강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터
작성자: 영양팀

2026년 11월 식단표 (일반형 1-2세)

힐스어린이집
힐링푸드. 수도권생태유아공동체

요일	월	화	수	목	금	토
	2	3	4 ♥생일식단♥	5	6 (현장학습)	7
오전간식	호상요구르트② 유기농블루베리	●배 우유②	유기농수제블루베리우유②	●파프리카 치즈②	●귤	김가루죽
점심	수수밥 근대맑은국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 돈육청국장국⑤⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤ 느타리버섯볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ ◆돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫⑯ 양상추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 두부두루치기⑤⑥ ♣잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀현미밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추숙쌈*쌈장④⑤⑥ 깍두기⑨	삼색나물(시금치,당근,양파) 비빔밥⑤⑥ 유부맑은국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	●찐감자 결명자차	치즈주먹밥②⑤	카스테라①②⑤⑥ 유기농감귤주스	채식잡채⑤⑥	수제블루베리우유②*쌀과자	●키위 우유②
열량/단백질	443/19 kcal/g	457/18 kcal/g	487/20 kcal/g	460/22 kcal/g	439/17 kcal/g	337/10 kcal/g
	서울미래발상 9	10	11	12	13	14
오전간식	●단감 우유②	유기농수제블루베리우유②	참깨죽	●데친당근 치즈②	●파인애플	●오이
점심	수수밥 무채국⑤⑥ 두부네모스테이크⑤ *소스⑤⑥⑫⑯ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 콩나물국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	돈육카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 숭늉 새우살브로콜리볶음⑤⑥⑨⑱ 깍두기⑨ 사과1/4	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ ◆생선가스 *타르타르소스①⑤⑥ 가지무침⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 배추맑은국⑤⑥ 소고기사태찜⑤⑥⑯ 탕평채⑤⑥ 깍두기⑨	잔치국수⑤⑥ 애호박전①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	두유크림파스타⑤⑥	●찐고구마 우엉차	마들렌①②⑤⑥ 우유②	수제비⑤⑥	두부텐더①⑤⑥*우유②	꼬마김밥①⑤⑬
열량/단백질	457/17 kcal/g	417/18 kcal/g	451/18 kcal/g	447/20 kcal/g	455/22 kcal/g	379/12 kcal/g
	16	17♣지구사랑의 날♣	18	19	20	21
오전간식	호상요구르트② 유기농블루베리	●단감 두유⑤	양송이스프②⑤⑥⑮⑯	●자른토마토⑫ 치즈②	●바나나	쌀과자 * 현미차
점심	흑미밥 백순두부찌개⑤⑥ ♣자른메추리알조림①⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 숙주당면국⑤⑥ 두부가지볶음⑤⑥⑱ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨	소고기뿌리채소(연근,당근) 영양밥*양념장⑤⑥⑯ 실파국 ◆동그랑땡①⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 다시마맑은국⑤⑥ 닭바싹구이⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀현미밥 육개장⑤⑥⑯ 두부조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	해물볶음밥⑤⑥⑨ 미소장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	●찐단호박 보리차	연근강정⑤⑥	후레쉬번①②⑤⑥ 우유②	볶음우동⑤⑥⑱	양배추치즈전①②⑤⑥	프랜치토스트①②⑤⑥ 우유②
열량/단백질	427/19kcal/g	413/12 kcal/g	455/22 kcal/g	420/17 kcal/g	392/14 kcal/g	336/13 kcal/g
	23	서울미래발상 24	25(국없는날)	26	27	28
오전간식	유기농수제블루베리우유②	●귤 우유②	누룽지죽	●데친브로콜리 치즈②	●사과	두유미숫가루④⑤⑥
점심	차조밥 미역국⑤⑥ 오리양파볶음⑤⑥⑱ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ ♣임연수데리야끼조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 숭늉 스크램블에그①②⑤ 김자반⑤ 배추김치⑨	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 소고기대파볶음⑤⑥⑯ 우엉깨소스무침①⑤ 깍두기⑨	기장밥 갈은황태국⑤⑥ 돈목살구이⑩ 치커리배무침⑤⑥ 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑥⑫ 부추장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	●찐고구마 옥수수차	들깨칼국수⑤⑥	모닝롤①②⑤⑥ 우유②	모둠어묵탕⑤⑥	단호박범벅①⑤*우유②	●자른씨없는포도 우유②
열량/단백질	421/15 kcal/g	413/20 kcal/g	467/20 kcal/g	444/21 kcal/g	456/19 kcal/g	412/16 kcal/g
	30					
오전간식	호상요구르트② 유기농블루베리					
점심	찹쌀현미밥 소고기무국⑤⑥⑯ 두부구이*양념장⑤⑥ 비타민나물⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	●찐감자 메밀차③					
열량/단백질	429/18 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)

◈ 1일 섭취 권장량 ◈

구분	1-2세	3-5세
열량	900 (kcal/일)	1,400 (kca/일)
단백질	20(g/일)	25(g/일)

→ 식단별 제공 열량·단백질은 오전간식+점심+오후간식 합계입니다.

※ 출처 : 2025 한국인 영양섭취 기준표

원산지 표시	밥·죽·누룽지	소고기				돼지고기	닭고기	오리고기
	쌀(백미,현미,흑미,찹쌀 포함)	구이/볶음/찜	국내산	한우		국내산	국내산	국내산
	국내산	국	국내산	한우				

김치		콩	수산물	◆ 가공 식품	생선가스	동그랑땡	돈가스		
배추(얼갈이 봄동 포함)	고춧가루	두부류	임연수		명태	돼지고기	돼지고기		
국내산	국내산	국내산	미국산		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

* 위식단은 강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터에 감수받은 식단 입니다

* 위식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.

힐스어린이집 445-3218

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터 작성자 : 영양팀	2026년 11월 식단표 (이유식 초·중·후기)	힐스어린이집 힐링푸드, 수도권생태유아공동체

요일		월			화			수			목			금			토		
		2			3			4 ♥생일식단♥			5			6			7		
초기		감자미음			감자미음			미음			닭살미음⑮			닭살미음⑮			닭살미음⑮		
오전간식	중·후기	중기:호상요구르트(1/2)② 후기:호상요구르트②			중기: 배퓨레 후기: 배			중기: 사과퓨레 후기: 사과			중기:영아용치즈(1/2)② 후기:영아용치즈② 데친파프리카스틱			중기: 바나나퓨레 후기: 바나나			김가루죽		
점심	중기	소고기애호박죽⑯			달걀노른자무죽①			소고기미역죽⑯			닭살표고죽⑮			치즈양배추죽②			두부채소 (양파, 당근)죽⑤		
	후기	소고기애호박무른밥⑯			달걀노른자무무른밥①			소고기미역무른밥⑯			닭살표고무른밥⑮			치즈양배추무른밥②			두부채소 (양파, 당근)무른밥⑤		
오후간식	중·후기	감자매쉬			느타리버섯죽			무죽			잔멸치죽			시래기죽			중기: 포도퓨레 후기: 자른씨없는포도		
열량/단백질 (kcal/g)		29/1	119/5	182/8	29/1	150/4	200/5	-	139/4	185/6	31/2	169/11	240/15	31/2	156/4	210/6	31/2	133/4	176/5
		9			10			11			12			13			14		
초기		고구마미음			고구마미음			고구마미음			당근미음			당근미음			당근미음		
오전간식	중·후기	중기: 사과퓨레 후기: 사과			콩나물죽⑤			참깨죽			중기:영아용치즈(1/2)② 후기:영아용치즈② 데친당근스틱			중기: 배퓨레 후기: 배			오이퓨레		
점심	중기	두부청경채죽⑤			닭살깻잎죽⑮			새우살감자죽⑨			달걀노른자시금치죽①			소고기무죽⑯			닭살당근죽⑮		
	후기	두부청경채무른밥⑤			닭살깻잎무른밥⑮			새우살감자무른밥⑨			달걀노른자시금치무른밥①			소고기무무른밥⑯			닭살당근무른밥⑮		
오후간식	중·후기	치즈죽②			고구마매쉬			브로콜리죽			가지죽			배추죽			구운자른식빵①②⑤⑥ 보리차		
열량/단백질 (kcal/g)		33/1	142/4	187/5	33/1	159/5	209/8	33/1	178/6	212/7	27/1	172/6	247/9	27/1	138/4	182/6	27/1	89/5	137/7
		16			17 ♣지구사랑의 날♣			18			19			20			21		
초기		단호박미음			미음			단호박미음			청경채미음			청경채미음			청경채미음		
오전간식	중·후기	중기:호상요구르트(1/2)② 후기:호상요구르트②			중기: 바나나퓨레 후기: 바나나			양송이죽			중기:영아용치즈(1/2)② 후기:영아용치즈② 데친파프리카스틱			중기: 바나나퓨레 후기: 바나나			쌀과자		
점심	중기	달걀노른자애호박죽①			두부아욱죽⑤			소고기양파죽⑯			닭살양파죽⑮			두부양배추죽⑤			치즈팽이버섯죽②		
	후기	달걀노른자애호박무른밥①			두부아욱무른밥⑤			소고기양파무른밥⑯			닭살양파무른밥⑮			두부양배추무른밥⑤			치즈팽이버섯무른밥②		
오후간식	중·후기	단호박매쉬			숙주죽			연근죽			청경채죽			오트밀죽			달걀노른자스크램블①		
열량/단백질 (kcal/g)		29/1	122/4	196/7	-	136/4	180/5	29/1	185/5	223/7	26/1	149/6	205/11	26/1	152/4	197/5	26/1	138/5	200/6
		23			24			25			26			27			28		
초기		배추미음			배추미음			배추미음			근대미음			근대미음			근대미음		
오전간식	중·후기	미역죽			중기: 배퓨레 후기: 배			누룽지죽			중기:영아용치즈(1/2)② 후기:영아용치즈② 데친브로콜리스틱			중기: 사과퓨레 후기: 사과			삼색채소죽 (양파,당근,애호박)		
점심	중기	치즈콩나물죽②⑤			두부시금치죽⑤			달걀노른자김가루죽①			소고기우엉죽⑯			닭살무죽⑮			달걀노른자당근죽①		
	후기	치즈콩나물무른밥②⑤			두부시금치무른밥⑤			달걀노른자김가루무른밥①			소고기우엉무른밥⑯			닭살무무른밥⑮			달걀노른자당근무른밥①		
오후간식	중·후기	고구마매쉬			애호박죽			구운자른식빵①②⑤⑥ 보리차			얼갈이죽			단호박매쉬			중기: 포도퓨레 후기: 자른씨없는포도		
열량/단백질 (kcal/g)		26/1	175/5	229/5	26/1	128/3	168/5	26/1	167/5	197/7	27/1	164/6	235/10	27/1	100/4	141/6	27/1	163/4	217/5
		30												★기호표시안내★					
초기		소고기미음⑯			고구마미음														
오전간식	중·후기	중기:호상요구르트(1/2)② 후기:호상요구르트②			콩나물죽⑤									▶ 중기이유식 제공순서는 시설상황에 따라 변동가능 (점심, 오후간식 순서) ▶ 해당 식단은 어린이집 사정 및 영아의 발달단계에 따라 변경가능 ▶ 신선과일, 채소스틱은 영아 발달상태에 따라 익히거나 갈아서 퓨레형태로 제공 ▶ 색표기 메뉴 : 자연간식(신선과일, 채소스틱, 찐식류 등) ▶ ▶ 표시는 대체메뉴 ▶ ◆ 표시는 선택메뉴					
점심	중기	두부비타민죽⑤			닭살깻잎죽⑮														
	후기	두부비타민무른밥⑤			닭살깻잎무른밥⑮														
오후간식	중·후기	감자매쉬			고구마매쉬														
열량/단백질 (kcal/g)		36/1	105/4	171/7	33/1	159/5	209/8												

원산지 표시	밥·죽·누룽지	소고기		육류	콩류
	쌀(백미,현미,흑미,찹쌀 포함)	국내산	한우	닭고기	두부류
	국내산			국내산	국내산
※ 식품의 수급 상황에 따라 메뉴변경으로 위의 원산지 표시가 변경되는 경우 수정하여 게시 및 공지하시기 바랍니다.					

알레르기유발식품표시	①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧게	⑨새우	⑩돼지고기
	⑪복숭아	⑫토마토	⑬아황산류	⑭호두	⑮닭고기	⑯소고기	⑰오징어	⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)		⑲잣

*위식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.

힐스어린이집 445-3218

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터
작성자: 영양팀

2026년 11월 식단표 (야간연장형 1-2세)

힐스어린이집
힐링푸드, 수도권생태유아공동체

요일	월	화	수	목	금	토
	2	3	4	5	6	7
저녁	현미밥 수제비국⑤⑥ 두부데리야끼조림⑤⑥ 근대나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 느타리버섯맑은국⑤⑥ 소고기대파볶음⑤⑥⑯ 김자반⑤ 배추김치⑨	수수밥 온도토리묵국⑤⑥⑨ 돈육목살구이⑤⑥⑩ 파프리카유자청무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 소고기당근찜⑤⑥⑯ 표고버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 양배추맑은국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 시래기무침⑤⑥ 깍두기⑨	돈육굴소스볶음밥 ⑤⑥⑩⑱ 미소장국⑤⑥ 배추김치⑨
저녁 간식	●배	옥수수차	●찐고구마	우유②	치즈②	
열량/단백질	300/11 kcal/g	288/11 kcal/g	362/12 kcal/g	338/17 kcal/g	308/15 kcal/g	232/10 kcal/g
	9	10	11	12	13	14
저녁	차조밥 깻잎순된장국⑤⑥ 달걀찜① 콩나물당면무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 모둠어묵탕⑤⑥ 닭살두루치기⑤⑥⑮ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 브로콜리된장국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 가지양파국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 청포묵국①⑤⑥ 새우살크림소스볶음 ②⑤⑨ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	소고기주먹밥⑤⑥⑯ 유부장국⑤⑥ 배추김치⑨
저녁 간식	●단감	메밀차③	치즈②	두유⑤	●오이	
열량/단백질	265/11 kcal/g	285/13 kcal/g	308/13 kcal/g	337/16 kcal/g	256/14 kcal/g	143/6 kcal/g
	16	17	18	19	20	21
저녁	현미밥 안매운김치국⑤⑥⑨ 마파두부⑤⑥⑩ 단호박버섯조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 숙주당면국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 우거지나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 버섯찌개⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 연근참깨소스무침 ①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 양배추숙쌈*쌈장④⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 감자맑은국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	무소고기밥+양념장 ⑤⑥⑯ 맑은실파국 배추김치⑨
저녁 간식	●키위	보리차	●자른토마토⑫	우유②	●자른씨없는포도	
열량/단백질	295/11 kcal/g	231/8 kcal/g	253/13 kcal/g	352/15 kcal/g	274/14 kcal/g	154/7 kcal/g
	23	24	25	26	27	28
저녁	기장밥 콩나물국⑤⑥ 두부구이*양념장⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 오리간장주물럭⑤⑥ 팽이버섯무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 김파국⑤⑥ 새우파프리카굴소스볶음 ⑤⑥⑨⑱ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 우엉들깨국 ◆동그랑땡①⑤⑥⑩ 얼갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 유부맑은국⑤⑥ 소고기단호박찜⑤⑥⑯ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	돈육제육덮밥⑤⑥⑩ 다시마맑은국⑤⑥ 배추김치⑨
저녁 간식	●귤	둥글레차	치즈②	두유⑤	치즈②	
열량/단백질	255/10 kcal/g	264/12 kcal/g	287/19 kcal/g	329/15 kcal/g	315/18 kcal/g	220/11 kcal/g
	30	★기호표시안내★	◈ 1일 섭취 권장량 ◈			
저녁	수수밥 감자된장국⑤⑥ 달걀부침①⑤ 김자반⑤ 배추김치⑨	● 자연간식 (과일,채소,찐서류) ♣ 영아 섭취시 주의 ◆ 가공식품 사용 시 원산지 표시	구분 / 1-2세 / 3-5세 열량 / 900 (kcal/일) / 1,400 (kca/일) 단백질 / 20(g/일) / 25(g/일)			
저녁 간식	●사과	▶ 대체메뉴	→ 식단별 제공 열량·단백질은 오전간식+점심+오후간식 합계입니다.			
열량/단백질	270/12 kcal/g	음영 계란알레르기 메뉴	※출처: 2025 한국인 영양섭취기준표			

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	수산물	◆ 가공 식품	동그랑땡	
	배추(열무이 봄동 포함)	고춧가루	두부류	새우		돼지고기	닭고기
	국내산	국내산	국내산	베트남산		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

*위식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.

힐스어린이집 445-3218