강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터
작성자: 영양팀

2026년 11월 식단표
- 일반형 만1~2세 -

가로수어린이집

요일	월	화	수	목	금	토
	2	3	4	5	6	7
오전간식	호상요구르트②	●신선과일(배) 우유②	양파스프②②⑤⑥⑮⑯ 조각식빵①②⑤⑥	●채소스틱(파프리카) 영아치즈②	●신선과일(귤)	김가루죽
점심	백미밥 근대맑은국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 돈육청국장국⑤⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤ 느타리버섯볶음⑤ 배추김치⑨	소고기볶음밥⑤⑥⑯ 우동국⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨ 바나나1/3	차조밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 두부두루치기⑤⑥ ♣잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀현미밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추숙쌈*쌈장④⑤⑥ 깍두기⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥ (시금치,당근,양파) 유부맑은국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	●자연간식(찐감자) 결명자차	치즈주먹밥②⑤ 보리차	프렌치토스트①②⑤⑥ 우유②	채식잡채⑤⑥	쌀과자 수제블루베리우유②	●신선과일(키위) 우유②
열량(kcal) 단백질(g)	420/18 kcal/g	457/18 kcal/g	418/17 kcal/g	460/22 kcal/g	439/17 kcal/g	337/10 kcal/g
	9	10 서울미래밥상	11 국없는날	12	13	14
오전간식	시리얼⑤ 우유②	●신선과일(단감) 우유②	참깨죽	●채소스틱(데친당근) 영아치즈②	●신선과일(파인애플)	●채소스틱(오이)
점심	백미밥 콩나물국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 무채국⑤⑥ 두부네모스테이크⑤*소스 ⑤⑥⑫⑯ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	돈육카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 숭늉 새우살브로콜리볶음⑤⑥⑨⑱ 깍두기⑨ 사과1/4	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ ◆생선가스*타르타르소스 ①⑤⑥ 가지무침⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 배추맑은국⑤⑥ 소고기사태찜⑤⑥⑯ 탕평채⑤⑥ 깍두기⑨	잔치국수⑤⑥ 애호박전①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	●자연간식(찐고구마) 우엉차	두유크림파스타⑤⑥	우리쌀모닝빵⑥ 우유②	수제비⑤⑥	우리쌀우유식빵②⑥ 우유②	꼬마김밥①⑤⑬
열량(kcal) 단백질(g)	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	20	21
오전간식	호상요구르트②	●신선과일(키위) 우유②	양송이스프②⑤⑥⑮⑯ 조각식빵①②⑤⑥	●채소스틱(자른토마토⑫) 영아치즈②	●신선과일(바나나) 우유②	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 옥수수차	우리쌀식빵①②⑤⑥ 우유②	볶음우동⑤⑥⑱	양배추치즈전①②⑤⑥	프렌치토스트①②⑤⑥ 우유②
열량(kcal) 단백질(g)	404/18 kcal/g	445/19 kcal/g	455/22 kcal/g	420/17 kcal/g	392/14 kcal/g	336/13 kcal/g
	23	24 서울미래밥상	25 국없는날	26	27	28
오전간식	시리얼⑤ 우유②	●신선과일(귤) 우유②	누룽지죽	●채소스틱(데친브로콜리) 영아치즈②	●신선과일(사과)	두유미숫가루④⑤⑥
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 오리양파볶음⑤⑥⑱ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 새우살파프리카볶음⑤⑥⑨ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 숭늉 스크램블에그①②⑤ 김자반⑤ 배추김치⑨	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 소고기대파볶음⑤⑥⑯ 우엉깨소스무침①⑤ 깍두기⑨	백미밥 갈은황태국⑤⑥ 돈목살구이⑩ 치커리배무침⑤⑥ 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑥⑫ 부추장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	●자연간식(찐고구마) 옥수수차	들깨칼국수⑤⑥	핫케이크①②⑤⑥ 우유②	모둠어묵탕⑤⑥	단호박범벅①⑤ 우유②	●신선과일(자른씨없는포도) 우유②
열량(kcal) 단백질(g)	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					★기호표식안내★
오전간식	호상요구르트②					
점심	백미밥 소고기무국⑤⑥⑯ 두부구이*양념장⑤⑥ 비타민나물⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	●자연간식(찐감자) 메밀차③					
열량(kcal) 단백질(g)	406/18 kcal/g					

- 우리 아이들의 건강한 식사를 위해 [유기농 쌀]을 제공합니다.
- 빵류는 국내산 쌀과 밀을 사용한 제품으로 제공됩니다.
- 유제품은 [매일유업]을 이용하고 있으며 [상하 목장 유기농 우유]를 먹습니다.
- 김치와 깍두기는 국내산 재료와 과일로 만든 "저염식" 으로 제공됩니다.
- 무기질과 비타민 제공을 위한 신선한 과일 & 채소 등이 주 3회 이상 간식으로 제공됩니다.
- 급식재료는 [청정원]에서 매일 새벽 안전한 식재료로 제공받고 있습니다.

기호	설명
●	자연간식 (과일,채소,찐섞류)
♣	영아 섭취시 주의
◆	가공식품 사용 시 원산지 표시
음영	계란알레르기 대체식 제공 메뉴
서울미래밥상	서울시 공공급식 사업 (월 2회)

원산지 표시	밥·죽·누룽지	김치		소고기		돼지고기	닭고기	오리고기	콩
	쌀 (백미·현미·찹쌀포함)	배추(얼갈이·봄동포함)	고춧가루	구이/볶음/찜	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	두부류
	국내산	국내산	국내산	국					국내산
	◆가공식품	생선가스							
		민대구							
		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