강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터	2026년 11월 식단표 (일반형 1-2세)	소담어린이집
작성자: 영양팀		발행일: 2026. 10. 15.

요일	월	화	수	목	금	토
	2	3	4	5	6	7
오전간식	호상요구르트②	배 우유②	양파죽	파프리카 치즈②	귤 보리차	김가루죽
점심	백미밥 근대맑은국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑱ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 돈육청국장국⑤⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤ 느타리버섯볶음⑤ 배추김치⑨	소고기볶음밥⑤⑥⑯ 감자맑은국⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨ 바나나1/3	차조밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 두부조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 배추된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추숙쌈*쌈장④⑤⑥ 배추김치⑨	삼색나물(시금치,당근,양파)비빔밥⑤⑥ 유부맑은국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐감자 결명자차	치즈주먹밥②⑤	롤케익빵①②⑤⑥ 우유②	채식잡채⑤⑥	수제블루베리우유②* 쌀과자	키위 우유②
열량/단백질	420/18 kcal/g	457/18 kcal/g	469/17 kcal/g	455/20 kcal/g	439/17 kcal/g	337/10 kcal/g
	9	서울미래밥상 10	11(국없는날)	12	13	14
오전간식	시리얼⑤ * 우유②	단감 우유②	참깨죽	데친당근 치즈②	파인애플 결명자차	오이
점심	백미밥 콩나물국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 무채국⑤⑥ 두부구이*양념장⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	돈육카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑱ 숭늉 새우살브로콜리볶음⑤⑥⑨⑱ 배추김치⑨ 사과1/4	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ ◆생선가스& 타르타르소스①⑤⑥ 가지무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 배추맑은국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑱ 탕평채⑤⑥ 배추김치⑨	잔치국수⑤⑥ 애호박전①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐고구마 우엉차	크림파스타②⑥	우리밀로티시시어①②⑤⑥ 우유②	수제비⑤⑥	두부텐더①⑤⑥*우유②	꼬마김밥①⑤⑬
열량/단백질	455/19 kcal/g	464/16 kcal/g	451/18 kcal/g	447/20 kcal/g	455/22 kcal/g	379/12 kcal/g
	16	17	18	19	20	21
오전간식	호상요구르트②	키위 우유②	바나나 메밀차③	자른토마토⑫ 치즈②	양송이죽⑤⑥	시리얼 * 현미차
점심	백미밥 백순두부찌개⑤⑥ 자른메추리알조림①⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 우거지된장국⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 육개장⑤⑥⑱ 두부조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	차조밥 다시마맑은국⑤⑥ 닭바싹구이⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	소고기뿌리채소(연근,당근)영양밥*양념장⑤⑥⑯ 실파국 ◆동그랑땡①⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	해물볶음밥⑤⑥⑨ 미소장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐단호박 보리차	찐만두①⑤⑥⑩⑮⑯⑱	애호박야채전①⑤⑥	볶음우동⑤⑥⑱	후레쉬번①②⑤⑥ 우유②	프랜치토스트①②⑤⑥ 우유②
열량/단백질	404/18 kcal/g	445/19 kcal/g	392/14 kcal/g	420/17 kcal/g	457/21 kcal/g	336/13 kcal/g
	23	서울미래밥상 24	25(국없는날)	26	27♥생일식단♥	28
오전간식	시리얼⑤ * 우유②	귤 우유②	누룽지죽	데친브로콜리 치즈②	사과 우엉차	두유미숫가루④⑤⑥
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 오리양파볶음⑤⑥⑱ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 새우살파프리카볶음⑤⑥⑨ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 숭늉 스크램블에그①②⑤ 김자반⑤ 배추김치⑨	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 소고기새송이대파볶음⑤⑥⑯ 우엉깨소스무침①⑤ 배추김치⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑮ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫⑯ 양상추샐러드⑤⑥ 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑥⑫ 부추장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐고구마 옥수수차	들깨칼국수⑤⑥	구운도넛①②⑤⑥ 우유②	모둠어묵탕⑤⑥	모닝빵①②⑤⑥*우유②	바나나 우유②
열량/단백질	459/16 kcal/g	415/21 kcal/g	467/20 kcal/g	444/21 kcal/g	440/19 kcal/g	412/16 kcal/g
	30					
오전간식	호상요구르트②					
점심	백미밥 소고기무국⑤⑥⑱ 두부구이*양념장⑤⑥ 비타민나물⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	찐감자 메밀차③					
열량/단백질	406/18 kcal/g					

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	◆ 가공식품	생선가스	동그랑땡				
배추(열무이 봄동 포함)	고춧가루	두부류			대구	돼지고기				
국내산	국내산	국내산	산		국내산	국내산	산	산	산	산

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.