강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터
작성자: 영양팀

2026년 11월 식단표 (일반형 1-2세)

강남세브란스 어린이집
발행일: 2026. 10. 15.

요일	월	화	수	목	금
	2	3	4	5	6
오전간식	호상요구르트②	●신선과일(배) 우유②	양파죽②②⑤⑥⑮⑯	●채소스틱(파프리카) 치즈②	●신선과일(귤)
점심	수수밥 근대맑은국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	흑미밥 돈육청국장국⑤⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤ 느타리버섯볶음⑤ 김치(배추김치⑨)	소고기볶음밥⑤⑥⑯ 우동국⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨) 바나나1/3	차조밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 두부두루치기⑤⑥ ♣잔멸치볶음⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	찹쌀현미밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추숙쌈*쌈장④⑤⑥ 김치(깍두기⑨)
오후간식	●자연간식(찐감자) 결명자차	치즈주먹밥②⑤	빵류(롤빵①②⑤⑥) 우유②	채식잡채⑤⑥	빵류(휴낭사에①②⑤⑥)*우유②
열량/단백질	420/18 kcal/g	457/18 kcal/g	452/17 kcal/g	460/22 kcal/g	457/18 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 숭늉 새우살브로콜리볶음⑤⑥⑨⑱ 김치(깍두기⑨) 사과1/4	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ ◆생선가스 (선택:타르타르소스)①⑤⑥ 가지무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	현미밥 배추맑은국⑤⑥ 소고기사태찜⑤⑥⑯ 탕평채⑤⑥ 김치(깍두기⑨)
오후간식	●자연간식(찐고구마) 우엉차	두유크림파스타⑤⑥	빵류(버터스틱빵①②⑤⑥) 우유②	수제비⑤⑥	두부텐더①⑤⑥*우유②
열량/단백질	455/19 kcal/g	457/17 kcal/g	451/18 kcal/g	447/20 kcal/g	455/22 kcal/g
	16	17	18	19	20
오전간식	호상요구르트②	●신선과일(키위) 우유②	양송이죽②⑤⑥⑮⑯	●채소스틱(자른토마토⑫) 치즈②	●신선과일(바나나)
점심	흑미밥 백순두부찌개⑤⑥ ♣자른메추리알조림①⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	기장밥 우거지된장국⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	소고기뿌리채소(연근,당근)영양밥*양념장⑤⑥⑯ 실파국 ◆동그랑땡①⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	차조밥 다시마맑은국⑤⑥ 닭바싹구이⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	찹쌀현미밥 육개장⑤⑥⑯ 두부조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 김치(배추김치⑨)
오후간식	●자연간식(찐단호박) 보리차	찐만두①⑤⑥⑩⑮⑯⑱	빵류(후레쉬번①②⑤⑥) 우유②	볶음우동⑤⑥⑱	양배추치즈전①②⑤⑥
열량/단백질	404/18 kcal/g	445/19 kcal/g	457/21 kcal/g	420/17 kcal/g	392/14 kcal/g
	23	서울미래밥상 24	25(국없는날)	26	27 ♥생일식단♥
오전간식	시리얼⑤ * 우유②	●신선과일(귤) 우유②	누룽지죽	●채소스틱(데친브로콜리) 치즈②	●신선과일(사과)
점심	차조밥 미역국⑤⑥ 오리양파볶음⑤⑥⑱ 콩나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	현미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ ♣임연수데리야끼조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 숭늉 스크램블에그①②⑤ 김자반⑤ 김치(배추김치⑨)	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 소고기대파볶음⑤⑥⑯ 우엉깨소스무침①⑤ 김치(깍두기⑨)	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ ◆돈가스(선택:소스)①⑤⑥⑩⑫⑯ 양상추샐러드⑤⑥ 김치(깍두기⑨)
오후간식	●자연간식(찐고구마) 옥수수차	들깨칼국수⑤⑥	빵류(구운도넛①②⑤⑥) 우유②	모둠어묵탕⑤⑥	빵류(케이크①②⑤⑥)*우유②
열량/단백질	459/16 kcal/g	413/20 kcal/g	467/20 kcal/g	444/21 kcal/g	440/19 kcal/g
	30				
오전간식	호상요구르트②				
점심	찹쌀현미밥 소고기무국⑤⑥⑯ 두부구이*양념장⑤⑥ 비타민나물⑤⑥ 김치(배추김치⑨)				
오후간식	●자연간식(찐감자) 메밀차③				
열량/단백질	406/18 kcal/g				

★기호표시안내★

●	자연간식 (과일,채소,찐서류)
♣	영아 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	수산물	◆ 가공식품	생선가스	동그랑땡	돈가스
	배추(얼갈이 봄동 포함)	고춧가루	두부류			명태	돼지고기	돼지고기
	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 (야간연장형 1-2세)

강남세브란스 어린이집
발행일: 2026. 10. 15.

요일	월	화	수	목	금
	2	3	4	5	6
저녁	현미밥 수제비국⑤⑥ 두부데리야끼조림⑤⑥ 근대나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥 느타리버섯맑은국⑤⑥ 소고기대파볶음⑤⑥⑯ 김자반⑤ 김치(배추김치⑨)	수수밥 온도토리묵국⑤⑥⑨ 돈육목살구이⑤⑥⑩ 파프리카유자청무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 소고기당근찜⑤⑥⑯ 표고버섯무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	흑미밥 양배추맑은국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 시래기무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)
저녁 간식	●신선과일(배)	옥수수차	●자연간식(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
	9	10	11	12	13
저녁	차조밥 깻잎순된장국⑤⑥ 달걀찜① 콩나물당면무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥 모둠어묵탕⑤⑥ 닭살두루치기⑤⑥⑮ 무나물⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	기장밥 브로콜리된장국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 김치(배추김치⑨)	백미밥 가지양파국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	수수밥 청포묵국①⑤⑥ 새우살크림소스볶음 ②⑤⑨ 배추나물⑤⑥ 김치(깍두기⑨)
저녁 간식	●신선과일(단감)	메밀차③	치즈②	두유⑤	●채소스틱(오이)
열량/단백질	265/11 kcal/g	285/13 kcal/g	308/13 kcal/g	337/16 kcal/g	256/14 kcal/g
	16	17	18	19	20
저녁	현미밥 안매운김치국⑤⑥⑨ 마파두부⑤⑥⑩ 단호박버섯조림⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	백미밥 숙주당면국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 우거지나물⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	수수밥 버섯찌개⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 연근참깨소스무침 ①⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 양배추숙쌈*쌈장④⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	흑미밥 감자맑은국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 고사리나물⑤⑥ 김치(배추김치⑨)
저녁 간식	●신선과일(키위)	보리차	●채소스틱(자른토마토⑫)	우유②	●신선과일(자른씨없는포도)
열량/단백질	295/11 kcal/g	231/8 kcal/g	253/13 kcal/g	352/15 kcal/g	274/14 kcal/g
	23	24	25	26	27
저녁	기장밥 콩나물국⑤⑥ 두부구이*양념장⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 오리간장주물럭⑤⑥ 팽이버섯무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	차조밥 김파국⑤⑥ 새우파프리카굴소스볶음 ⑤⑥⑨⑱ 애호박나물⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥 우엉들깨국 ◆동그랑땡①⑤⑥⑩ 얼갈이무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	흑미밥 유부맑은국⑤⑥ 소고기단호박찜⑤⑥⑯ 무나물⑤⑥ 김치(배추김치⑨)
저녁 간식	●신선과일(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
	30	★기호표시안내★	◈ 1일 섭취 권장량 ◈		
저녁	수수밥 감자된장국⑤⑥ 달걀부침①⑤ 김자반⑤ 김치(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	●신선과일(사과)	▶ 대체메뉴	→ 식단별 제공 열량·단백질은 오전 간식+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			

김치		콩	수산물		◆ 가공식품	동그랑땡					
배추(얼갈이 봄동 포함)	고춧가루	두부류				돼지고기					
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.