강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터

작성자: 영양팀

2026년 11월 식단표 (일반형 1-2세)

국공립 한빛어린이집

발행일: 2026. 10. 30.

요일	월	화	수	목	금
	2	3	4	5	6
오전간식	호상요구르트②	● 배 우유②	양파죽	●채소스틱(파프리카) 치즈②	● 귤
점심	백미밥 근대맑은국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥 돈육청국장국⑤⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤ 느타리버섯볶음⑤ 김치(배추김치⑨)	소고기볶음밥⑤⑥⑯ 우동국⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨) 바나나1/3	백미밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 두부두루치기⑤⑥ ♣잔멸치볶음⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추숙쌈*쌈장④⑤⑥ 김치(깍두기⑨)
오후간식	●찐감자 결명자차	치즈주먹밥②⑤	우리밀모닝롤①②⑤⑥ 우유②	채식잡채⑤⑥	우리밀후레쉬번①②⑤⑥) 우유②
열량/단백질	420/18 kcal/g	457/18 kcal/g	418/17kcal/g	460/22 kcal/g	457/18) kcal/g
	9	서울미래밥상 10	11(국없는날)	12	13
오전간식	시리얼⑤ * 우유②	● 사과 우유②	참깨죽	●채소스틱(데친당근) 치즈②	● 배
점심	백미밥 콩나물국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 깻잎나물⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥 무채국⑤⑥ 두부네모스테이크⑤ *소스⑤⑥⑫⑯ 어묵볶음⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	돈육카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 새우살브로콜리볶음⑤⑥⑨⑱ 김치(깍두기⑨) 사과1/4	백미밥 시금치된장국⑤⑥ ◆생선가스⑤⑥ 가지무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥 배추맑은국⑤⑥ 소고기사태찜⑤⑥⑯ 탕평채⑤⑥ 김치(깍두기⑨)
오후간식	●찐고구마 우엉차	두유크림파스타⑤⑥	우리밀스윗치즈롤①②⑤⑥ 우유②	수제비⑤⑥	우리밀붐식빵①②⑤⑥ *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♥생일식단♥
오전간식	호상요구르트②	● 사과 우유②	양송이죽⑤⑥	●채소스틱(자른토마토⑫) 치즈②	● 사과
점심	백미밥 백순두부찌개⑤⑥ ♣자른메추리알조림①⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥 우거지된장국⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	소고기뿌리채소(연근,당근)영양밥*양념장⑤⑥⑯ 실파국 ◆동그랑땡①⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥 다시마맑은국⑤⑥ 닭바싹구이⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ ◆돈가스①⑤⑥⑩⑫⑯ 양상추샐러드⑤⑥ 김치(깍두기⑨) 바나나
오후간식	찐단호박 보리차	찐만두①⑤⑥⑩⑮⑯⑱	우리밀소보루빵①②⑤⑥) 우유②	볶음우동⑤⑥⑱	케이크①②⑤⑥*우유②
열량/단백질	404/18 kcal/g	445/19 kcal/g	455/22(▶457/21) kcal/g	420/17 kcal/g	440/19 kcal/g
	23	서울미래밥상 24	25(국없는날)	26	27
오전간식	시리얼⑤ * 우유②	●귤 우유②	누룽지죽	●채소스틱(데친브로콜리) 치즈②	● 사과
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 오리양파볶음⑤⑥⑱ 콩나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ ♣임연수데리야끼조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 스크램블에그①②⑤ 김자반⑤ 김치(배추김치⑨)	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 소고기대파볶음⑤⑥⑯ 우엉조림⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	백미밥 순두부찌개⑤⑥ 돈목살구이⑩ 치커리배무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)
오후간식	●찐고구마 옥수수차	들깨칼국수⑤⑥	우리밀카스테라①②⑤⑥ 우유②	모둠어묵탕⑤⑥	우리밀마들렌①②⑤⑥ ②⑤⑥*우유②)
열량/단백질	459/16 kcal/g	413/20(kcal/g	467/20 kcal/g	444/21 kcal/g	456/19(kcal/g
	30				★기호표시안내★
오전간식	호상요구르트②	※ 한빛 어린이집은 영아의 소화 능력을 고려하여 백미와 백김치, 깍두기로 제공 됩니다. ※ 식단표 외 추가된 메뉴로 제시된 열량/단백질량은 본 식단의 하위값에 해당됩니다.			● 자연간식 (과일,채소,찐서류)
점심	백미밥 소고기무국⑤⑥⑯ 두부구이*양념장⑤⑥ 비타민나물⑤⑥ 김치(배추김치⑨)				♣ 영아 섭취시 주의
오후간식	●찐감자 메밀차③				◆ 가공식품 사용 시 원산지 표시
열량/단백질	406/18 kcal/g				▶ 대체메뉴

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 영양섭취기준표

음영	계란알레르기 대체식 제공 메뉴
서울미래밥상	서울시 공공급식 사업 (월 2회)

원산지 표시	밥·죽·누룽지		소고기			돼지고기	닭고기	오리고기
	쌀		구이/볶음/찜	국내산	한우	국내산	국내산	국내산
	국내산		국	국내산	한우			
	김치		콩	수산물	◆ 가공식품	생선가스	동그랑땡	돈가스
	배추(얼갈이 봄동 포함)	고춧가루	두부류	임연수		민대구	돼지고기	돼지고기
	국내산	국내산	국내산	미국산		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.

2026년 11월 식단안내문

메뉴구성안내

11월 메뉴구성안내

① **주 3회 이상 자연간식**을 구성하였습니다. (●자연간식 : 신선과일, 채소스틱, 찐서류 등)
* 과일제공량 : '●신선과일' = 75g / 수요일의 '과일(⅓) & 과일(¼)' = 25g

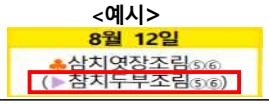
② 11월 11, 25일은 나트륨 저감화를 고려하여 "국 없는 날"입니다.

③ 지구사랑의 날 식단(선택)입니다. 원하는 해당 일자에 식단을 사용할 수 있으며, 채소 위주의 메뉴로 구성하였습니다.

④ 서울미래밥상 입니다. 어린이와 지구의 미래를 위하여 서울시가 제안하는 식사로 식물성 재료와 영양가는 높이고 포화지방, 첨가당, 나트륨 함량은 낮춘 지속가능한 밥상입니다. 서울시 공공급식 사업으로 월2회 진행됩니다.

⑤ 특별식(선택)입니다. 아이들의 선호도가 높은 메뉴로 구성하여 즐거운 식사와 잔반 감소를 도모할 수 있도록 개발하였습니다. 원하는 일자에 해당 식단을 사용할 수 있습니다.

⑥ <예시>



"▶" 해당 기호표시 메뉴는 대체 메뉴이므로 감수 없이 원내 기호에 따라 사용 가능합니다.

알레르기 유발식품 대체식 및 제거식 안내

난류

- 달걀을 주재료로 한 음식은 고기·생선·콩류의 단백질을 주재료로 한 음식으로 대체
- 과자, 케이크 등 기호 식품에 많이 함유되어 있어 세심한 주의가 필요

[11월 식단에서 제거식이 필요한 메뉴: 난류 알레르기가 있는 원아는 제외하여 조리 **]**

- 13일 두부텐더(달걀제거) / 20일 양배추치즈전(달걀제거)

[11월 식단에서 대체식이 필요한 메뉴: 난류 알레르기가 있는 원아는 주의 **]**

- 3일 두부조림 / 4일 쌀빵 / 6일 쌀빵 / 11일 쌀빵 / 12일 돈육간장양념구이 / 13일 쌀빵 / 16일 소고기장조림 / 17일 온두부*양념장 / 18일 너비아니구이, 쌀빵 / 20일 쌀빵 / 25일 두부구이, 쌀빵 / 26일 우엉조림 / 27일 단호박찜, 쌀빵 / 특별식 밥버거, 양상추샐러드*오리엔탈드레싱 / 생일식단 돈사태찜, 쌀케이크(섭취주의)

주의	대체가능식품
달걀, 알부민 마요네즈, 제과 제빵류, 마카로니, 파스타, 레시틴 등	쌀국수, 쌀, 흰살생선, 돼지고기, 두부, 멸치 등

우유류

- 우유 및 유제품은 대체가능식품 내에서 변경하여 제공
- 칼슘 함량이 높은 새우, 멸치, 시금치, 깻잎 등의 식재료를 추가하여 활용

주의	대체가능식품
우유, 버터, 마가린, 치즈, 크림, 유청, 요거트, 초콜릿, 소시지, 푸딩, 카레	달걀, 콩, 멸치, 두유, 두부 등

견과류

- 알레르기 증상이 없는 다른 재료(아몬드, 잣 등)로 대체하여 조리
- 땅콩의 경우 매우 소량을 섭취하여도 증상이 심각해지는 경우가 많음.
- 급식 부재료나 과자류를 먹지 않도록 주의해야 함

주의	대체가능식품
땅콩(버터, 오일), 견과류 포함 제과 제빵류	옥수수, 콩, 두부 달걀, 등푸른생선, 보리 등

대두

- 중증 대두 알레르기가 아니면 정제한 기름, 간장, 된장 등의 조미료는 섭취할 수 있는 가능성이 높음

주의	대체가능식품
콩나물, 미소, 대두단백질, 채소전분	견과류, 우유, 참치, 치즈, 고등어, 쇠고기, 돼지고기 등

곡류(메밀)

- 가공식품 원료를 꼼꼼히 확인
- 메밀국수를 삶은 물에 다른 면을 삶는 것을 피함

주의	대체가능식품
밀, 밀가루, 빵가루, 장류, 제과 제빵류, 마카로니 메밀, 메밀국수, 메밀묵, 메밀차	쌀로 만든, 빵, 떡, 당면, 옥수수제품, 시리얼 당면, 소면 등 메밀이 제외된 제품

어류 및 갑각류

- 갑각류, 연체류, 패류는 생선과는 다른 식품 알레르기임.

주의	대체가능식품
생선, 젓갈류, 액젓(까나리, 멸치), 전복, 조개, 새우, 문어, 홍합, 굴, 오징어, 게	육류, 두부, 난류 제공이 가능하며 생선의 경우 다른 생선과 교차반응 가능성이 있으므로 확인 후 반응이 없는 생선으로 대체

고기류

- **철분 흡수 저하에 따른 빈혈**이 생길 수 있으므로 철분이 많은 생선류로 대체, 해조류를 추가 하도록 함.

주의	대체
쇠고기, 돼지고기(햄, 소시지, 돈가스), 닭고기	철분을 함유한 생선, 두부, 난류 등

과채류

- 가열처리를 한 것 보다 **생과일과 채소 섭취시 증상이 나타날 확률이 높음**.

주의	대체
복숭아, 키위, 토마토	과채류는 교차반응률이 높기 때문에 확인 후 반응이 없는 과일·채소로 대체

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터	2026년 11월 식단표 (이유식 후기)	국공립 한빛어린이집
작성자 : 영양팀		발행일: 2026. 10. 30.

요일		월	화	수	목	금
		2	3	4	5	6
후기	오전간식	호상요구르트②	배	양파죽	영아용치즈② 데친파프리카스틱	귤
	점심	소고기애호박무른밥⑯	달걀노른자무무른밥①	소고기다시마무른밥⑯	닭살표고무른밥⑮	치즈양배추무른밥②
	오후간식	찐감자	느타리버섯죽	당근죽	잔멸치죽	시래기죽
열량(kcal)/단백질(g)		182/8	200/5	216/6	240/15	210/6
		9	10	11	12	13
후기	오전간식	콩나물죽⑤	사과	참깨죽	영아용치즈② 데친당근스틱	배
	점심	닭살깻잎무른밥⑮	두부무무른밥⑤	새우살감자무른밥⑨	달걀노른자시금치무른밥①	소고기무무른밥⑯
	오후간식	찐고구마	치즈죽②	브로콜리죽	가지죽	배추죽
열량(kcal)/단백질(g)		209/8	187/5	212/7	247/9	182/6
		16	17	18	19	20♥생일식단♥
후기	오전간식	호상요구르트②	사과	양송이죽	영아용치즈② 데친파프리카스틱	사과
	점심	달걀노른자애호박무른밥①	두부숙주무른밥⑤	소고기양파무른밥⑯	닭살양파무른밥⑮	소고기미역무른밥⑯
	오후간식	찐단호박	우거지죽	연근죽	청경채죽	무죽
열량(kcal)/단백질(g)		196/7	178/5	223/7	205/11	185/6
		23	24	25	26	27
후기	오전간식	미역죽	귤	누룽지죽	영아용치즈② 데친브로콜리스틱	사과
	점심	치즈콩나물무른밥②⑤	팽이버섯시금치무른밥⑤	달걀노른자김가루무른밥①	소고기우엉무른밥⑯	순두부무무른밥⑮
	오후간식	찐고구마	애호박죽	구운자른쌀식빵①②⑤⑥ 보리차	얼갈이죽	단호박매쉬
열량(kcal)/단백질(g)		229/5	168/5	197/7	235/10	141/6
		30			★기호표시안내★	
후기	오전간식	호상요구르트②	※ 한빛 어린이집은 영아의 소화 능력을 고려하여 백미와 백김치, 깍두기로 제공 됩니다. ※ 식단표 외 추가된 메뉴로 제시된 열량/단백질량은 본 식단의 하위값에 해당됩니다.		▶ 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, 찐서류 등) ▶ ▶ 표시는 대체메뉴 ▶ ◆ 표시는 선택메뉴	
	점심	두부비타민무른밥⑤				
	오후간식	찐감자				
열량(kcal)/단백질(g)		171/7				

원산지 표시	밥·죽·누룽지	소고기		육류	콩류
	쌀(백미·현미·흑미·찹쌀 포함)	국내산	한우	닭고기	두부류
	국내산		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

이유식 메뉴 구성안내

① **이유식의 경우 제공 가능한 식재가 많지 않아 식재 중복이 있을 수 있습니다.**

② 후기 이유식은 일반식 전환과정에 있어 추가반찬이 제공됩니다. 반찬 제공을 원하지 않는 경우, 감수 없이 제거하여 제공 가능합니다.

③ 신선과일 및 채소스틱은 영아 발달상태에 따라 잘게 썰거나 익힌채소 또는 끓여서 퓨레 형태로 제공합니다.

④ 만 1세 초기(12~15개월)의 유아는 발달상태에 따라 이유식 후기 식단 사용이 가능합니다.

⑤ '복숭아, 토마토, 땅콩, 달걀흰자'은 식품알레르기를 대비하여 제공하지 않습니다. 꿀은 보툴리눔균과 독소가 있어 영아에게 제공하지 않습니다.

⑥ 유제품은 영아용 요구르트, 영아용 치즈를 제공합니다.