2026년 역삼 몬테소리 어린이집 11월 식단표 [영아용 만 0세~ 2세]

요일	월	화	수	목	금
	2	3	4♥생일식단♥	5	6
오전간식	♣견과류(다진캐슈넛), 블루베리 호상요구르트②	●신선과일(배) 우유②	●신선과일(사과)	●채소스틱(파프리카) 치즈②	●신선과일(귤)
점심	백미밥 근대맑은국⑤⑥ 소불고기③⑥⑮ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 돈육청국장국③⑥⑨⑱ 달걀말이①③⑨ 느타리버섯볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 소고기미역국③⑥⑮ ◆돈가스(선택소스)①③⑥⑫⑮ 양상추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 닭곰탕⑤⑨⑮ 두부두루치기⑤⑥ ♣잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀현미밥 시래기된장국③⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑫ 양배추숙쌈*쌈장④⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	●자연간식(찐감자) 결명자차	치즈주먹밥②⑤	모닝빵①③⑥우유②	채식잡채③⑥	수제블루베리우유②*쌀과자
열량/단백질	420/18 kcal/g	457/18 kcal/g	440/19 kcal/g	460/22 kcal/g	439/17 kcal/g
	9	서울미래밥상 10	11(국없는날)	12	13
오전간식	시리얼⑤ * 우유②, 블루베리	●신선과일(단감) 우유②	참깨죽	●채소스틱(데친당근) 치즈②	●신선과일(파인애플)
점심	백미밥(기장밥) 콩나물국③⑥ 순살찜닭⑤⑥⑱ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 무채국⑤⑥ 두부네모스테이크③ *소스⑤⑥⑫⑮ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	돈육카레라이스 ②③⑥⑩⑫⑮⑲ 새우살브로콜리볶음③⑥⑨⑩ 김치(깍두기⑨) 사과1/4	흑미밥 시금치된장국③⑥ ◆생선가스 (타르타르소스)①⑤⑥ 가지무침⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 배추맑은국⑤⑥ 소고기사태찜⑤⑥⑯ 탕평채⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	●자연간식(찐고구마) 우엉차	두유크림파스타③⑥	버터스틱빵①②③⑥ 우유②	수제비③⑥	치즈빵①②③⑥우유②
열량/단백질	455/19 kcal/g	457/17 kcal/g	451/18 kcal/g	447/20 kcal/g	432/19 kcal/g
	16	17	18	19	20
오전간식	♣견과류(슬라이스아몬드), 블루베리 호상요구르트②	●신선과일(키위) 우유②	양송이스프②③⑥⑮⑲	●채소스틱(자른토마토⑫) 치즈②	●신선과일(바나나)
점심	백미밥 백순두부찌개③⑥ ♣자른매추리알조림①③⑥ 미역줄기볶음③⑥ 배추김치⑨	기장밥 우거지된장국⑤⑥ 돈육숙주볶음③⑥⑱ 잠나물무침③⑥ 깍두기⑨	소고기뿌리채소(연근 당근 영양밥 양념장 ③⑥⑭) 식빵1쿠 ◆동그랑땡①③⑥⑲ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 다시마맑은국③⑥ 닭바싹구이③⑥⑮ 청경채나물③⑥ 깍두기⑨	찹쌀현미밥 육개장③⑥⑨ 두부조림③⑥ 감자채볶음③ 배추김치⑨
오후간식	●자연간식(찐단호박) 보리차	찐만두①③⑥⑨⑮⑱⑲	후레쉬번①②③⑥ 우유②	볶음우동③⑥⑨	양배추치즈전①②③⑥
열량/단백질	404/18 kcal/g	445/19 kcal/g	455/22 kcal/g	420/17 kcal/g	392/14 kcal/g
	23	서울미래밥상 24	25(국없는날)	26	27
오전간식	시리얼⑤ * 우유② 블루베리	●신선과일(귤) 우유②	누룽지죽	●채소스틱(데친브로콜리) 치즈②	●신선과일(사과)
점심	백미밥 미역국③⑥ 오리양파볶음③⑥⑩ 콩나물무침③⑥ 배추김치⑨	현미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ ♣얼연수데리야끼조림③⑥ 시금치나물③⑥ 깍두기⑨)	마파두부덮밥③⑥⑩ 스크램블에그①④⑤ 김자반⑤ 배추김치⑨	수수밥 얼갈이된장국③⑥ 소고기대파볶음③⑥⑮ 우엉깨소스무침①⑤ 깍두기⑨	기장밥 갈은황태국⑤⑥ 돈목살구이⑩ 치커리배무침③⑥ 백김치⑨
오후간식	●자연간식(찐고구마) 옥수수차	들깨칼국수③⑥	구운도넛①②③⑥ 우유②	모둠어묵탕③⑥	단호박범벅①⑤*우유②
열량/단백질	459/16 kcal/g	413/20 kcal/g	467/20 kcal/g	444/21 kcal/g	456/19 kcal/g
	30			★기호표시안내★	◆ 1일 섭취 권장량 ◆
오전간식	호상요구르트②, 블루베리			● 자연간식(과일채소찐서류)	구분 / 1-2세 / 3-5세
점심	찹쌀현미밥 소고기무국③⑥⑮ 두부구이*양념장⑤⑥ 비타민나물⑤⑥ 배추김치⑨			♣ 영아 섭취시 주의 ◆ 가공식품 사용 시 원산지 표시 ▶ 대체메뉴	열량 / 900 (kcal/일) / 1,400 (kca/일) 단백질 / 20(g/일) / 25(g/일)
오후간식	●자연간식(찐감자) 메밀차③			음영 계란알레르기 대체식 제공 메뉴	→ 식단별 제공 열량·단백질은 오전간식+점심+오후간식 합계입니다.
열량/단백질	406/18 kcal/g			서울미래밥상 서울시 공공급식 사업 (월 2회)	※출처: 2025 한국인 영양섭취 기준표

원산지 표시	밥·죽·누룽지		소고기					돼지고기	닭고기	오리고기
	쌀(백미(현미흑미찹쌀 포함)		구이/볶음/찜	국내산	한우	외국산		국내산	국내산	국내산
	국내산		국	국내산	한우	외국산				
	김치		콩	수산물	◆ 가공식품	생선가스	동그랑땡	돈가스		
	배추(얼갈이 봄동 포함)	고춧가루	두부류	오징어		명태	돼지고기	돼지고기		
	국내산	국내산	국내산	국내산		러시아산	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, 튀김, 소스류 등) 사용하는 경우 식품표기사항의 원재료명 확인하여 식품알레르기 유발물질 추가 안내 필요

※ 알레르기가 있는 영아는 보호자가 사전에 작성한 알레르기 조사표의 대체식품군으로 개별 제공됨을 안내드립니다.
※ 제공되는 식단은 식자재 비수급 또는 조리실 상황에 따라 메뉴가 일부 변경 될 수 있는 점 양해 부탁드립니다.

출처: 강남구 어린이사회복지급식관리지원센터

강남구립 소프트 랑콘텍 유치
역삼 몬테소리 어린이집
TEL : 02-567-67o5 FAX: 02-567-67o6

2026년 역삼 몬테소리 어린이집 11월 식단표 [유아용 만 3세~ 5세]

요일	월	화	수	목	금
	2	3	4♥생일식단♥	5	6
오전간식	♣견과류(다진캐슈넛), 블루베리 호상요구르트②	●신선과일(배) 우유②	●신선과일(사과)	●채소스틱(파프리카) 치즈②	●신선과일(귤)
점심	백미밥 근대맑은국③⑥ 소불고기①⑥⑮ 애호박나물③⑥ 배추김치③	흑미밥 돈육청국장국③⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤ 느타리버섯볶음③ 배추김치③	백미밥 소고기미역국③⑥⑮ ◆두부스테이크①③⑥⑨⑮ 양상추샐러드⑤⑥ 케이크①③⑥ 깍두기③	수수밥 닭곰탕③⑥⑮ 두부두루치기⑤⑥ ♣잔멸지볶음③⑥ 배추김치③	찹쌀현미밥 시래기된장국③⑥ 돼지고기수육③⑥⑩ 양배추숙쌈*쌈장④③⑥ 깍두기③
오후간식	●자연간식(찐감자) 결명자차	치즈주먹밥②③	모닝빵①③⑥*우유②	채식잡채③⑥	수제블루베리유유②*쌀과자
열량/단백질	627/26 kcal/g	667/26 kcal/g	641/28 kcal/g	675/31 kcal/g	619/25 kcal/g
	9	서울미래밥상 10	11(국없는 날)	12	13
오전간식	시리얼⑤ * 우유② 블루베리	●신선과일(단감) 우유②	참깨죽	●채소스틱(데친당근) 치즈②	●신선과일(파인애플)
점심	기장밥 콩나물국③⑥ 순살찜닭③⑥⑮ 깻잎나물③⑥ 배추김치③	수수밥 무채국③⑥ 두부네모스테이크⑤ +소스⑤⑥⑫⑯ 어묵볶음③⑥ 배추김치③	돈육카레라이스 ②③⑥⑫⑮⑱ 새우살브로콜리볶음③⑥⑬⑱ 깍두기③ 사과1/4	흑미밥 시금치된장국③⑥ ◆생선가스 (타르타르소스)①③⑥ 가지무침③⑥ 배추김치③	현미밥 배추맑은국③⑥ 소고기사태찜⑤⑥⑯ 탕평채③⑥ 백김치③
오후간식	●자연간식(찐고구마) 우엉차	두유크림파스타⑤⑥	버터스틱빵①②③⑥ 우유②	수제비③⑥	치킨팽①②③⑥*우유②
열량/단백질	664/27 kcal/g	663/25 kcal/g	657/27 kcal/g	656/29 kcal/g	6629/27kcal/g
	16	17	18	19	20
오전간식	♣견과류(슬라이스아몬드), 블루베리 호상요구르트②	●신선과일(키위) 우유②	양송이스프②③⑥⑮⑯	●채소스틱(자른토마토⑬) 치즈②	●신선과일(바나나)
점심	흑미밥 백순두부찌개⑤⑥ ♣자른메추리알조림①③⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치③	기장밥 우거지된장국③⑥ 돈육숙주볶음③⑥⑩ 참나물무침③⑥ 깍두기③	소고기뼈채수(연근,단근영양밥*양념장 ③⑥⑯ 실파국 ◆동그랑땡①③⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑤	수수밥 다시마맑은국③⑥ 닭바싹구이⑤⑥⑭ 청경채나물③⑥ 깍두기③	찹쌀현미밥 육개장③⑥⑨ 두부조림③⑥ 감자채볶음③ 배추김치③
오후간식	●자연간식(찐단호박) 보리차	찐만두①③⑥⑩⑮⑱	후레쉬번①②③⑥ 우유②	볶음우동③⑥⑩	양배추치즈전①②③⑥
열량/단백질	603/27kcal/g	648/28 kcal/g	663/32 kcal/g	614/24 kcal/g	602/22 kcal/g
	23	서울미래밥상 24	25(국없는 날)	26	27
오전간식	시리얼⑤ * 우유② 블루베리	●신선과일(귤) 우유②	누룽지죽	●채소스틱(데친브로콜리) 치즈②	●신선과일(사과)
점심	백미밥 미역국③⑥ 오리양파볶음③⑥⑩ 콩나물무침③⑥ 배추김치③	현미밥 팽이버섯맑은국③⑥ ♣임연수데리야끼조림③⑥ 시금치나물③⑥ 깍두기③	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 스크램블에그①②③ 김자반⑤ 배추김치③	수수밥 얼갈이된장국③⑥ 소고기대파볶음③⑥⑮ 우엉깨소스무침①⑤ 깍두기③	기장밥 갈은황태국⑤⑥ 돈육살구이⑩ 지커리배무침③⑥ 백김치③
오후간식	●자연간식(찐고구마) 옥수수차	들깨칼국수⑤⑥	구운도넛①②③⑥ 우유②	모둠어묵탕③⑥	단호박범벅①③*우유②
열량/단백질	669/23 kcal/g	600/29 kcal/g	683/29 kcal/g	651/30 kcal/g	666/27kcal/g
	30			★기호표시안내★	◈ 1일 섭취 권장량 ◈
오전간식	♣견과류(다진캐슈넛), 블루베리 호상요구르트②			● 자연간식 (과일,채소,찐서류)	구분 / 1-2세 / 3-5세
점심	찹쌀현미밥 소고기무국⑤⑥⑮ 두부구이*양념장⑤⑥ 비타민나물③⑥ 배추김치③			♣ 영아 섭취시 주의	열량 / 900 (kcal/일) / 1,400 (kca/일)
				◆ 가공식품 사용 시 원산지 표시	단백질 / 20(g/일) / 25(g/일)
오후간식	●자연간식(찐감자) 메밀차③			▶ 대체메뉴	
열량/단백질	605/25 kcal/g			음영 계란알레르기 대체식 제공 메뉴	→ 식단별 제공 열량,단백질은 오전간식+점심+오후간식 합계입니다
				서울미래밥상 서울시 공공급식 사업 (월 2회)	※출처: 2025 한국인 영양섭취기준표

원산지 표시	밥·죽·누룽지		소고기					돼지고기	닭고기	오리고기
	쌀(백미,현미,흑미,찹쌀 포함)		구이/볶음/찜	국내산	한우	외국산		국내산	국내산	국내산
	국내산		국	국내산	한우	외국산				
	김치		콩	수산물	◆	생선가스	동그랑땡	돈가스		
	배추(얼갈이 봄동 포함)	고춧가루	두부류	오징어	가공	명태	돼지고기	돼지고기		
	국내산	국내산	국내산	국내산	식품	러시아산	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, 뺑튀, 소스류 등) 사용하는 경우 식품표기사항의 원재료명 확인하여 식품알레르기 유발물질 추가 안내 필요

※ 알레르기가 있는 유아는 보호자가 사전에 작성한 알레르기 조사표의 대체식품군으로 개별 제공됨을 안내드립니다.
※ 제공되는 식단은 식자재 비수급 또는 조리실 상황에 따라 메뉴가 일부 변경 될 수 있는 점 양해 부탁드립니다.

출처: 강남구 어린이사회복지급식관리지원센터

강남구립 역삼 몬테소리 어린이집
TEL. 02-567-6705 FAX.02-567-6706