강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터
작성자: 영양팀

2026년 11월 식단표 (일반형 3-5세)

세곡나비어린이집
발행일: 2026. 10. 15.

요일	월	화	수	목	금
	2♥생일식단♥	3	4	5	6
오전간식	●신선과일(사과)	●신선과일(배) 우유②	양파스프②⑤⑥⑮⑯	●채소스틱(파프리카) 치즈②	●신선과일(귤)
점심	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ ◆돈가스(선택:소스)①⑤⑥⑩⑫⑯ 양상추샐러드⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 느타리버섯볶음⑤ 김치(배추김치⑨)	해물굴소스볶음밥⑤⑥⑨⑰⑱ 우동국⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨) 바나나1/3	차조밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 두부강정⑤⑥ ♣잔멸치볶음⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	찹쌀현미밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추숙쌈*쌈장④⑤⑥ 김치(배추김치⑨)
오후간식	빵류(롤케이크)①②⑤⑥*우유②	밥새우주먹밥⑤⑥⑨	빵류(단팥빵①②⑤⑥) 우유②	채식잡채⑤⑥	쌀과자*우유②
열량/단백질	641/28 kcal/g	667/26 kcal/g	618/27 kcal/g	675/31 kcal/g	619/25 kcal/g
	9	서울미래밥상 10	11(국없는날)	12	13
오전간식	시리얼⑤ * 우유②	●신선과일(단감) 우유②	참깨죽	●채소스틱(데친당근) 치즈②	●신선과일(파인애플)
점심	기장밥 콩나물국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 깻잎나물⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	수수밥 무채국⑤⑥ 두부네모스테이크⑤ *소스⑤⑥⑫⑯ 어묵볶음⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	돈육카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ (선택:숭늉) 새우살브로콜리볶음⑤⑥⑨⑱ 김치(깍두기⑨) 귤1/2	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ ◆생선가스 (선택:타르타르소스)①⑤⑥ 가지무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	현미밥 배추맑은국⑤⑥ 두부버섯볶음⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 김치(배추김치⑨)
오후간식	●자연간식(찐고구마) 우엉차	크림파스타⑤⑥	빵류(버터스틱빵①②⑤⑥) 우유②	수제비⑤⑥	치킨텐더①⑤⑥*우유②
열량/단백질	664/27 kcal/g	663/25 kcal/g	657/27 kcal/g	656/29 kcal/g	633/25 kcal/g
	16	17	18	19	20
오전간식	♣건과일(건크랜베리) 호상요구르트②	●신선과일(키위) 우유②	양송이스프②⑤⑥⑮⑯	●채소스틱(자른토마토⑫) 치즈②	●신선과일(바나나)
점심	흑미밥 백순두부찌개⑤⑥ ♣자른메추리알조림①⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	기장밥 우거지된장국⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	소고기뿌리채소(연근,당근) 영양밥*양념장⑤⑥⑯ 실파국 ◆동그랑땡①⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	차조밥 다시마무맑은국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	찹쌀현미밥 육개장⑤⑥⑯ 두부조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 김치(배추김치⑨)
오후간식	●자연간식(찐단호박) 보리차	찐만두①⑤⑥⑩⑮⑯⑱	빵류(후레쉬번①②⑤⑥) 우유②	볶음우동⑤⑥⑱	빵류(모닝빵①②⑤⑥)*우유②
열량/단백질	604/25 kcal/g	648/28 kcal/g	663/32 kcal/g	614/24 kcal/g	629/24 kcal/g
	23	서울미래밥상 24	25(국없는날)	26	27
오전간식	시리얼⑤ * 우유②	●신선과일(귤) 우유②	누룽지죽	●채소스틱(데친브로콜리) 치즈②	●신선과일(사과)
점심	차조밥 미역국⑤⑥ 오리양파볶음⑤⑥⑱ 콩나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	현미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 새우살파프리카볶음⑤⑥⑨ 시금치나물⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	마파두부덮밥⑤⑥⑩ (선택:숭늉) 스크램블에그①②⑤ 김자반⑤ 김치(깍두기⑨)	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ ◆돈가스(선택:소스)①⑤⑥⑩⑫⑯ 우엉깨소스무침①⑤ 김치(배추김치⑨)	기장밥 갈은황태국⑤⑥ 돈목살구이⑩ 상추배무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)
오후간식	●자연간식(찐고구마) 옥수수차	들깨칼국수⑤⑥	빵류(구운도넛①②⑤⑥) 우유②	모둠어묵탕⑤⑥	단호박범벅①⑤*우유②
열량/단백질	669/23 kcal/g	604/30 kcal/g	683/29 kcal/g	606/38 kcal/g	666/27 kcal/g
	30	★기호표시안내★			
오전간식	♣견과류(다진캐슈넛) 호상요구르트②	●	자연간식 (과일,채소,찐서류)		
점심	찹쌀현미밥 소고기무국⑤⑥⑯ 두부구이*양념장⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	♣	영아 섭취시 주의		
		◆	가공식품 사용 시 원산지 표시		
		▶	대체메뉴		
		음영	계란알레르기 대체식 제공 메뉴		
오후간식	●자연간식(찐감자) 메밀차③	서울미래밥상	서울시 공공급식 사업 (월 2회)		
열량/단백질	605/25 kcal/g				



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		◆ 가공식품	생선가스	동그랑땡	치킨가스	돈가스	
	배추(얼갈이 봄동 포함)	고춧가루	두부류			대구	돼지고기	닭고기	돼지고기	
	국내산	국내산	국내산			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

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