2026 상미어린이집 11월 식단

(3~5세 일반간식형 생선배제)

강동구 어린이·사회복지급식관리지원센터

강동구어린이급식관리지원센터 영양팀

일자/요일	2(월)	3(화)	4(수)서울미래밥상	5(목)	6(금)일당오십DAY
오전간식	●파프리카스틱 떠먹는요구르트②	누룽지죽	●사과	씨리얼&우유②	●귤
점심	차조밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 시래기된장국⑤⑥ 닭살간장조림⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	두부소보로채소덮밥⑤⑥ 황탯국⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 애호박된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 소고기당면국⑤⑥⑯ 삼색달걀말이①⑤ ★명엽채볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	배추전①⑤⑥,둥굴레차	치즈빵①②⑥,우유②	★●찐감자,우유②	칼국수⑥	식빵①②⑥,우유②
열량(kcal)/단백질(g)	610/20	648/28	603/27	661/25	713/30
일자/요일	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금) ★PREMIUM★
오전간식	●잘게자른방울토마토⑫ 치즈②	닭살채소죽⑮	●단감	우유미숫가루②⑤	●바나나
점심	흑미밥 무챗국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 상추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 감자양팟국 소고기배추찜⑤⑥⑯ 브로콜리깨소스무침①⑤⑥ 깍두기⑨	돈육파인애플볶음밥⑤⑥⑩ 유부장국⑤⑥ 물만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨	수수밥 맑은숙주국⑤⑥ ◆훈제오리구이⑤ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	달걀볶음밥①⑤⑥ 안매운짬뽕국⑤⑥⑨⑰⑱ 돈육청경채조림⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식	소고기주먹밥⑤⑯,옥수수차	마들렌①②⑥,우유②	★삶은달걀①,우유②	크림스파게티②⑥,보리차	카스테라④⑤⑥,보리차
열량(kcal)/단백질(g)	602/25	743/32	646/33	643/20	615/29
일자/요일	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)서울미래밥상
오전간식	●당근스틱 떠먹는요구르트②	모둠채소죽⑤⑥	●귤	씨리얼&우유②	●바나나
점심	차조밥 버섯된장국⑤⑥ 돈수육⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 어묵국⑤⑥ 닭다리살스테이크⑤⑥⑫⑮ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	★오징어덮밥⑤⑥⑰ 소고기미역국⑤⑥⑯ 채소크로켓①⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 돈육우거지탕⑤⑥⑩ ★메추리알장조림①⑤⑥ 김구이 깍두기⑨	수수밥 아욱된장국⑤⑥ 두부구이⑤ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	토마토달걀볶음①⑤⑫ 보리차	모닝빵①②⑥,우유②	★●찐단호박,우유②	우동⑤⑥	★●찐감자,우유②
열량(kcal)/단백질(g)	612/25	688/27	635/24	642/27	604/20
일자/요일	23(월)	24(화)	25(수)국없DAY	26(목)	27(금)
오전간식	●잘게자른포도 치즈②	양송이스프②⑥ (양송이죽⑤⑥)	●홍시	우유미숫가루②⑤	●사과
점심	기장밥 맑은배춧국 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 콩나물국⑤ 과일양념돈불고기⑤⑥⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 NEW 꿍팟퐁커리 ①②⑤⑥⑨⑫⑯⑱ (새우카레⑤⑥⑨) ◆미니돈까스①⑤⑥⑩ 수제무피클 마시는요구르트②	흑미밥 안매운김칫국⑤⑥⑨ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑯ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 소고기뭇국⑯ 달걀찜① 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	잔멸치주먹밥⑤,둥굴레차	핑거스틱①②⑥,우유②	★●찐고구마,우유②	잔치국수⑤⑥	소보로빵①②④⑥,우유②
열량(kcal)/단백질(g)	633/23	702/24	723/25	710/23	681/24
일자/요일	30(월)				
오전간식	●오이스틱 떠먹는요구르트②				
점심	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 닭살소금구이⑤⑮ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	어묵탕⑤⑥				
열량(kcal)/단백질(g)	601/30				

"서울미래밥상"

어린이와 지구의 미래를 위하여 서울시가 제안하는 식사로 식물성 재료와 영양가는 높이고 포화지방, 첨가당, 나트륨 함량은 낮춘 **지속 가능한 밥상**입니다.

기호 표시 안내

● 자연 간식(과일, 채소, 서류)

★ 영아 섭취 시 주의가 필요한 메뉴

◆ 가공식품 사용 시 원산지 표기

*** 알레르기 유발 식품 안내**

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

원산지 표시	쌀		콩		배추김치		구분	소고기		돼지고기	닭고기
	밥(죽)	누룽지	두부	순(연)두부	배추	고춧가루		주찬용	국 · 죽용		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우/육우)	한우	한우	국내산	국내산

참치마요주먹밥	훈제오리구이	미니돈까스	오징어
다랑어: 원양산	오리고기: 국내산	돼지고기: 국내산	국내산

*1일공급량: 점심 1회, 간식(오전/오후) 600~750kcal (3~5세 기준 월 평균 영양기준량을 1일 평균 영양기준량으로 환산)

*식단표의 구성: (기본) 밥, 국, 김치, 주찬1(단백질 기준), 부찬1(비타민·무기질 기준)을 기본으로 구성
(일품) 일품요리 국, 김치, 포함 2찬으로 구성

*배추김치, 깍두기는 어린이집에서 직접 담가 제공합니다.

2026 상미어린이집 11월 식단

(1~2세 일반간식형 생선배제)

강동구 어린이·사회복지급식관리지원센터

강동구어린이급식관리지원센터 영양팀

일자/요일	2(월)	3(화)	4(수)서울미래밥상	5(목)	6(금)일당오십DAY
오전간식	●파프리카스틱 떠먹는요구르트②	누룽지죽	●사과	씨리얼&우유②	●귤
점심	차조밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 시래기된장국⑤⑥ 닭살간장조림⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	두부소보로채소덮밥⑤⑥ 황탯국⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 애호박된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 소고기당면국⑤⑥⑯ 삼색달걀말이①⑤ ★명엽채볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	배추전①⑤⑥,둥굴레차	치즈빵①②⑥,우유②	★●찐감자,우유②	칼국수⑥	식빵①②⑥,우유②
열량(kcal)/단백질(g)	397/13	421/18	392/17	430/16	463/19
일자/요일	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금) ★PREMIUM★
오전간식	●잘게자른방울토마토⑫ 치즈②	닭살채소죽⑮	●단감	우유미숫가루②⑤	●바나나
점심	흑미밥 무챗국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 상추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 감자양팟국 소고기배추찜⑤⑥⑯ 브로콜리깨소스무침①⑤⑥ 깍두기⑨	돈육파인애플볶음밥⑤⑥⑩ 유부장국⑤⑥ 물만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨	수수밥 맑은숙주국⑤⑥ ◆훈제오리구이⑤ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	달걀볶음밥①⑤⑥ 안매운짬뽕국⑤⑥⑨⑰⑱ 돈육청경채조림⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식	소고기주먹밥⑤⑯,옥수수차	마들렌①②⑥,우유②	★삶은달걀①,우유②	크림스파게티②⑥,보리차	카스테라④⑤⑥,보리차
열량(kcal)/단백질(g)	391/16	483/21	420/22	418/13	400/19
일자/요일	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)서울미래밥상
오전간식	●당근스틱,떠먹는요구르트②	모둠채소죽⑤⑥	●귤	씨리얼&우유②	●바나나
점심	차조밥 버섯된장국⑤⑥ 돈수육⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 어묵국⑤⑥ 닭다리살스테이크⑤⑥⑫⑮ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	★오징어덮밥⑤⑥⑰ 소고기미역국⑤⑥⑯ 채소크로켓①⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 돈육우거지탕⑤⑥⑩ ★메추리알장조림①⑤⑥ 김구이 깍두기⑨	수수밥 아욱된장국⑤⑥ 두부구이⑤ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	토마토달걀볶음①⑤⑫,보리차	모닝빵①②⑥,우유②	★●찐단호박,우유②	우동⑤⑥	★●찐감자,우유②
열량(kcal)/단백질(g)	398/16	447/17	413/15	418/17	392/13
일자/요일	23(월)	24(화)	25(수)국없DAY	26(목)	27(금)
오전간식	●잘게자른포도,치즈②	양송이스프②⑥	●단감	우유미숫가루②⑤	●사과
점심	기장밥 맑은배춧국 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 콩나물국⑤ 과일양념돈불고기⑤⑥⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 NEW꿍팟퐁커리 ①②⑤⑥⑨⑫⑯⑱ (새우카레⑤⑥⑨) ◆미니돈까스①⑤⑥⑩ 수제무피클 마시는요구르트②	흑미밥 안매운김칫국⑤⑥⑨ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑯ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 소고기뭇국⑯ 달걀찜① 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	잔멸치주먹밥⑤,둥굴레차	핑거스틱①②⑥,우유②	★●찐고구마,우유②	잔치국수⑤⑥	소보로빵①②④⑥,우유②
열량(kcal)/단백질(g)	411/15	456/15	470/16	462/15	442/16
일자/요일	30(월)				
오전간식	●오이스틱,떠먹는요구르트②				
점심	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 닭살소금구이⑤⑮ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	어묵탕⑤⑥				
열량(kcal)/단백질(g)	391/20				

"서울미래밥상"

어린이와 지구의
미래를 위하여
서울시가 제안하는 식사로
식물성 재료와
영양가는 높이고
포화지방, 첨가당, 나트륨 함량은
낮춘
지속 가능한 밥상입니다.

기호 표시 안내

● 자연 간식(과일, 채소, 서류)

★ 영아 섭취 시 주의가 필요한 메뉴

◆ 가공식품 사용 시 원산지 표기

*** 알레르기 유발 식품 안내**

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어
⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토
⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어
⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

원산지 표시	쌀		콩		배추김치		구분	소고기		돼지고기	닭고기
	밥(죽)	누룽지	두부	순(연)두부	배추	고춧가루		주찬용	국 · 죽용		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우/육우)			국내산	국내산

참치마요주먹밥	훈제오리구이	미니돈까스	오징어
다랑어: 원양산	오리고기: 국내산	돼지고기: 국내산	국내산

*1일공급량: 점심 1회, 간식(오전/오후) 600~750kcal (3~5세 기준 월 평균 영양기준량을 1일 평균 영양기준량으로 환산)

*식단표의 구성: (기본) 밥, 국, 김치, 주찬1(단백질 기준), 부찬1(비타민·무기질 기준)을 기본으로 구성
(일품) 일품요리 국, 김치, 포함 2찬으로 구성

*배추김치, 깍두기는 어린이집에서 직접 담가 제공합니다.