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

요일		월	화	수	목	금
		2	3	4	5	6
후기	오전간식	호상요구르트②	배	양파죽	영아용치즈② 데친파프리카스틱	바나나
	점심	소고기애호박무른밥⑯	달걀노른자무무른밥①	소고기다시마무른밥⑯	닭살표고무른밥⑮	치즈양배추무른밥②
	오후간식	감자매쉬	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	두부청경채무른밥⑤	새우살감자무른밥⑨	달걀노른자시금치무른밥①	소고기무무른밥⑯
	오후간식	고구마매쉬	치즈죽②	브로콜리죽	가지죽	배추죽
열량(kcal)/단백질(g)		209/8	187/5	212/7	247/9	182/6
		16	17	18	19	20
후기	오전간식	호상요구르트②	사과	양송이죽	영아용치즈② 데친파프리카스틱	바나나
	점심	달걀노른자애호박무른밥①	두부숙주무른밥⑤	소고기양파무른밥⑯	닭살양파무른밥⑮	두부양배추무른밥⑤
	오후간식	단호박매쉬	우거지죽	연근죽	청경채죽	오트밀죽
열량(kcal)/단백질(g)		196/7	178/5	223/7	205/11	197/5
		23	24	25	26	27
후기	오전간식	미역죽	배	누룽지죽	영아용치즈② 데친브로콜리스틱	사과
	점심	치즈콩나물무른밥②⑤	두부시금치무른밥⑤	달걀노른자김가루무른밥①	소고기우엉무른밥⑯	닭살무무른밥⑮
	오후간식	고구마매쉬	애호박죽	구운자른쌀식빵①②⑤⑥ 보리차	얼갈이죽	단호박매쉬
열량(kcal)/단백질(g)		229/5	168/5	197/7	235/10	141/6
		30	♥생일식단♥	♣지구사랑의 날♣	★특별식★	★기호표시안내★
후기	오전간식	호상요구르트②	사과	바나나	호상요구르트②	▶ 중기이유식 제공순서는 시설 상황에 따라 변동가능 (점심, 오후간식 순서)
	점심	두부비타민무른밥⑤	소고기미역무른밥⑯	두부아욱무른밥⑤	소고기양배추무른밥⑯	▶ 해당 식단은 어린이집 사정 및 영아의 발달단계에 따라 변경가능
	오후간식	감자매쉬	무죽	숙주죽	밥새우죽⑨	▶ 신선과일, 채소스틱은 영아 발달상태에 따라 익히거나 갈아서 유대향태로 제공
열량(kcal)/단백질(g)		171/7	185/6	180/5	219/10	▶ 색표기 메뉴 : 자연간식(신선과일, 채소스틱, 찐서류 등) ▶ ▶ 표시는 대체메뉴 ▶ ◆ 표시는 선택메뉴

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

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터
작성자: 영양팀

2026년 11월 식단표 (일반형 1-2세)

퍼스티어누리어린이집
발행일: 2026. 10. 30.

요일	월	화	수	목	금
	2	3	4	5	6
오전간식	호상요구르트②	●배, 우유②	양파죽②②⑤⑥⑮⑯	●파프리카, 치즈②	●바나나
점심	백미밥 근대맑은국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 돈육된장국⑤⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤ 느타리버섯볶음⑤ 배추김치⑨	소고기볶음밥⑤⑥⑯ 우동국⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨ 바나나1/3	차조밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 두부두루치기⑤⑥ ♣잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추숙쌈*쌈장④⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	●찐감자, 결명자차	치즈주먹밥②⑤	롤케익①②⑤⑥,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
	9	서울미래밥상 10	11(국없는날)	12	13
오전간식	시리얼⑤ * 우유②	●사과, 우유②	참깨죽	●데친당근, 치즈②	●배
점심	기장밥 콩나물국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 무채국⑤⑥ 두부네모스테이크⑤ *소스⑤⑥⑫⑯ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	돈육카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 새우살브로콜리볶음⑤⑥⑨⑱ 깍두기⑨ 사과1/4	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ ◆생선가스(타르타르소스) ①⑤⑥ 가지무침⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 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	●사과, 우유②	양송이스프②⑤⑥⑮⑯	●신선과일(사과)	●바나나
점심	백미밥 백순두부찌개⑤⑥ ♣자른메추리알조림①⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 우거지된장국⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	소고기뿌리채소(연근,당근) 영양밥*양념장⑤⑥⑯ 실파국 ◆동그랑땡①⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ ◆돈가스(우스타소스)①⑤⑥⑩⑫⑯ 양상추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 육개장⑤⑥⑯ 두부조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨
오후간식	●찐단호박, 보리차	찐만두①⑤⑥⑩⑮⑯⑱	후레쉬번①②⑤⑥, 우유②	케이크①②⑤⑥ *우유②	양배추치즈전①②⑤⑥
열량/단백질	404/18 kcal/g	445/19 kcal/g	455/22 kcal/g	440/19 kcal/g	392/14 kcal/g
	23	서울미래밥상 24	25(국없는날)	26	27
오전간식	시리얼⑤ * 우유②	●귤, 우유②	누룽지죽	●데친브로콜리, 치즈②	●사과
점심	차조밥 미역국⑤⑥ 오리양파볶음⑤⑥⑱ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 새우살파프리카볶음⑤⑥⑨ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 스크램블에그①②⑤ 김자반⑤ 배추김치⑨	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 소고기대파볶음⑤⑥⑯ 우엉조림①⑤ 깍두기⑨	백미밥 갈은황태국⑤⑥ 돈목살구이⑩ 치커리배무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	●찐고구마, 옥수수차	맑은칼국수⑤⑥	토종효모빵①②⑤⑥, 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				
오전간식	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	국내산	국내산	국내산
	국내산	국	국내산	한우			

원산지 표시	김치		콩	수산물	◆ 가공 식품	생선가스	동그랑땡	돈가스
	배추(얼갈이 봄동 포함)	고춧가루	두부류	원양산		명태	돼지고기	돼지고기
	국내산	국내산	국내산			원양산	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 1-2세)
<정은우 알레르기식단>

퍼스티어누리어린이집 | 발행일: 2026. 10. 30.

요일	월	화	수	목	금
	2	3	4	5	6
오전간식	호상요구르트②	●배, 우유②	양파죽②②⑤⑥⑮⑯	●파프리카, 치즈②	●바나나
점심	백미밥 근대맑은국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 돈육된장국⑤⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤ ▶대체식: 두부조림 느타리버섯볶음⑤ 배추김치⑨	소고기볶음밥⑤⑥⑯ 우동국⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨ 바나나1/3	차조밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 두부두루치기⑤⑥ ♣잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추숙쌈*쌈장④⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	●찐감자, 결명자차	치즈주먹밥②⑤	롤케익①②⑤⑥,▶제거식 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
	9	서울미래밥상 10	11(국없는날)	12	13
오전간식	시리얼⑤ * 우유②	●사과, 우유②	참깨죽	●데친당근, 치즈②	●배
점심	기장밥 콩나물국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 무채국⑤⑥ 두부네모스테이크⑤ *소스⑤⑥⑫⑯ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	돈육카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 새우살브로콜리볶음⑤⑥⑨⑱ ▶제거식: 새우 깍두기⑨ 사과1/4	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ ◆생선가스(타르타르소스) ①⑤⑥▶대체식: 돈육간장양념구이 가지무침⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 배추맑은국⑤⑥ 소고기사태찜⑤⑥⑯ 탕평채⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	●찐고구마, 우엉차	두유크림파스타⑤⑥	버터스틱빵①②⑤⑥,▶제거식 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	●사과, 우유②	양송이스프②⑤⑥⑮⑯	●신선과일(사과)	●바나나
점심	백미밥 백순두부찌개⑤⑥ ♣자른메추리알조림①⑤⑥ ▶대체식: 소고기장조림 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 우거지된장국⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	소고기뿌리채소(연근,당근) 영양밥*양념장⑤⑥⑯ 실파국 ◆동그랑땡①⑤⑥⑩ ▶대체식: 너비아니구이 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ ◆돈가스(우스타소스)①⑤⑥⑩⑫⑯ ▶대체식: 돈사태찜 양상추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 육개장⑤⑥⑯ 두부조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨
오후간식	●찐단호박, 보리차	찐만두①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ ▶대체식: 온두부*양념장	후레쉬번①②⑤⑥,▶제거식 우유②	케이크①②⑤⑥▶제거식 *우유②	양배추치즈전①②⑤⑥ ▶제거식: 계란제거
열량/단백질	404/18 kcal/g	445/19 kcal/g	455/22 kcal/g	440/19 kcal/g	392/14 kcal/g
	23	서울미래밥상 24	25(국없는날)	26	27
오전간식	시리얼⑤ * 우유②	●귤, 우유②	누룽지죽	●데친브로콜리, 치즈②	●사과
점심	차조밥 미역국⑤⑥ 오리양파볶음⑤⑥⑱ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 새우살파프리카볶음⑤⑥⑨ ▶대체식: 소고기파프리카볶음 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 스크램블에그①②⑤ ▶대체식: 너비아니구이 김자반⑤ 배추김치⑨	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 소고기대파볶음⑤⑥⑯ 우엉조림①⑤ 깍두기⑨	백미밥 갈은황태국⑤⑥ 돈목살구이⑩ 치커리배무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	●찐고구마, 옥수수차	맑은칼국수⑤⑥	토종효모빵①②⑤⑥▶제거식 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				
오전간식	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)

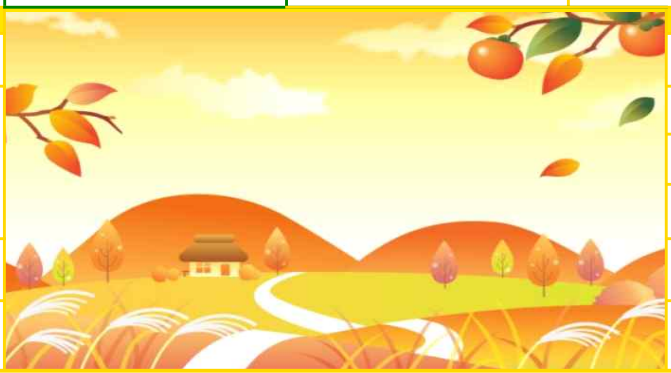
원산지 표시	밥·죽·누룽지		소고기			돼지고기	닭고기	오리고기
	쌀(백미,현미,흑미,찹쌀 포함)		구이/볶음/찜	국내산	한우	국내산	국내산	국내산
	국내산		국	국내산	한우			
	김치		콩	수산물	◆ 가공식품	생선가스	동그랑땡	돈가스
	배추(얼갈이 봄동 포함)	고춧가루	두부류	원양산		명태	돼지고기	돼지고기
	국내산	국내산	국내산			원양산	국내산	국내산

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

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터	2026년 11월 식단표 (일반형 1-2세)	퍼스티어누리어린이집
작성자: 영양팀	<홍리하 알레르기식단>	발행일: 2026. 10. 30.

요일	월	화	수	목	금
	2	3	4	5	6
오전간식	호상요구르트②	●배, 우유②	양파죽②②⑤⑥⑮⑯	●파프리카, 치즈②	●바나나
점심	백미밥 근대맑은국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 돈육된장국⑤⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤ ▶대체식: 두부조림 느타리버섯볶음⑤ 배추김치⑨	소고기볶음밥⑤⑥⑯ 우동국⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨ 바나나1/3	차조밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 두부두루치기⑤⑥ ♣잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추숙쌈*쌈장④⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	●찐감자, 결명자차	치즈주먹밥②⑤	롤케익①②⑤⑥,▶제거식 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
	9	서울미래밥상 10	11(국없는날)	12	13
오전간식	시리얼⑤ * 우유②	●사과, 우유②	참깨죽	●데친당근, 치즈②	●배
점심	기장밥 콩나물국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 무채국⑤⑥ 두부네모스테이크⑤ *소스⑤⑥⑫⑯ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	돈육카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 새우살브로콜리볶음⑤⑥⑨⑱ 깍두기⑨ 사과1/4	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ ◆생선가스(타르타르소스) ①⑤⑥▶대체식: 돈육간장양념구이 가지무침⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 배추맑은국⑤⑥ 소고기사태찜⑤⑥⑯ 탕평채⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	●찐고구마, 우엉차	두유크림파스타⑤⑥	버터스틱빵①②⑤⑥,▶제거식 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	●사과, 우유②	양송이스프②⑤⑥⑮⑯	●신선과일(사과)	●바나나
점심	백미밥 백순두부찌개⑤⑥ ♣자른메추리알조림①⑤⑥ ▶대체식: 소고기장조림 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 우거지된장국⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	소고기뿌리채소(연근,당근) 영양밥*양념장⑤⑥⑯ 실파국 ◆동그랑땡①⑤⑥⑩ ▶대체식: 너비아니구이 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ ◆돈가스(우스타소스)①⑤⑥⑩⑫⑯ ▶대체식: 돈사태찜 양상추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 육개장⑤⑥⑯ 두부조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨
오후간식	●찐단호박, 보리차	찐만두①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ ▶대체식: 온두부*양념장	후레쉬번①②⑤⑥,▶제거식 우유②	케이크①②⑤⑥▶제거식 *우유②	양배추치즈전①②⑤⑥ ▶제거식: 계란제거
열량/단백질	404/18 kcal/g	445/19 kcal/g	455/22 kcal/g	440/19 kcal/g	392/14 kcal/g
	23	서울미래밥상 24	25(국없는날)	26	27
오전간식	시리얼⑤ * 우유②	●귤, 우유②	누룽지죽	●데친브로콜리, 치즈②	●사과
점심	차조밥 미역국⑤⑥ 오리양파볶음⑤⑥⑱ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 새우살파프리카볶음⑤⑥⑨ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 스크램블에그①②⑤ ▶대체식: 너비아니구이 김자반⑤ 배추김치⑨	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 소고기대파볶음⑤⑥⑯ 우엉조림①⑤ 깍두기⑨	백미밥 갈은황태국⑤⑥ 돈목살구이⑩ 치커리배무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	●찐고구마, 옥수수차	맑은칼국수⑤⑥	토종효모빵①②⑤⑥▶제거식 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				
오전간식	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	국내산	국내산	국내산
	국내산		국	국내산	한우			
	김치		콩	수산물	◆ 가공식품	생선가스	동그랑땡	돈가스
	배추(얼갈이 봄동 포함)	고춧가루	두부류	원양산		명태	돼지고기	돼지고기
	국내산	국내산	국내산			원양산	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

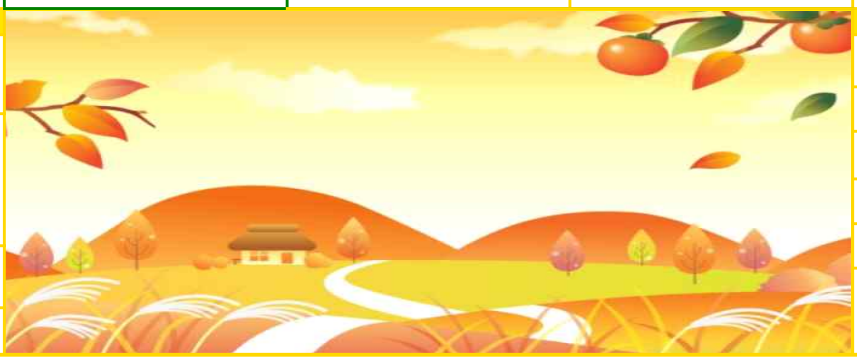
※ 식품의 수급 상황에 따라 **메뉴변경으로 위의 원산지 표시가 변경되는 경우 수정하여 게시 및 공지**하시기 바랍니다.

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터
작성자: 영양팀

2026년 11월 식단표 (일반형 3-5세)

퍼스티어누리어린이집
발행일: 2026. 10. 30.

요일	월	화	수	목	금
	2	3	4	5	6
오전간식	♣견과류(다진캐슈넛) 호상요구르트②	●배, 우유②	양파죽②②⑤⑥⑮⑯	●파프리카, 치즈②	●바나나
점심	백미밥 근대맑은국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 돈육된장국⑤⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤ 느타리버섯볶음⑤ 배추김치⑨	소고기볶음밥⑤⑥⑯ 우동국⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨ 바나나1/3	차조밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 두부두루치기⑤⑥ ♣잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추숙쌈*쌈장④⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	●찐감자, 결명자차	치즈주먹밥②⑤	롤케익①②⑤⑥,우유②	채식잡채⑤⑥	수제블루베리우유② *쌀과자
열량/단백질	627/26 kcal/g	667/26 kcal/g	659/24 kcal/g	675/31 kcal/g	619/25 kcal/g
	9	서울미래밥상 10	11(국없는날)	12	13
오전간식	시리얼⑤ * 우유②	●사과, 우유②	참깨죽	●데친당근, 치즈②	●배
점심	기장밥 콩나물국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 무채국⑤⑥ 두부네모스테이크⑤ *소스⑤⑥⑫⑯ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	돈육카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 새우살브로콜리볶음⑤⑥⑨⑱ 깍두기⑨ 사과1/4	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ ◆생선가스(타르타르소스) ①⑤⑥ 가지무침⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 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	♣견과일(건크랜베리) 호상요구르트②	●사과, 우유②	양송이스프②⑤⑥⑮⑯	●신선과일(사과)	●바나나
점심	백미밥 백순두부찌개⑤⑥ ♣자른메추리알조림①⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 우거지된장국⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	소고기뿌리채소(연근,당근) 영양밥*양념장⑤⑥⑯ 실파국 ◆동그랑땡①⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ ◆돈가스(우스타소스)①⑤⑥⑩⑫⑯ 양상추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 육개장⑤⑥⑯ 두부조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨
오후간식	●찐단호박, 보리차	찐만두①⑤⑥⑩⑮⑯⑱	후레쉬번①②⑤⑥, 우유②	케이크①②⑤⑥ *우유②	양배추치즈전①②⑤⑥
열량/단백질	604/25 kcal/g	648/28 kcal/g	667/31 kcal/g	614/24 kcal/g	602/22 kcal/g
	23	서울미래밥상 24	25(국없는날)	26	27
오전간식	시리얼⑤ * 우유②	●귤, 우유②	누룽지죽	●데친브로콜리, 치즈②	●사과
점심	차조밥 미역국⑤⑥ 오리양파볶음⑤⑥⑱ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 새우살파프리카볶음⑤⑥⑨ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 스크램블에그①②⑤ 김자반⑤ 배추김치⑨	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 소고기대파볶음⑤⑥⑯ 우엉조림①⑤ 깍두기⑨	백미밥 갈은황태국⑤⑥ 돈목살구이⑩ 치커리배무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	●찐고구마, 옥수수차	맑은칼국수⑤⑥	토종효모빵①②⑤⑥, 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				
오전간식	♣견과류(다진캐슈넛) 호상요구르트②				
점심	백미밥 소고기무국⑤⑥⑯ 두부구이*양념장⑤⑥ 비타민나물⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	●찐감자, 메밀차③				
열량/단백질	605/25 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)

원산지표시	밥·죽·누룽지	소고기			돼지고기	닭고기	오리고기
	쌀(백미현미흑미찹쌀 포함)	구이/볶음/찜	국내산	한우	국내산	국내산	국내산
	국내산	국	국내산	한우			

원산지표시	김치		콩	수산물	◆ 가공식품	생선가스	동그랑땡	돈가스
	배추(얼갈이 봄동 포함)	고춧가루	두부류	원양산		명태	돼지고기	돼지고기
	국내산	국내산	국내산			원양산	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 공지하시기 바랍니다.