭취 권장량 ◈		
저녁	수수밥 감자된장국⑤⑥ 달걀부침①⑤ 김자반⑤ 배추김치⑨	● 자연간식 (과일,채소,찐서류) ♣ 영아 섭취시 주의 ◆ 가공식품 사용 시 원산지 표시	구분 / 1-2세 / 3-5세 열량 / 900 (kcal/일) / 1,400 (kca/일) 단백질 / 20(g/일) / 25(g/일)		
열량/단백질	415/18 kcal/g	음영 계란알레르기 메뉴	※출처: 2025 한국인 영양섭취기준표		

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

김치		콩	수산물		◆ 가공식품	동그랑땡					
배추(얼갈이 봄동 포함)	고춧가루	두부류				돼지고기					
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