강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터
작성자: 영양팀

2026년 11월 식단표 (일반형 1-2세)

퍼스티어라별 어린이집
발행일: 2026. 10. 15.

요일	월	화	수	목	금
	2	3	4	5	6
오전간식	호상요구르트②	●배 우유②	양파스프②②⑤⑥⑮⑯	●채소스틱(파프리카) 치즈②	●귤
점심	백미밥 근대맑은국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 돈육청국장국⑤⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤ 느타리버섯볶음⑤ 배추김치⑨	소고기볶음밥⑤⑥⑯ 우동국⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨ 바나나1/3	차조밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 두부두루치기⑤⑥ ♣잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추숙쌈*쌈장④⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	●찐감자 결명자차	치즈주먹밥②⑤	버터롤빵①②⑤⑥ 우유②	채식잡채⑤⑥	▶모닝빵①②⑤⑥ 우유②
열량/단백질	420/18 kcal/g	457/18 kcal/g	418/17 kcal/g	460/22 kcal/g	▶457/18 kcal/g
	9	서울미래밥상 10	11(국없는날)	12	13
오전간식	시리얼⑤ * 우유②	●단감 우유②	참깨죽	●채소스틱(데친당근) 치즈②	●파인애플
점심	백미밥 콩나물국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 무채국⑤⑥ 두부네모스테이크⑤ *소스⑤⑥⑫⑯ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	돈육카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 새우살브로콜리볶음⑤⑥⑨⑱ 깍두기⑨ 사과1/4	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ ◆생선가스 (선택:타르타르소스)①⑤⑥ 가지무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 배추맑은국⑤⑥ 소고기사태찜⑤⑥⑯ 탕평채⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	●찐고구마 우엉차	두유크림파스타⑤⑥	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 ♥생일식단♥	20
오전간식	호상요구르트②	●키위 우유②	양송이스프②⑤⑥⑮⑯	●사과	●채소스틱(자른토마토⑫) 치즈②
점심	백미밥 백순두부찌개⑤⑥ ♣자른메추리알조림①⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 우거지된장국⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	소고기뿌리채소(연근,당근) 영양밥*양념장⑤⑥⑯ 실파국 ◆동그랑땡①⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ ◆돈가스(선택:소스)①⑤⑥⑩⑫⑯ 양상추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 다시마맑은국⑤⑥ 닭바싹구이⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	●찐단호박 보리차	찐만두①⑤⑥⑩⑮⑯⑱	후레쉬번①②⑤⑥ 우유②	케이크①②⑤⑥*우유②	볶음우동⑤⑥⑱
열량/단백질	404/18 kcal/g	445/19 kcal/g	455/22 kcal/g	440/19 kcal/g	420/17 kcal/g
	23	서울미래밥상 24	25(국없는날)	26	27
오전간식	시리얼⑤ * 우유②	●귤 우유②	누룽지죽	●채소스틱(데친브로콜리) 치즈②	●사과
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 오리양파볶음⑤⑥⑱ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ ♣임연수데리야끼조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 스크램블에그①②⑤ 김자반⑤ 배추김치⑨	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 소고기대파볶음⑤⑥⑯ 우엉깨소스무침①⑤ 깍두기⑨	백미밥 갈은황태국⑤⑥ 돈목살구이⑩ 치커리배무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	●찐고구마 옥수수차	들깨칼국수⑤⑥	카스테라①②⑤⑥ 우유②	모둠어묵탕⑤⑥	단호박범벅①⑤*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			●	자연간식(과일,채소,찐서류)
점심	백미밥 소고기무국⑤⑥⑯ 두부구이*양념장⑤⑥ 비타민나물⑤⑥ 배추김치⑨			♣	영아 섭취시 주의
				◆	가공식품 사용 시 원산지 표시
				▶	대체메뉴
오후간식	●찐감자 메밀차③			음영	계란알레르기 대체식 제공 메뉴
열량/단백질	406/18 kcal/g			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			
	김치		콩	수산물	◆ 가공식품	생선가스	동그랑땡	돈가스	
	배추(얼갈이 봄동 포함)	고춧가루	두부류			민대구	돼지고기	돼지고기	
	국내산	국내산	국내산	산		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

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터
작성자: 영양팀

2026년 11월 식단표 (일반형 3-5세)

퍼스티어라별 어린이집
발행일: 2026. 10. 15.

요일	월	화	수	목	금
	2	3	4	5	6
오전간식	▶♣건블루베리 호상요구르트②	●배 우유②	양파스프②②⑤⑥⑮⑯	●채소스틱(파프리카) 치즈②	●귤
점심	백미밥 근대맑은국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 돈육청국장국⑤⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤ 느타리버섯볶음⑤ 배추김치⑨	소고기볶음밥⑤⑥⑯ 우동국⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨ 바나나1/3	차조밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 두부두루치기⑤⑥ ♣잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추숙쌈*쌈장④⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	●찐감자 결명자차	치즈주먹밥②⑤	버터롤빵①②⑤⑥ 우유②	채식잡채⑤⑥	▶모닝빵①②⑤⑥ 우유②
열량/단백질	▶614/26 kcal/g	667/26 kcal/g	607/24 kcal/g	675/31 kcal/g	▶666/26 kcal/g
	9	서울미래밥상 10	11(국없는날)	12	13
오전간식	시리얼⑤ * 우유②	●단감 우유②	참깨죽	●채소스틱(데친당근) 치즈②	●파인애플
점심	백미밥 콩나물국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 무채국⑤⑥ 두부네모스테이크⑤ *소스⑤⑥⑫⑯ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	돈육카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 새우살브로콜리볶음⑤⑥⑨⑱ 깍두기⑨ 사과1/4	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ ◆생선가스 (선택:타르타르소스)①⑤⑥ 가지무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 배추맑은국⑤⑥ 소고기사태찜⑤⑥⑯ 탕평채⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	●찐고구마 우엉차	두유크림파스타⑤⑥	버터스틱빵①②⑤⑥ 우유②	수제비⑤⑥	두부텐더①⑤⑥*우유②
열량/단백질	664/27 kcal/g	663/25 kcal/g	657/27 kcal/g	656/29 kcal/g	664/32 kcal/g
	16	17	18	19 ♥생일식단♥	20
오전간식	▶♣건크랜베리 호상요구르트②	●키위 우유②	양송이스프②⑤⑥⑮⑯	●사과	●채소스틱(자른토마토⑫) 치즈②
점심	백미밥 백순두부찌개⑤⑥ ♣자른메추리알조림①⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 우거지된장국⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	소고기뿌리채소(연근,당근) 영양밥*양념장⑤⑥⑯ 실파국 ◆동그랑땡①⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ ◆돈가스(선택:소스)①⑤⑥⑩⑫⑯ 양상추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 다시마맑은국⑤⑥ 닭바싹구이⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	●찐단호박 보리차	찐만두①⑤⑥⑩⑮⑯⑱	후레쉬번①②⑤⑥ 우유②	케이크①②⑤⑥*우유②	볶음우동⑤⑥⑱
열량/단백질	▶604/25 kcal/g	648/28 kcal/g	663/32 kcal/g	641/28 kcal/g	614/24 kcal/g
	23	서울미래밥상 24	25(국없는날)	26	27
오전간식	시리얼⑤ * 우유②	●귤 우유②	누룽지죽	●채소스틱(데친브로콜리) 치즈②	●사과
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 오리양파볶음⑤⑥⑱ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ ♣임연수데리야끼조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 스크램블에그①②⑤ 김자반⑤ 배추김치⑨	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 소고기대파볶음⑤⑥⑯ 우엉깨소스무침①⑤ 깍두기⑨	백미밥 갈은황태국⑤⑥ 돈목살구이⑩ 치커리배무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	●찐고구마 옥수수차	들깨칼국수⑤⑥	카스테라①②⑤⑥ 우유②	모둠어묵탕⑤⑥	단호박범벅①⑤*우유②
열량/단백질	669/23 kcal/g	600/29 kcal/g	683/29 kcal/g	651/30 kcal/g	666/27 kcal/g
	30			★기호표시안내★	
오전간식	▶♣건블루베리 호상요구르트②			● 자연간식 (과일,채소,찐서류)	
점심	백미밥 소고기무국⑤⑥⑯ 두부구이*양념장⑤⑥ 비타민나물⑤⑥ 배추김치⑨			♣ 영아 섭취시 주의	
오후간식	●찐감자 메밀차③			◆ 가공식품 사용 시 원산지 표시	
열량/단백질	▶593/25 kcal/g			▶ 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	국내산	국내산	한우			

김치		콩	수산물	◆ 가공 식품	생선가스	동그랑땡	돈가스
배추(열무이 봄동 포함)	고춧가루	두부류			민대구	돼지고기	돼지고기
국내산	국내산	국내산	산		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