강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터

작성자: 영양팀

2026년 11월 식단표 (일반형 0-2세)

청담르엘어린이집

발행일: 2026. 10. 15.

요일	월	화	수	목	금	토
	2	3	4	5	6	7
오전간식	호상요구르트②	배 우유②	양파스프②②⑤⑥⑮⑯	파프리카 치즈②	바나나	김가루죽
점심	수수밥 근대맑은국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 돈육청국장국⑤⑥⑨⑩ 달걀부침①⑤ 느타리버섯볶음⑤ 깍두기⑨	소고기볶음밥⑤⑥⑯ 우동국⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 두부두루치기⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀현미밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추숙쌈*쌈장④⑤⑥ 배추김치⑨	삼색나물(시금치,당근,양파) 비빔밥⑤⑥ 유부맑은국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐감자 결명자차	치즈주먹밥②⑤	모닝빵①②⑤⑥ 우유②	채식잡채⑤⑥	그릭콩포트(블루베리)②	키위 우유②
열량/단백질	420/18 kcal/g	472/20 kcal/g	405/17 kcal/g	460/22 kcal/g	476/22 kcal/g	337/10 kcal/g
	9	서울미래밥상 10	11	12(국없는날) 현장학습	13	14
오전간식	시리얼⑤ * 우유②	단감 우유②	데친당근 치즈②	참깨죽	파인애플	오이
점심	기장밥 콩나물국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 무채국⑤⑥ 삼치구이⑤ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩ 봄동나물⑤⑥ 깍두기⑨	돈육카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 새우살브로콜리볶음⑤⑥⑨⑱ 배추김치⑨ 귤	현미밥 배추맑은국⑤⑥ 소고기사태찜⑤⑥⑯ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	잔치국수⑤⑥ 애호박전①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐고구마 우엉차	두유크림파스타⑤⑥	수제비⑤⑥	버터스틱빵①②⑤⑥ 우유②	두부텐더①⑤⑥*우유②	꼬마김밥①⑤⑬
열량/단백질	455/19 kcal/g	460/22 kcal/g	460/20 kcal/g	451/18 kcal/g	444/22 kcal/g	379/12 kcal/g
	16	17	18	19	20	21
오전간식	호상요구르트②	자른씨없는포도 우유②	양송이스프②⑤⑥⑮⑯	자른토마토⑫ 치즈②	바나나	쌀과자 * 현미차
점심	흑미밥 백순두부찌개⑤⑥ 자른메추리알조림①⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 우거지된장국⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	소고기뿌리채소(연근,당근)영양밥*양념장⑤⑥⑯ 실파국 동그랑땡①⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 다시마맑은국⑤⑥ 닭바싹구이⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀현미밥 육개장⑤⑥⑯ 두부조림⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 배추김치⑨	해물볶음밥⑤⑥⑨ 미소장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐단호박 보리차	찐만두①⑤⑥⑩⑮⑯⑱	크로와상①②⑤⑥ (0세:카스테라) 우유②	볶음우동⑤⑥⑱	김말이튀김 ⑤⑥⑫⑬⑯⑱	프랜치토스트①②⑤⑥ 우유②
열량/단백질	404/18 kcal/g	445/19 kcal/g	455/22 kcal/g	420/17 kcal/g	396/15 kcal/g	336/13 kcal/g
	23	서울미래밥상 24	25 ♥생일식단♥	26	27	28
오전간식	시리얼⑤ * 우유②	단감 우유②	귤	데친브로콜리 치즈②	사과	두유미숫가루④⑤⑥
점심	차조밥 미역국⑤⑥ 오리양파볶음⑤⑥⑱ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 임연수데리야끼조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫⑯ 양상추샐러드⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 소고기대파볶음⑤⑥⑯ 우엉깨소스무침①⑤ 깍두기⑨	기장밥 갈은황태국⑤⑥ 돈목살구이⑩ 치커리배무침⑤⑥ 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑥⑫ 부추장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐고구마 옥수수차	들깨칼국수⑤⑥	롤케이크①②⑤⑥*우유②	모둠어묵탕⑤⑥	단호박범벅①⑤	자른씨없는포도 우유②
열량/단백질	459/16 kcal/g	413/20 kcal/g	440/19 kcal/g	444/21 kcal/g	456/19 kcal/g	412/16 kcal/g
	30					
오전간식	호상요구르트②					
점심	찹쌀현미밥 소고기무국⑤⑥⑯ 두부구이*양념장⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 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)

◈ 1일 섭취 권장량 ◈

구분	1-2세	3-5세
열량	900 (kcal/일)	1,400 (kca/일l)
단백질	20(g/일)	25(g/일)

→ 식단별 제공 열량·단백질은 오전간식+점심+오후간식 합계입니다.

※ 출처 : 2025 한국인 영양섭취 기준표

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				

◆ 가공식품	김치		콩	수산물		떡갈비	만두	동그랑땡	돈가스	베이컨
	배추(얼갈이 봄동 포함)	고춧가루	두부류	삼치	임연수	돼지고기	돼지고기	돼지고기	돼지고기	돼지고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	미국산	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

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터
작성자: 영양팀

2026년 11월 식단표 (일반형 3-5세)

청담르엘어린이집
발행일: 2026. 10. 15.

요일	월	화	수	목	금	토
	2	3	4	5	6	7
오전간식	호상요구르트②	배 우유②	양파스프②②⑤⑥⑮⑯	파프리카 치즈②	바나나	김가루죽
점심	수수밥 근대맑은국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 돈육청국장국⑤⑥⑨⑩ 달걀부침①⑤ 느타리버섯볶음⑤ 깍두기⑨	소고기볶음밥⑤⑥⑯ 우동국⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 두부두루치기⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀현미밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추숙쌈*쌈장④⑤⑥ 배추김치⑨	삼색나물(시금치,당근,양파) 비빔밥⑤⑥ 유부맑은국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐감자 결명자차	치즈주먹밥②⑤	모닝빵①②⑤⑥ 우유②	채식잡채⑤⑥	그릭콩포트(블루베리)②	키위 우유②
열량/단백질	598/26 kcal/g	691/28 kcal/g	587/24 kcal/g	675/31 kcal/g	657/20 kcal/g	483/14 kcal/g
	9	서울미래밥상 10	11	12(국없는날) 현장학습	13	14
오전간식	시리얼⑤ * 우유②	단감 우유②	데친당근 치즈②	참깨죽	파인애플	오이
점심	기장밥 콩나물국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 무채국⑤⑥ 삼치구이⑤ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩ 봄동나물⑤⑥ 깍두기⑨	돈육카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 새우살브로콜리볶음⑤⑥⑨⑱ 배추김치⑨ 귤	현미밥 배추맑은국⑤⑥ 소고기사태찜⑤⑥⑯ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	잔치국수⑤⑥ 애호박전①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐고구마 우엉차	두유크림파스타⑤⑥	수제비⑤⑥	버터스틱빵①②⑤⑥ 우유②	두부텐더①⑤⑥*우유②	꼬마김밥①⑤⑬
열량/단백질	664/27 kcal/g	672/32 kcal/g	676/29 kcal/g	657/27 kcal/g	647/32 kcal/g	582/18 kcal/g
	16	17	18	19	20	21
오전간식	호상요구르트②	자른씨없는포도 우유②	양송이스프②⑤⑥⑮⑯	자른토마토⑫ 치즈②	바나나	쌀과자 * 현미차
점심	흑미밥 백순두부찌개⑤⑥ 자른메추리알조림①⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 우거지된장국⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	소고기뿌리채소(연근,당근) 영양밥*양념장⑤⑥⑯ 실파국 동그랑땡①⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 다시마맑은국⑤⑥ 닭바싹구이⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀현미밥 육개장⑤⑥⑯ 두부조림⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 배추김치⑨	해물볶음밥⑤⑥⑨ 미소장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐단호박 보리차	찐만두①⑤⑥⑩⑮⑯⑱	크로와상①②⑤⑥ 우유②	볶음우동⑤⑥⑱	김말이튀김 ⑤⑥⑫⑬⑯⑱	프랜치토스트①②⑤⑥ 우유②
열량/단백질	583/25 kcal/g	648/28 kcal/g	663/32 kcal/g	614/24 kcal/g	610/20 kcal/g	528/25 kcal/g
	23	서울미래밥상 24	25 ♥생일식단♥	26	27	28
오전간식	시리얼⑤ * 우유②	단감 우유②	귤	데친브로콜리 치즈②	사과	두유미숫가루④⑤⑥
점심	차조밥 미역국⑤⑥ 오리양파볶음⑤⑥⑱ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 임연수데리야끼조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫⑯ 양상추샐러드⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 소고기대파볶음⑤⑥⑯ 우엉깨소스무침①⑤ 깍두기⑨	기장밥 갈은황태국⑤⑥ 돈목살구이⑩ 치커리배무침⑤⑥ 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑥⑫ 부추장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐고구마 옥수수차	들깨칼국수⑤⑥	롤케이크①②⑤⑥*우유②	모둠어묵탕⑤⑥	단호박범벅①⑤	자른씨없는포도 우유②
열량/단백질	669/23 kcal/g	600/29 kcal/g	641/28 kcal/g	651/30 kcal/g	666/27 kcal/g	597/22 kcal/g
	30					
오전간식	호상요구르트②					
점심	찹쌀현미밥 소고기무국⑤⑥⑯ 두부구이*양념장⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	찐감자 메밀차③					
열량/단백질	582/25 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)

◈ 1일 섭취 권장량 ◈

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 영양섭취 기준표

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				

	김치		콩	수산물		◆ 가공 식품	떡갈비	만두	동그랑땡	돈가스	베이컨	
	배추(얼갈이 봄동 포함)	고춧가루	두부류	삼치	임연수		돼지고기	돼지고기	돼지고기	돼지고기	돼지고기	
	국내산	국내산	국내산	국내산	미국산		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

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터 | 작성자: 영양팀

2026년 11월 식단표 (일반형 0-2세)

청담르엘어린이집 | 발행일: 2026. 10. 15.

요일	월	화	수	목	금	토
	2	3	4	5	6	7
오전간식	호상요구르트②	배 우유②	양파스프②②⑤⑥⑮⑯	파프리카 치즈②	바나나	김가루죽
점심	수수밥 근대맑은국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 돈육청국장국⑤⑥⑨⑩ ●달걀부침①⑤ (대체:연두부&양념장) 느타리버섯볶음⑤ 깍두기⑨	소고기볶음밥⑤⑥⑯ 우동국⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 두부두루치기⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀현미밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추숙쌈*쌈장④⑤⑥ 배추김치⑨	삼색나물(시금치,당근,양파) 비빔밥⑤⑥ 유부맑은국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐감자 결명자차	치즈주먹밥②⑤	모닝빵①②⑤⑥ 우유②	채식잡채⑤⑥	그릭콩포트(블루베리)②	키위 우유②
열량/단백질	420/18 kcal/g	472/20 kcal/g	405/17 kcal/g	460/22 kcal/g	476/22 kcal/g	337/10 kcal/g
	9	서울미래밥상 10	11	12(국없는날) 현장학습	13	14
오전간식	시리얼⑤ * 우유②	단감 우유②	데친당근 치즈②	참깨죽	파인애플	오이
점심	기장밥 콩나물국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 무채국⑤⑥ ●삼치구이⑤ (대체:두부구이) 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩ 봄동나물⑤⑥ 깍두기⑨	돈육카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 새우살브로콜리볶음⑤⑥⑨⑱ 배추김치⑨ 귤	현미밥 배추맑은국⑤⑥ 소고기사태찜⑤⑥⑯ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	잔치국수⑤⑥ 애호박전①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐고구마 우엉차	두유크림파스타⑤⑥	수제비⑤⑥	버터스틱빵①②⑤⑥ 우유②	두부텐더①⑤⑥*우유②	꼬마김밥①⑤⑬
열량/단백질	455/19 kcal/g	460/22 kcal/g	460/20 kcal/g	451/18 kcal/g	444/22 kcal/g	379/12 kcal/g
	16	17	18	19	20	21
오전간식	호상요구르트②	자른씨없는포도 우유②	양송이스프②⑤⑥⑮⑯	자른토마토⑫ 치즈②	바나나	쌀과자 * 현미차
점심	흑미밥 백순두부찌개⑤⑥ ●자른메추리알조림①⑤⑥ (대체:돈불고기) 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 우거지된장국⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	소고기뿌리채소(연근,당근) 영양밥*양념장⑤⑥⑯ 실파국 동그랑땡①⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 다시마맑은국⑤⑥ 닭바싹구이⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀현미밥 육개장⑤⑥⑯ 두부조림⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 배추김치⑨	해물볶음밥⑤⑥⑨ 미소장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐단호박 보리차	찐만두①⑤⑥⑩⑮⑯⑱	크로와상①②⑤⑥ (0세:카스테라) 우유②	볶음우동⑤⑥⑱	김말이튀김 ⑤⑥⑫⑬⑯⑱	프랜치토스트①②⑤⑥ 우유②
열량/단백질	404/18 kcal/g	445/19 kcal/g	455/22 kcal/g	420/17 kcal/g	396/15 kcal/g	336/13 kcal/g
	23	서울미래밥상 24	25 ♥생일식단♥	26	27	28
오전간식	시리얼⑤ * 우유②	단감 우유②	귤	데친브로콜리 치즈②	사과	두유미숫가루④⑤⑥
점심	차조밥 미역국⑤⑥ 오리양파볶음⑤⑥⑱ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ ●임연수데리야끼조림⑤⑥ (대체:두부데리야끼조림) 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫⑯ 양상추샐러드⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 소고기대파볶음⑤⑥⑯ 우엉깨소스무침①⑤ 깍두기⑨	기장밥 갈은황태국⑤⑥ 돈목살구이⑩ 치커리배무침⑤⑥ 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑥⑫ 부추장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐고구마 옥수수차	들깨칼국수⑤⑥	롤케이크①②⑤⑥*우유②	모둠어묵탕⑤⑥	단호박범벅①⑤	자른씨없는포도 우유②
열량/단백질	459/16 kcal/g	413/20 kcal/g	440/19 kcal/g	444/21 kcal/g	456/19 kcal/g	412/16 kcal/g
	30					
오전간식	호상요구르트②					
점심	찹쌀현미밥 소고기무국⑤⑥⑯ 두부구이*양념장⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	찐감자 메밀차③					
열량/단백질	406/18 kcal/g					

<알레르기대상자>

● 김*연: 흰살생선 -> 제거 후 제공

●● 박*아: 땅콩, 귀리, 계란 -> 제거/원물대체
●● 정*기: 땅콩(견과류), 계란
-> 제거/대체 (원물 섭취 불가능)

● 이*린: 땅콩 -> 제거 후 제공

★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)

◈ 1일 섭취 권장량 ◈

구분	1-2세	3-5세
열량	900 (kcal/일)	1,400 (kca/일l)
단백질	20(g/일)	25(g/일)

→ 식단별 제공 열량·단백질은 오전간식+점심+오후간식 합계입니다.

※ 출처 : 2025 한국인 영양섭취 기준표

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

원산지 표시	김치		콩	수산물		◆ 가공 식품	떡갈비	만두	동그랑땡	돈가스	베이컨	
	배추(얼갈이 봄동 포함)	고춧가루	두부류	삼치	임연수		돼지고기	돼지고기	돼지고기	돼지고기	돼지고기	
	국내산	국내산	국내산	국내산	미국산		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