강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터
작성자: 영양팀

2026년 11월 식단표 (일반형 1-2세)

구립수서행복한어린이집
발행일: 2026. 10. 15.

요일	월	화	수	목	금
	2	3	4	5	6
오전간식	●블루베리*호상요구르트②	●배*우유②	양파죽	●파프리카스틱*치즈②	●귤*보리차
점심	백미밥 근대맑은국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 돈육청국장국⑤⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤ 느타리버섯볶음⑤ 배추김치⑨	소고기볶음밥⑤⑥⑯ 우동국⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨ ●블루베리	차조밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 두부두루치기⑤⑥ ♣잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀현미밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추숙쌈*쌈장④⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	●찐감자*결명자차	치즈주먹밥②⑤	슈크림빵①②⑤⑥*우유②	채식잡채⑤⑥	수제블루베리우유②*쌀과자
열량/단백질	420/18 kcal/g	457/18 kcal/g	452/17 kcal/g	460/22 kcal/g	439/17 kcal/g
	서울미래밥상 9	10	11(국없는날)	12(열린어린이집)	13
오전간식	●단감*우유②	시리얼⑤*우유②	참깨죽	●데친당근스틱*치즈②	●배*결명자차
점심	수수밥 무채국⑤⑥ 두부네모스테이크⑤ *소스⑤⑥⑫⑯ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 콩나물국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	돈육카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 숭늉 새우살브로콜리볶음⑤⑥⑨⑱ 깍두기⑨ ●블루베리	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ ◆생선가스*타르타르소스 ①⑤⑥ 가지무침⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 배추맑은국⑤⑥ 소고기사태찜⑤⑥⑯ 탕평채⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	두유크림파스타⑤⑥	●찐고구마*우엉차	단팥빵①②⑤⑥*우유②	수제비⑤⑥	두부텐더①⑤⑥*우유②
열량/단백질	457/17 kcal/g	455/19 kcal/g	451/18 kcal/g	447/20 kcal/g	455/22 kcal/g
	16	17	18	19(생일식단)	20
오전간식	●블루베리*호상요구르트②	●키위*우유②	양송이죽⑤⑥	●사과	●바나나*메밀차③
점심	백미밥 백순두부찌개⑤⑥ ♣자른메추리알조림①⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 우거지된장국⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	소고기뿌리채소(연근,당근)영양밥*양념장⑤⑥⑯ 실파국 ◆동그랑땡①⑤⑥⑩ ●블루베리 배추김치⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ ◆돈가스*소스①⑤⑥⑩⑫⑯ ●파인애플 깍두기⑨	찹쌀현미밥 육개장⑤⑥⑯ 두부조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨
오후간식	●찐단호박*보리차	찐만두①⑤⑥⑩⑮⑯⑱	카스테라①②⑤⑥*우유②	케이크①②⑤⑥*요쿠르트②	양배추치즈전①②⑤⑥
열량/단백질	404/18 kcal/g	445/19 kcal/g	445/21 kcal/g	426/18 kcal/g	392/14 kcal/g
	23	서울미래밥상 24	25(국없는날)	26	27
오전간식	시리얼⑤*우유②	●귤*우유②	누룽지죽	●데친브로콜리스틱*치즈②	●사과*우엉차
점심	차조밥 미역국⑤⑥ 오리양파볶음⑤⑥⑱ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ ♣임연수데리야끼조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 숭늉 스크램블에그①②⑤ ●블루베리 배추김치⑨	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 소고기대파볶음⑤⑥⑯ 우엉깨소스무침①⑤ 깍두기⑨	기장밥 갈은황태국⑤⑥ 돈목살구이⑩ 치커리배무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	●찐고구마*옥수수차	들깨칼국수⑤⑥	구운도넛①②⑤⑥*우유②	모둠어묵탕⑤⑥	단호박범벅①⑤*우유②
열량/단백질	459/16 kcal/g	413/20 kcal/g	456/18 kcal/g	444/21 kcal/g	456/19 kcal/g
	30				
오전간식	●블루베리*호상요구르트②				
점심	백미밥 소고기무국⑤⑥⑯ 두부구이*양념장⑤⑥ 비타민나물⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	●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(백미,현미,흑미,찹쌀 포함)	구이/볶음/찜	국내산	한우/육우/젖소	국내산	국내산	국내산
	국내산	국	국내산	한우/육우/젖소			

가공식품	김치		콩		◆	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 (일반형 3-5세)

구립수서행복한어린이집
발행일: 2026. 10. 15.

요일	월	화	수	목	금
	2	3	4	5	6
오전간식	●블루베리*호상요구르트②	●배*우유②	양파죽	●파프리카스틱*치즈②	●귤*보리차
점심	백미밥 근대맑은국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 돈육청국장국⑤⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤ 느타리버섯볶음⑤ 배추김치⑨	소고기볶음밥⑤⑥⑯ 우동국⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨ ●블루베리	차조밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 두부두루치기⑤⑥ ♣잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀현미밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추숙쌈*쌈장④⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	●찐감자*결명자차	치즈주먹밥②⑤	슈크림빵①②⑤⑥*우유②	채식잡채⑤⑥	수제블루베리우유②*쌀과자
열량/단백질	614/26 kcal/g	667/26 kcal/g	659/24 kcal/g	675/31 kcal/g	619/25 kcal/g
	서울미래밥상 9	10	11(국없는날)	12(열린어린이집)	13
오전간식	●단감*우유②	시리얼⑤*우유②	참깨죽	●데친당근스틱*치즈②	●배*결명자차
점심	수수밥 무채국⑤⑥ 두부네모스테이크⑤ *소스⑤⑥⑫⑯ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 콩나물국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	돈육카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 숭늉 새우살브로콜리볶음⑤⑥⑨⑱ 깍두기⑨ ●블루베리	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ ◆생선가스*타르타르소스 ①⑤⑥ 가지무침⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 배추맑은국⑤⑥ 소고기사태찜⑤⑥⑯ 탕평채⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	두유크림파스타⑤⑥	●찐고구마*우엉차	단팥빵①②⑤⑥*우유②	수제비⑤⑥	두부텐더①⑤⑥*우유②
열량/단백질	663/25 kcal/g	664/27 kcal/g	657/27 kcal/g	656/29 kcal/g	664/32 kcal/g
	16	17	18	19(생일식단)	20
오전간식	●블루베리*호상요구르트②	●키위*우유②	양송이죽⑤⑥	●사과	●바나나*메밀차③
점심	백미밥 백순두부찌개⑤⑥ ♣자른메추리알조림①⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 우거지된장국⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	소고기뿌리채소(연근,당근)영양밥*양념장⑤⑥⑯ 실파국 ◆동그랑땡①⑤⑥⑩ ●블루베리 배추김치⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ ◆돈가스*소스①⑤⑥⑩⑫⑯ ●파인애플 깍두기⑨	찹쌀현미밥 육개장⑤⑥⑯ 두부조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨
오후간식	●찐단호박*보리차	찐만두①⑤⑥⑩⑮⑯⑱	카스테라①②⑤⑥*우유②	케이크①②⑤⑥*요쿠르트②	양배추치즈전①②⑤⑥
열량/단백질	604/25 kcal/g	648/28 kcal/g	685/32 kcal/g	656/28 kcal/g	602/22 kcal/g
	23	서울미래밥상 24	25(국없는날)	26	27
오전간식	시리얼⑤*우유②	●귤*우유②	누룽지죽	●데친브로콜리스틱*치즈②	●사과*우엉차
점심	차조밥 미역국⑤⑥ 오리양파볶음⑤⑥⑱ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ ♣임연수데리야끼조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 숭늉 스크램블에그①②⑤ ●블루베리 배추김치⑨	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 소고기대파볶음⑤⑥⑯ 우엉깨소스무침①⑤ 깍두기⑨	기장밥 갈은황태국⑤⑥ 돈목살구이⑩ 치커리배무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	●찐고구마*옥수수차	들깨칼국수⑤⑥	구운도넛①②⑤⑥*우유②	모둠어묵탕⑤⑥	단호박범벅①⑤*우유②
열량/단백질	669/23 kcal/g	600/29 kcal/g	701/28 kcal/g	651/30 kcal/g	666/27 kcal/g
	30				
오전간식	●블루베리*호상요구르트②				
점심	백미밥 소고기무국⑤⑥⑯ 두부구이*양념장⑤⑥ 비타민나물⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	●찐감자*메밀차③				
열량/단백질	593/25 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(백미,현미,흑미,찹쌀 포함)	구이/볶음/찜	국내산	(한우)육우/젖소	국내산	국내산	국내산
	국내산	국	국내산	(한우)육우/젖소			

	김치		콩		◆ 가공 식품	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.