강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터
작성자: 영양팀

2026년 11월 식단표 (일반형 1-2세)

세곡햇빛어린이집
발행일: 2026. 10. 15.

요일	월	화	수	목	금
	2	3	4	5	6
오전간식	호상요구르트②	●신선과일(귤) 우유②	양파죽	●채소스틱(파프리카) 치즈②	치즈죽②
점심	수수밥 근대맑은국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 백김치	흑미밥 돈육청국장국⑤⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤ 느타리버섯볶음⑤ 백김치	소고기볶음밥⑤⑥⑯ 우동국⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 백김치 바나나1/3	차조밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 두부두루치기⑤⑥ ♣잔멸치볶음⑤⑥ 백김치	소고기뿌리채소(연근,당근) 영양밥*양념장⑤⑥⑯ 실파국 ◆동그랑땡①⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 백김치
오후간식	●자연간식(찐감자) 결명자차	치즈주먹밥②⑤	마들렌①②⑤⑥,우유②	수수부꾸미①②⑤⑥	●신선과일(바나나),우유②
열량/단백질	420/18 kcal/g	457/18 kcal/g	452/17 kcal/g	433/23 kcal/g	441/17 kcal/g
	9	서울미래밥상 10	11 ♥생일식단♥	12	13
오전간식	시리얼⑤ * 우유②	●신선과일(단감) 우유②	●신선과일(사과)	●채소스틱(데친당근) 치즈②	달걀죽
점심	기장밥 콩나물국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 얼갈이나물⑤⑥ 백김치	수수밥 무채국⑤⑥ 두부네모스테이크⑤ *소스⑤⑥⑫⑱ 어묵볶음⑤⑥ 백김치	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ ◆돈가스(산택소스)①⑤⑥⑩⑫⑯ 양상추샐러드⑤⑥ 백김치	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ 삼치데리야끼조림 가지무침⑤⑥ 백김치	현미밥 배추맑은국⑤⑥ 소고기사태찜⑤⑥⑯ 탕평채⑤⑥ 백김치
오후간식	●자연간식(찐고구마) 우엉차	두유크림파스타⑤⑥	케이크①②⑤⑥우유②	핫도그①②⑤⑥&우유②	●신선과일(파인애플),우유②
열량/단백질	455/19 kcal/g	457/17 kcal/g	479/19 kcal/g	440/22 kcal/g	435/20 kcal/g
	16	17	18	19	20
오전간식	호상요구르트②	●신선과일(키위) 우유②	양송이죽⑤⑥	●채소스틱(자른토마토⑫) 치즈②	순두부치즈죽②
점심	흑미밥 백순두부찌개⑤⑥ ♣자른메추리알조림①⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 백김치	기장밥 우거지된장국⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 백김치	찹쌀현미밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추숙쌈*쌈장④⑤⑥ 백김치	차조밥 다시마맑은국⑤⑥ 닭바싹구이⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 백김치	찹쌀현미밥 육개장⑤⑥⑯ 두부조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 백김치
오후간식	●자연간식(찐단호박) 보리차	찐만두①⑤⑥⑩⑮⑯⑱	모닝빵①②⑤⑥,우유②	볶음우동⑤⑥⑱	●신선과일(바나나),우유②
열량/단백질	404/18 kcal/g	445/19 kcal/g	457/21 kcal/g	420/17 kcal/g	444/17 kcal/g
	23	서울미래밥상 24	25(국없는날)	26	27
오전간식	시리얼⑤ * 우유②	●신선과일(귤) 우유②	누룽지죽	●채소스틱(데친브로콜리) 치즈②	소고기미역죽⑮
점심	차조밥 미역국⑤⑥ 오리양파볶음⑤⑥⑱ 콩나물무침⑤⑥ 백김치	현미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 새우살파프리카볶음⑤⑥⑨ 시금치나물⑤⑥ 백김치	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 스크램블에그①②⑤ 김자반⑤ 백김치	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 소고기대파볶음⑤⑥⑯ 우엉깨소스무침①⑤ 백김치	기장밥 갈은황태국⑤⑥ 돈목살구이⑩ 치커리배무침⑤⑥ 백김치
오후간식	●자연간식(찐고구마) 옥수수차	들깨칼국수⑤⑥	구운도넛①②⑤⑥,우유②	모둠어묵탕⑤⑥	●신선과일(사과),우유②
열량/단백질	459/16 kcal/g	415/21 kcal/g	467/20 kcal/g	444/21 kcal/g	466/20 kcal/g
	30				
오전간식	호상요구르트②				
점심	찹쌀현미밥 소고기무국⑤⑥⑯ 두부구이*양념장⑤⑥ 비타민나물⑤⑥ 백김치				
오후간식	●자연간식(찐감자) 메밀차③				
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)

원산지 표시	밥·죽·누룽지		소고기		돼지고기	닭고기	오리고기
	쌀(백미현미흑미찹쌀 포함)	구이/볶음/찜	국내산	한우	국내산	국내산	국내산
	국내산	국					

가공식품	김치		콩	수산물	생선가스	동그랑땡	돈가스				
	배추(얼갈이 봄동 포함)	고춧가루	두부류		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, 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.

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터
작성자: 영양팀

2026년 11월 식단표 (일반형 3-5세)

세곡햇빛어린이집
발행일: 2026. 10. 15.

요일	월	화	수	목	금
	2	3	4	5	6
오전간식	♣견과류(다진캐슈넛) 호상요구르트②	●신선과일(귤) 우유②	양파죽	●채소스틱(파프리카) 치즈②	치즈죽②
점심	수수밥 근대맑은국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 배추김치	흑미밥 돈육청국장국⑤⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤ 느타리버섯볶음⑤ 배추김치	소고기볶음밥⑤⑥⑯ 우동국⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기 바나나1/3	차조밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 두부두루치기⑤⑥ ♣잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치	소고기뿌리채소(연근,당근) 영양밥*양념장⑤⑥⑯ 실파국 ◆동그랑땡①⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치
오후간식	●자연간식(찐감자) 결명자차	치즈주먹밥②⑤	마들렌①②⑤⑥,우유②	수수부꾸미①②⑤⑥	●신선과일(바나나),우유②
열량/단백질	627/26 kcal/g	667/26 kcal/g	659/24 kcal/g	633/34 kcal/g	624/24 kcal/g
	9	서울미래발상 10	11 ♥생일식단♥	12	13
오전간식	시리얼⑤ * 우유②	●신선과일(단감) 우유②	●신선과일(사과)	●채소스틱(데친당근) 치즈②	달걀죽
점심	기장밥 콩나물국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 얼갈이나물⑤⑥ 배추김치	수수밥 무채국⑤⑥ 두부네모스테이크⑤ *소스⑤⑥⑫⑯ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ ◆돈가스(선택소스)①⑤⑥⑩⑫⑯ 양상추샐러드⑤⑥ 깍두기	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ 삼치데리야끼조림 가지무침⑤⑥ 배추김치	현미밥 배추맑은국⑤⑥ 소고기사태찜⑤⑥⑯ 탕평채⑤⑥ 배추김치
오후간식	●자연간식(찐고구마) 우엉차	두유크림파스타⑤⑥	케이크①②⑤⑥,우유②	핫도그①②⑤⑥&우유②	●신선과일(파인애플),우유②
열량/단백질	664/27 kcal/g	663/25 kcal/g	641/28 kcal/g	609/31 kcal/g	634/29kcal/g
	16	17	18	19	20
오전간식	♣견과류(슬라이스아몬드) 호상요구르트②	●신선과일(키위) 우유②	양송이죽⑤⑥	●채소스틱(자른토마토⑫) 치즈②	순두부치즈죽②
점심	흑미밥 백순두부찌개⑤⑥ ♣자른메추리알조림①⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치	기장밥 우거지된장국⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 배추김치	찹쌀현미밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추숙쌈*쌈장④⑤⑥ 배추김치	차조밥 다시마맑은국⑤⑥ 닭바싹구이⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 배추김치	찹쌀현미밥 육개장⑤⑥⑯ 두부조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 배추김치
오후간식	●자연간식(찐단호박) 보리차	찐만두①⑤⑥⑩⑮⑯⑱	모닝빵,우유②	볶음우동⑤⑥⑱	●신선과일(바나나),우유②
열량/단백질	603/27 kcal/g	648/28 kcal/g	702/28 kcal/g	614/24 kcal/g	648/24 kcal/g
	23	서울미래발상 24	25(국없는날)	26	27
오전간식	시리얼⑤ * 우유②	●신선과일(귤) 우유②	누룽지죽	●채소스틱(데친브로콜리) 치즈②	소고기미역죽⑮
점심	차조밥 미역국⑤⑥ 오리양파볶음⑤⑥⑱ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치	현미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 새우살파프리카볶음⑤⑥⑨ 시금치나물⑤⑥ 배추김치	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 스크램블에그①②⑤ 김자반⑤ 깍두기	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 소고기대파볶음⑤⑥⑯ 우엉깨소스무침①⑤ 배추김치	기장밥 갈은황태국⑤⑥ 돈목살구이⑩ 치커리배무침⑤⑥ 배추김치
오후간식	●자연간식(찐고구마) 옥수수차	들깨칼국수⑤⑥	구운도넛①②⑤⑥,우유②	모둠어묵탕⑤⑥	●신선과일(사과),우유②
열량/단백질	669/23 kcal/g	604/30 kcal/g	683/29 kcal/g	651/30 kcal/g	681/30 kcal/g
	30				
오전간식	♣견과류(다진캐슈넛) 호상요구르트②				
점심	찹쌀현미밥 소고기무국⑤⑥⑯ 두부구이*양념장⑤⑥ 비타민나물⑤⑥ 배추김치				
오후간식	●자연간식(찐감자) 메밀차③				
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
서울미래발상	서울시 공공급식 사업 (월 2회)

원산지 표시	밥·죽·누룽지		소고기			돼지고기	닭고기	오리고기
	쌀(백미현미흑미찹쌀 포함)	구이/볶음/찜	국내산	한우		국내산	국내산	국내산
	국내산	국						

	김치		콩	수산물	◆ 가공 식품	생선가스	동그랑땡	돈가스			
	배추(얼갈이 봄동 포함)	고춧가루	두부류			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, 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.