강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터
작성자: 영양팀

2026년 11월 식단표 (일반형 1-2세)

지혜어린이집
발행일: 2026. 10. 15.

요일	월	화	수	목	금
	2	3	4	5	6
오전 간식	호상요구르트②	●배 상하 유기농 우유②	▶양파죽	●파프리카 스틱 영아용 치즈②	●바나나
점심	백미밥 근대맑은국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 돈육청국장국⑤⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤ 느타리버섯볶음⑤ 백김치⑨	소고기볶음밥⑤⑥⑯ 우동국⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 백김치⑨ 바나나1/3	차조밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 두부두루치기⑤⑥ ♣잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추숙쌈*쌈장④⑤⑥ 깍두기⑨
오후 간식	●찐감자 결명자차	치즈주먹밥②⑤	허니카스테라①②⑤⑥ 상하 유기농 우유②	채식잡채⑤⑥	▶생식빵①②⑤⑥ 상하 유기농 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	12	13
오전 간식	시리얼⑤ 상하 유기농 우유②	●단감 상하 유기농 우유②	●사과	●데친당근 스틱 영아용 치즈②	●귤
점심	백미밥 콩나물국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 깻잎나물⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 무채국⑤⑥ 두부네모스테이크⑤ *소스⑤⑥⑫⑯ 어묵볶음⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ ◆돈가스①⑤⑥⑩⑫⑯ 양상추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ ◆생선가스①⑤⑥ 가지무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 배추맑은국⑤⑥ 소고기사태찜⑤⑥⑯ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후 간식	●찐고구마 우엉차	우유크림파스타⑤⑥	쌀롤케이크 상하 유기농 우유②	수제비⑤⑥	두부텐더①⑤⑥ 상하 유기농 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
오전 간식	호상요구르트②	●키위 상하 유기농 우유②	▶양송이죽⑤⑥	●자른토마토⑫ 영아용 치즈②	●바나나
점심	백미밥 백순두부찌개⑤⑥ ♣자른메추리알조림①⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 우거지된장국⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	소고기뿌리채소(연근,당근)영양밥*양념장⑤⑥⑯ 실파국 ◆동그랑땡①⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 다시마맑은국⑤⑥ 닭바싹구이⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 육개장⑤⑥⑯ 두부조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 백김치⑨
오후 간식	●찐단호박 보리차	찐만두①⑤⑥⑩⑮⑯⑱	후레쉬번①②⑤⑥ 상하 유기농 우유②	볶음우동⑤⑥⑱	▶버터핑거스틱②⑤⑥ 상하 유기농 우유②
열량/ 단백질	404/18 kcal/g	445/19 kcal/g	▶457/21 kcal/g	420/17 kcal/g	▶432/17 kcal/g
	23	서울미래밥상 24	25(국없는날)	26	27
오전 간식	시리얼⑤ 상하 유기농 우유②	●귤 상하 유기농 우유②	누룽지죽	●데친브로콜리 스틱 영아용 치즈②	●사과
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 오리양파볶음⑤⑥⑱ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ ▶새우살파프리카볶음⑤⑥⑨ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 스크램블에그①②⑤ 김자반⑤ 백김치⑨	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 소고기대파볶음⑤⑥⑯ 우엉깨소스무침①⑤ 깍두기⑨	기장밥 갈은황태국⑤⑥ 돈목살구이⑩ 상추배무침⑤⑥ 백김치⑨
오후 간식	●찐고구마 옥수수차	들깨칼국수⑤⑥	크로와상①②⑤⑥ 상하 유기농 우유②	모둠어묵탕⑤⑥	단호박범벅①⑤ 상하 유기농 우유②
열량/ 단백질	459/16 kcal/g	▶415/21 kcal/g	467/20 kcal/g	444/21 kcal/g	456/19 kcal/g
	30				
오전 간식	호상요구르트②				
점심	백미밥 소고기무국⑤⑥⑯ 두부구이*양념장⑤⑥ 비타민나물⑤⑥ 백김치⑨				
오후 간식	●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
	배추(얼갈이 봄동 포함)	고춧가루	두부류		명태	돼지고기	돼지고기
	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

※ 식품의 수급 상황에 따라 **메뉴변경으로 위의 원산지 표시가 변경되는 경우 수정하여 게시 및 공지**하시기 바랍니다.