강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터

작성자: 영양팀

2026년 11월 식단표 (일반형 1-2세)

생각하고Thinking,
말하고Talking, 꿈을 꾸는Dreaming
담희어린이집

요일	월	화	수	목	금
	2	3	4	5	6
오전간식	호상요구르트	●신선과일(배) 우유	양파스프	●채소스틱(파프리카) 치즈	●신선과일(귤) 보리차
점심	수수밥 근대맑은국 소불고기 애호박나물 배추김치	흑미밥 돈육청국장국 달걀말이 느타리버섯볶음 배추김치	소고기볶음밥 우동국 도토리묵무침 배추김치 바나나1/3	차조밥 닭곰탕 두부두루치기 ♣잔멸치볶음 배추김치	찹쌀현미밥 시래기된장국 돼지고기수육 양배추숙쌈*쌈장 깍두기
오후간식	●자연간식(찐감자) 결명자차	치즈주먹밥	꿀떡 우유	채식잡채	수제블루베리우유*쌀과자
열량/단백질	420/18 kcal/g	457/18 kcal/g	418/17 kcal/g	460/22 kcal/g	439/17 kcal/g
	9	서울미래밥상 10	11(국없는날)	12	13
오전간식	시리얼*우유	●신선과일(단감) 우유	참깨죽	●채소스틱(데친당근) 치즈	●신선과일(파인애플) 결명자차
점심	기장밥 콩나물국 순살찜닭 깻잎나물 배추김치	수수밥 무채국 두부네모스테이크 *소스 어묵볶음 배추김치	돈육카레라이스 숭늉 새우살브로콜리볶음 깍두기 사과1/4	흑미밥 시금치된장국 ◆생선가스 *타르타르소스 가지무침 배추김치	현미밥 배추맑은국 소고기사태찜 탕평채 깍두기
오후간식	●자연간식(찐고구마) 우엉차	두유크림파스타	삼색경단 우유	수제비	두부텐더*우유
열량/단백질	455/19 kcal/g	457/17 kcal/g	451/18 kcal/g	447/20 kcal/g	455/22 kcal/g
	16	17	18 ♥생일식단♥	19	20
오전간식	호상요구르트	●신선과일(키위) 우유	●신선과일(사과)	●채소스틱(자른토마토) 치즈	●신선과일(바나나) 메밀차
점심	흑미밥 백순두부찌개 ♣자른메추리알조림 미역줄기볶음 배추김치	기장밥 우거지된장국 돈육숙주볶음 참나물무침 깍두기	백미밥 소고기미역국 ◆돈가스*소스 양상추샐러드 깍두기	차조밥 다시마맑은국 닭바싹구이 청경채나물 깍두기	찹쌀현미밥 육개장 두부조림 감자채볶음 배추김치
오후간식	●자연간식(찐단호박) 보리차	찐만두	케이크*우유	볶음우동	양배추치즈전
열량/단백질	404/18 kcal/g	445/19 kcal/g	440/19 kcal/g	420/17 kcal/g	392/14 kcal/g
	23	서울미래밥상 24	25(국없는날)	26	27
오전간식	시리얼*우유	●신선과일(귤) 우유	누룽지죽	●채소스틱(데친브로콜리) 치즈	●신선과일(사과) 우엉차
점심	차조밥 미역국 오리양파볶음 콩나물무침 배추김치	현미밥 팽이버섯맑은국 ♣임연수데리야끼조림 시금치나물 깍두기	마파두부덮밥 숭늉 스크램블에그 김자반 배추김치	수수밥 얼갈이된장국 소고기대파볶음 우엉깨소스무침 깍두기	기장밥 갈은황태국 돈목살구이 치커리배무침 배추김치
오후간식	●자연간식(찐고구마) 옥수수차	들깨칼국수	무지개설기 우유	모둠어묵탕	단호박범벅*우유
열량/단백질	459/16 kcal/g	413/20 kcal/g	467/20 kcal/g	444/21 kcal/g	456/19 kcal/g
	30				
오전간식	호상요구르트				
점심	찹쌀현미밥 소고기무국 두부구이*양념장 비타민나물 배추김치				
오후간식	●자연간식(찐감자) 메밀차				
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)

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터

작성자: 영양팀

2026년 11월 식단표 (일반형 3-5세)

생각하고Thinking, 말하고Talking, 꿈을 꾸는Dreaming 담희어린이집

요일	월	화	수	목	금
	2	3	4	5	6
오전간식	♣견과류(다진캐슈넛) 호상요구르트	●신선과일(배) 우유	양파스프	●채소스틱(파프리카) 치즈	●신선과일(귤) 보리차
점심	수수밥 근대맑은국 소불고기 애호박나물 배추김치	흑미밥 돈육청국장국 달걀말이 느타리버섯볶음 배추김치	소고기볶음밥 우동국 도토리묵무침 배추김치 바나나1/3	차조밥 닭곰탕 두부두루치기 ♣잔멸치볶음 배추김치	찹쌀현미밥 시래기된장국 돼지고기수육 양배추숙쌈*쌈장 깍두기
오후간식	●자연간식(찐감자) 결명자차	치즈주먹밥	꿀떡 우유	채식잡채	수제블루베리우유*쌀과자
열량/단백질	627/26 kcal/g	667/26 kcal/g	607/24 kcal/g	675/31 kcal/g	619/25 kcal/g
	9	서울미래밥상 10	11(국없는날)	12	13
오전간식	시리얼 * 우유	●신선과일(단감) 우유	참깨죽	●채소스틱(데친당근) 치즈	●신선과일(파인애플) 결명자차
점심	기장밥 콩나물국 순살찜닭 깻잎나물 배추김치	수수밥 무채국 두부네모스테이크 *소스 어묵볶음 배추김치	돈육카레라이스 숭늉 새우살브로콜리볶음 깍두기 사과1/4	흑미밥 시금치된장국 ◆생선가스 *타르타르소스 가지무침 배추김치	현미밥 배추맑은국 소고기사태찜 탕평채 깍두기
오후간식	●자연간식(찐고구마) 우엉차	두유크림파스타	삼색경단 우유	수제비	두부텐더*우유
열량/단백질	664/27 kcal/g	663/25 kcal/g	657/27 kcal/g	656/29 kcal/g	664/32 kcal/g
	16	17	18 ♥생일식단♥	19	20
오전간식	♣견과류(슬라이스아몬드) 호상요구르트	●신선과일(키위) 우유	●신선과일(사과)	●채소스틱(자른토마토) 치즈	●신선과일(바나나) 메밀차
점심	흑미밥 백순두부찌개 ♣자른메추리알조림 미역줄기볶음 배추김치	기장밥 우거지된장국 돈육숙주볶음 참나물무침 깍두기	백미밥 소고기미역국 돈가스*소스 양상추샐러드 깍두기	차조밥 다시마맑은국 닭바싹구이 청경채나물 깍두기	찹쌀현미밥 육개장 두부조림 감자채볶음 배추김치
오후간식	●자연간식(찐단호박) 보리차	찐만두	케이크*우유	볶음우동	양배추치즈전
열량/단백질	603/27 kcal/g	648/28 kcal/g	641/28 kcal/g	614/24 kcal/g	602/22 kcal/g
	23	서울미래밥상 24	25(국없는날)	26	27
오전간식	시리얼*우유	●신선과일(귤) 우유	누룽지죽	●채소스틱(데친브로콜리) 치즈	●신선과일(사과) 우엉차
점심	차조밥 미역국 오리양파볶음 콩나물무침 배추김치	현미밥 팽이버섯맑은국 ♣임연수데리야끼조림 시금치나물 깍두기	마파두부덮밥 숭늉 스크램블에그 김자반 배추김치	수수밥 얼갈이된장국 소고기대파볶음 우엉깨소스무침 깍두기	기장밥 갈은황태국 돈목살구이 치커리배무침 배추김치
오후간식	●자연간식(찐고구마) 옥수수차	들깨칼국수	무지개설기 우유	모둠어묵탕⑤⑥	단호박범벅*우유
열량/단백질	669/23 kcal/g	600/29 kcal/g	683/29 kcal/g	651/30 kcal/g	666/27 kcal/g
	30				
오전간식	♣견과류(다진캐슈넛) 호상요구르트				
점심	찹쌀현미밥 소고기무국 두부구이*양념장 비타민나물 배추김치				
오후간식	●자연간식(찐감자) 메밀차				
열량/단백질	605/25 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)

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			

원산지 표시	김치		콩	수산물	◆ 가공식품	생선가스	동그랑땡	돈가스			
	배추(열무이 봄동 포함)	고춧가루	두부류			명태	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

★ 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.