강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터
작성자: 영양팀

2026년 11월 식단표 (일반형 1-2세)

강남구립 자곡어린이집
발행일: 2026. 10. 30.

요일	월	화	수	목	금
	2	3	4	5	6
오전간식	호상요구르트②	●신선과일(배) 우유②	양파스프②②⑤⑥⑮⑯	●채소스틱(파프리카) 치즈②	●신선과일(귤)
점심	백미밥 근대맑은국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 백김치	흑미밥 돈육청국장국⑤⑥⑨⑩ 달걀찜① 느타리버섯볶음⑤ 백김치	소고기볶음밥⑤⑥⑯ 우동국⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 백김치 바나나1/3	차조밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 두부두루치기⑤⑥ ♣잔멸치볶음⑤⑥ 백김치	찹쌀현미밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추숙쌈*쌈장④⑤⑥ 백김치
오후간식	●자연간식(찐감자) 결명자차	치즈주먹밥②⑤	빵류(우유스틱브레드①②⑤⑥) 우유②	채식잡채⑤⑥	수제블루베리우유②*쌀과자
열량/단백질	420/18 kcal/g	450/18 kcal/g	418/17 kcal/g	460/22 kcal/g	439/17 kcal/g
	9	서울미래밥상 10	11(국없는날)	12	13
오전간식	시리얼⑤ * 우유②	●신선과일(단감) 우유②	참깨죽	●채소스틱(데친당근) 치즈②	●신선과일(파인애플)
점심	백미밥 콩나물국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 깻잎나물⑤⑥ 백김치	수수밥 무채국⑤⑥ 두부네모스테이크⑤ *소스⑤⑥⑫⑯ 어묵볶음⑤⑥ 백김치	돈육카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 새우살브로콜리볶음⑤⑥⑨⑱ 백김치 사과1/4	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ ◆생선가스*타르타르소스 ①⑤⑥ 가지무침⑤⑥ 백김치	현미밥 배추맑은국⑤⑥ 소고기사태찜⑤⑥⑯ 탕평채⑤⑥ 백김치
오후간식	●자연간식(찐고구마) 우엉차	두유크림파스타⑤⑥	빵류(크로와상①②⑤⑥) 우유②	수제비⑤⑥	치킨너겟①⑤⑥⑮⑯
열량/단백질	455/19 kcal/g	457/17 kcal/g	451/18 kcal/g	447/20 kcal/g	402/22 kcal/g
	16	17	18	19	20
오전간식	호상요구르트②	●신선과일(키위) 우유②	양송이스프②⑤⑥⑮⑯	●채소스틱(자른토마토⑫) 치즈②	●신선과일(바나나)
점심	백미밥 백순두부찌개⑤⑥ ♣자른메추리알조림①⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 백김치	기장밥 우거지된장국⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 백김치	소고기뿌리채소(연근,당근) 영양밥*양념장⑤⑥⑯ 실파국 ◆동그랑땡①⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 백김치	차조밥 다시마맑은국⑤⑥ 닭바싹구이⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 백김치	찹쌀현미밥 육개장⑤⑥⑯ 두부조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 백김치
오후간식	●자연간식(찐단호박) 보리차	찐만두①⑤⑥⑩⑮⑯⑱	빵류(미니치즈롤①②⑤⑥) 우유②	볶음우동⑤⑥⑱	스크램블에그①②⑤
열량/단백질	404/18 kcal/g	445/19 kcal/g	455/22 kcal/g	420/17 kcal/g	400/18 kcal/g
	23	서울미래밥상 24	25 ♥생일식단♥	26	27
오전간식	시리얼⑤ * 우유②	●신선과일(귤) 우유②	●신선과일(씨없는 자른 포도)	●채소스틱(데친브로콜리) 치즈②	●신선과일(사과)
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 오리양파볶음⑤⑥⑱ 콩나물무침⑤⑥ 백김치	현미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 새우살파프리카볶음⑤⑥⑨ 시금치나물⑤⑥ 백김치	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ ◆돈가스*소스①⑤⑥⑩⑫⑯ 양상추샐러드⑤⑥ 백김치	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 소고기대파볶음⑤⑥⑯ 우엉깨소스무침①⑤ 백김치	기장밥 갈은황태국⑤⑥ 돈목살구이⑩ 치커리배무침⑤⑥ 백김치
오후간식	●자연간식(찐고구마) 옥수수차	들깨칼국수⑤⑥	빵류(모닝롤①②⑤⑥) *우유②	모둠어묵탕⑤⑥	단호박범벅①⑤*우유②
열량/단백질	459/16 kcal/g	415/21 kcal/g	440/19 kcal/g	444/21 kcal/g	456/19 kcal/g
	30				
오전간식	호상요구르트②				
점심	백미밥 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	국내산	한우			

원산지 표시	김치		콩	◆ 가공 식품	생선가스	동그랑땡	돈가스	치킨너겟
	배추(얼갈이 봄동 포함)	고춧가루	두부류		명태	돼지고기	돼지고기	닭고기
	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

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터
작성자: 영양팀

2026년 11월 식단표 (일반형 3-5세)

강남구립 자곡어린이집
발행일: 2026. 10. 30.

요일	월	화	수	목	금
	2	3	4	5	6
오전간식	호상요구르트②	●신선과일(배) 우유②	양파스프②②⑤⑥⑮⑯	●채소스틱(파프리카) 치즈②	●신선과일(귤)
점심	백미밥 근대맑은국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	흑미밥 돈육청국장국⑤⑥⑨⑩ 달걀찜① 느타리버섯볶음⑤ 김치(배추김치⑨)	소고기볶음밥⑤⑥⑯ 우동국⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨) 바나나1/3	차조밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 두부두루치기⑤⑥ ♣잔멸치볶음⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	찹쌀현미밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추숙쌈*쌈장④⑤⑥ 김치(배추김치⑨)
오후간식	●자연간식(찐감자) 결명자차	치즈주먹밥②⑤	빵류(우유스틱브레드①②⑤⑥) 우유②	채식잡채⑤⑥	수제블루베리우유②*쌀과자
열량/단백질	627/26 kcal/g	656/26 kcal/g	607/24 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	백미밥 콩나물국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 깻잎나물⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	수수밥 무채국⑤⑥ 두부네모스테이크⑤ *소스⑤⑥⑫⑯ 어묵볶음⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	돈육카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 새우살브로콜리볶음⑤⑥⑨⑱ 김치(배추김치⑨) 사과1/4	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ ◆생선가스*타르타르소스 ①⑤⑥ 가지무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	현미밥 배추맑은국⑤⑥ 소고기사태찜⑤⑥⑯ 탕평채⑤⑥ 김치(배추김치⑨)
오후간식	●자연간식(찐고구마) 우엉차	두유크림파스타⑤⑥	빵류(크로와상①②⑤⑥) 우유②	수제비⑤⑥	치킨너겟①⑤⑥⑮⑯
열량/단백질	664/27 kcal/g	663/25 kcal/g	657/27 kcal/g	656/29 kcal/g	618/34 kcal/g
	16	17	18	19	20
오전간식	호상요구르트②	●신선과일(키위) 우유②	양송이스프②⑤⑥⑮⑯	●채소스틱(자른토마토⑫) 치즈②	●신선과일(바나나)
점심	백미밥 백순두부찌개⑤⑥ ♣자른메추리알조림①⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	기장밥 우거지된장국⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	소고기뿌리채소(연근,당근) 영양밥*양념장⑤⑥⑯ 실파국 ◆동그랑땡①⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 백김치	차조밥 다시마맑은국⑤⑥ 닭바싹구이⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	찹쌀현미밥 육개장⑤⑥⑯ 두부조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 김치(배추김치⑨)
오후간식	●자연간식(찐단호박) 보리차	찐만두①⑤⑥⑩⑮⑯⑱	빵류(미니치즈롤①②⑤⑥) 우유②	볶음우동⑤⑥⑱	스크램블에그①②⑤
열량/단백질	603/27 kcal/g	648/28 kcal/g	663/32 kcal/g	614/24 kcal/g	616/28 kcal/g
	23	서울미래밥상 24	25 ♥생일식단♥	26	27
오전간식	시리얼⑤ * 우유②	●신선과일(귤) 우유②	●신선과일(씨없는 자른 포도)	●채소스틱(데친브로콜리) 치즈②	●신선과일(사과)
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 오리양파볶음⑤⑥⑱ 콩나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	현미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 새우살파프리카볶음⑤⑥⑨ 시금치나물⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ ◆돈가스*소스①⑤⑥⑩⑫⑯ 양상추샐러드⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 소고기대파볶음⑤⑥⑯ 우엉깨소스무침①⑤ 김치(배추김치⑨)	기장밥 갈은황태국⑤⑥ 돈목살구이⑩ 치커리배무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)
오후간식	●자연간식(찐고구마) 옥수수차	들깨칼국수⑤⑥	빵류(케이크①②⑤⑥) *우유②	모둠어묵탕⑤⑥	단호박범벅①⑤*우유②
열량/단백질	669/23 kcal/g	604/30 kcal/g	641/28 kcal/g	651/30 kcal/g	666/27 kcal/g
	30				
오전간식	호상요구르트②				
점심	백미밥 소고기무국⑤⑥⑯ 두부구이*양념장⑤⑥ 비타민나물⑤⑥ 김치(배추김치⑨)				
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
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	국내산	한우			

	김치		콩	◆ 가공식품	생선가스	동그랑땡	돈가스	치킨너겟
	배추(열무) 봄동 포함	고춧가루	두부류		명태	돼지고기	돼지고기	닭고기
	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