강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터
작성자: 영양팀

2026년 11월 식단표 (죽형 1-2세)

이레어린이집
발행일: 2026. 10. 15.

요일	월	화	수	목	금
	2	3	4	5	6
오전간식	시금치죽⑤⑥	미역죽⑤⑥	양파죽	브로콜리죽⑤⑥	단호박죽
점심	백미밥 근대맑은국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥 돈육청국장국⑤⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤ 느타리버섯볶음⑤ 김치(배추김치⑨)	소고기볶음밥⑤⑥⑯ 우동국⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨) 바나나1/3	백미밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 두부두루치기⑤⑥ ♣잔멸치볶음⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추숙쌈*쌈장④⑤⑥ 김치(깍두기⑨)
오후간식	●자연간식(찐감자) 결명자차	●신선과일(배) 우유②	빵류(롤빵①②⑤⑥) 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(국없는날)	12	13
오전간식	파프리카치즈죽②	김가루죽	참깨죽	당근죽	감자죽⑤⑥
점심	백미밥 콩나물국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 깻잎나물⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥 무채국⑤⑥ 두부네모스테이크⑤ *소스⑤⑥⑫⑯ 어묵볶음⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	돈육카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 새우살브로콜리볶음⑤⑥⑨⑱ 김치(깍두기⑨) 사과1/4	백미밥 시금치된장국⑤⑥ ◆생선가스 가지무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥 배추맑은국⑤⑥ 소고기사태찜⑤⑥⑯ 탕평채⑤⑥ 김치(깍두기⑨)
오후간식	●자연간식(찐고구마) 우엉차	●신선과일(단감) 우유②	빵류(버터스틱빵①②⑤⑥) 우유②	수제비⑤⑥	●신선과일(파인애플) 우유②
열량/단백질	401/17 kcal/g	423/15 kcal/g	451/18 kcal/g	438/17 kcal/g	419/18 kcal/g
	16	17	18	19	20
오전간식	오트밀죽②	♣잔멸치죽⑤⑥	양송이죽⑤⑥	연두부죽⑤	장국죽⑤⑥⑯
점심	백미밥 백순두부찌개⑤⑥ ♣자른메추리알조림①⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥 우거지된장국⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	소고기뿌리채소(연근,당근)영양밥*양념장⑤⑥⑯ 실파국 ◆동그랑땡①⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥 다시마맑은국⑤⑥ 닭바싹구이⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	백미밥 육개장⑤⑥⑯ 두부조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 김치(배추김치⑨)
오후간식	●자연간식(찐단호박) 보리차	찐만두①⑤⑥⑩⑮⑯⑱	빵류(후레쉬번①②⑤⑥) 우유②	볶음우동⑤⑥⑱	●신선과일(바나나) 우유②
열량/단백질	400/16 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	백미밥 미역국⑤⑥ 오리양파볶음⑤⑥⑱ 콩나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ ♣임연수데리야끼조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	마파두부덮밥⑤⑥⑩ (선택:숭늉) 스크램블에그①②⑤ 김자반⑤ 김치(배추김치⑨)	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 소고기대파볶음⑤⑥⑯ 우엉깨소스무침①⑤ 김치(깍두기⑨)	백미밥 갈은황태국⑤⑥ 돈목살구이⑩ 치커리배무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)
오후간식	●자연간식(찐고구마) 옥수수차	●신선과일(귤) 우유②	빵류(구운도넛①②⑤⑥) 우유②	모둠어묵탕⑤⑥	●신선과일(사과) 우유②
열량/단백질	415/14 kcal/g	426/19(▶420/20) kcal/g	467/20 kcal/g	459/19 kcal/g	461/19 kcal/g
	30	♥생일식단♥	♣지구사랑의 날♣	★특별식(햄버거데이)★	★기호표시안내★
오전간식	가지죽⑤⑥	삼색채소(당근,양파,애호박)죽	애호박죽⑤⑥	소고기당근죽⑤⑥⑯	
점심	백미밥 소고기무국⑤⑥⑯ 두부구이*양념장⑤⑥ 비타민나물⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ ◆돈가스(선택소스)①⑤⑥⑩⑫⑯ 양상추샐러드⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	백미밥 숙주당면국⑤⑥ 두부가지볶음⑤⑥⑱ 아욱나물⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	◆햄버거①②⑤⑥⑩⑯ 크림스프②⑤⑥⑮⑯ 감자튀김*케첩⑤⑫ 코울슬로①⑤ 무피클	
오후간식	●자연간식(찐감자) 메밀차③	빵류(케이크①②⑤⑥)*우유②	연근강정⑤⑥	밥새우주먹밥⑤⑥⑨	
열량/단백질	396/14 kcal/g	479/21 kcal/g	391/10 kcal/g	567/19 kcal/g	

● 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	국내산	국내산	한우				

원산지 표시	김치		콩	수산물	◆ 가공 식품	생선가스	동그랑땡	돈가스	버거패티	
	배추(얼갈이 봄동 포함)	고춧가루	두부류			명태	돼지고기	돼지고기	소고기	돼지고기
	국내산	국내산	국내산			러시아산	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

※ 식품의 수급 상황에 따라 **메뉴변경으로 위의 원산지 표시가 변경되는 경우 수정하여 게시 및 공지**하시기 바랍니다.