

2026년 11월 식단표

(3-5세, 일반형)

발행일 : 2026. 10. 20.
작성자 : 황해리, 강진경, 임소진 영양사
서초구 어린이·사회복지급식관리지원센터

일자 열량/단백질	2일(월) 656kcal/23g	3일(화) 609kcal/28g	4일(수) 642kcal/23g	5일(목) 700kcal/22g	6일(금) 704kcal/25g
오전간식	모닝빵①②⑤⑥&우유②	닭살죽	토마토⑫&플레인요구르트②	♡애호박죽	사과
점 심	차조밥 돈육김칫국⑤⑥⑨⑩ 닭살연근조림⑤⑥⑮ 참나물된장무침⑤⑥ 나박김치⑨	보리밥 채소된장찌개⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 백김치⑨	<견 학> 쭈꾸미덮밥⑤⑥ 유부쑥갓국⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 나박김치⑨ 귤	<저염실천의 날> 기장밥 저염무챗국⑤⑥ 쇠고기잡채⑤⑥⑯ 곤드레나물⑤⑥ 백김치⑨	<일당!오십!의 날> 현미밥 아욱국⑤⑥ 두부스테이크⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 나박김치⑨
오후간식	치즈주먹밥㉕&메밀차③	바나나&우유②	볶음우동⑤⑥	찐감자&우유②	마드랜느①②⑤⑥&우유②
추가간식	요구르트②	두유⑤	치즈②	떠먹는요구르트②	오렌지 주스
일자 열량/단백질	**9일(월) 604kcal/25g**	**10일(화) 646kcal/28g**	**11일(수) 604kcal/23g**	**12일(목) 661kcal/26g**	**13일(금) 650kcal/23g**
오전간식	참깨죽	연두부&양념장	키위	밤죽	단감
점 심	수수밥 조갯살미역국⑤⑥⑱ 닭갈말이①⑤ 브로콜리숙회 백김치⑨	흑미밥 황태무국⑤⑥ 돈육도라지볶음⑤⑥⑩ 부추사과무침⑤⑥ 나박김치⑨	<수요일은다먹는날><견 학> 쇠고기가지밥&양념장⑤⑥⑯ 느타리버섯된장국⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨ 플레인요구르트②	<저염실천의 날> 보리밥 저염두부맑은국⑤ 새우살파프리카볶음⑤⑥⑨ 상추오이된장무침⑤⑥ 나박김치⑨	차조밥 콩나물국⑤ 돈육목살구이⑤⑩ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	♡애호박채전⑤⑥&우유②	연시&우유②	비빔국수⑤⑥	찐단호박&우유②	카스테라①②⑥&우유②
추가간식	요구르트②	미숫가루②⑤	우유②	떠먹는요구르트②	사과 주스
일자 열량/단백질	**16일(월) 666kcal/28g**	**17일(화) 618kcal/28g**	**18일(수) 670kcal/31g**	**19일(목) 629kcal/28g**	**20일(금) 646kcal/26g**
오전간식	찰보리빵①②⑤⑥&우유②	달걀죽	오렌지&치즈②	타락죽②	사과
점 심	현미밥 근대맑은국 쇠고기채소찜⑤⑥⑯ 세발나물무침⑤⑥ 나박김치⑨	기장밥 ♡애호박된장국⑤⑥ 닭살당근구이⑤⑮ 시래기나물⑤⑥ 백김치⑨	<서울미래밥상> 참치양배추덮밥⑤⑥ 배추국⑤⑥ 두부쪽파조림⑤⑥ 나박김치⑨ ♧건파래자반	<저염실천의 날> 흑미밥 저염감잣국⑤⑥ 돈육새송이볶음⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 백김치⑨	<서울미래밥상> 수수밥 얼갈이국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 우엉채볶음⑤⑥ 나박김치⑨
오후간식	잔멸치주먹밥⑤&결명자차	바나나&우유②	떡볶이⑤⑥	삶은달걀①&우유②	프렌치토스트①②⑤⑥&우유②
추가간식	요구르트②	두유⑤	치즈②	떠먹는요구르트②	오렌지 주스
일자 열량/단백질	**23일(월) 634kcal/28g**	**24일(화) 605kcal/25g**	**25일(수) 627kcal/28g**	**26일(목) 694kcal/22g**	**27일(금) 663kcal/24g**
오전간식	곤드레죽	배&치즈②	토마토⑫&플레인요구르트②	열무죽	포도
점 심	보리밥 시금치된장국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 나박김치⑨	차조밥 미역국⑤⑥ 돈육피망조림⑤⑥⑩ ☆연근들깨무침①②⑤ 백김치⑨	새우살굴소스볶음밥⑤⑥⑨⑱ 순두부찌개⑤⑥ 유채나물⑤ 나박김치⑨ ♧오이초절임	<저염실천의 날> 현미밥 숭늉 쇠고기양파구이⑤⑯ ♡애호박나물⑤⑥ 백김치⑨	<생 일> 기장밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 두부부침⑤⑥ 방풍나물무침⑤⑥ 나박김치⑨
오후간식	가지전⑤⑥&우유②	스크램블애그①⑤&매실차	쌀국수⑤⑥	찐고구마&우유②	소보로빵①②④⑥&우유②
추가간식	요구르트②	미숫가루②⑤	우유②	떠먹는요구르트②	사과 주스
일자 열량/단백질	**30일(월) 672kcal/26g**				
오전간식	통곡물빵①②⑤⑥&우유②				
점 심	흑미밥 청국장⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 버섯나물⑤⑥ 백김치⑨				
오후간식	참치주먹밥⑤&둥굴레차				
추가간식	요구르트②				

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

원산지 표시 예시

쌀(국내산), 쇠고기(**국내산** 한우), 떡갈비(쇠고기:**호주산**/ 돼지고기:국내산), 배추김치(배추:**국내산**/ 고춧가루:**중국산**), 생선까스(명태:러시아산)
* 식육·어육가공품은 성분 비율 1,2,3순위까지의 원료 중 원산지 표시에 해당하는 품목을 표시. 예) 너비아니(돼지고기:국내산, 쇠고기:국내산 한우)
* **쇠고기** 국내산일 경우 **한우**인지 **육우**인지 품명을 표시.
* 국내산을 제외한 원산지의 표시는 **정확한 나라명** 표시. 예) 수입산X, 중국산○

밥·죽·누룽지	콩류		배추김치		수산물	
쌀(백미·현미·흑미·찹쌀)	두부(연두부·순두부)	콩비지·콩국수	배추(봄동·얼갈이)	고춧가루	다랑어	오징어
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산

육류			쇠고기				
돼지고기	닭고기	쇠고기	쇠고기잡채	쇠고기가지밥	쇠고기채소찜	쇠고기양파구이	쇠고기미역국
국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산 (한우)	국내산 (한우)	국내산 (한우)	국내산 (한우)	국내산 (한우)

						추가 원산지		

식단 안내

1. 서초구 어린이급식관리지원센터에서 제공하는 점심 및 2회의 간식 식단은 하루 영양섭취량을 기준으로 하여 3~5세 600kcal*, 1~2세 390kcal* 내외로 구성됩니다.

(한국인영양섭취기준, 2025년 한국영양학회)

	기준체중(kg)	기준키(cm)	열량(kcal)	단백질(g)
3~5세	17.6	105.4	1,400	25
1~2세	11.7	85.8	900	20

* 점심 열량은 1일 영양섭취기준에서 간식으로부터 얻는 양을 제외한 양의 1/3을 제공합니다.
* 600kcal와 390kcal는 점심과 2회의 간식을 포함한 열량입니다.

2. <생일식단>, <견학식단>은 어린이집·유치원에서 행사를 진행하시는 날에 변경하여 사용 가능합니다.

3. <녹색친화 건강식단>으로 주 3회 이상 자연식품(비타민과 무기질이 풍부한 과일, 채소 등)을 제공합니다.
매월 제공 가능한 제철채소를 안내드리니 급식소에 맞게 제철채소를 선택하시고 식단표와 급식운영일지에 구체적인 식품명을 표시합니다.

4. 포화지방, 나트륨, 식품첨가물 등이 많은 초가공식품(소시지, 어묵, 햄 등)의 사용을 제한합니다.

5. <수요일은 다 먹는 날> 안내
- 매월 수요일 중 하루, 잔반 없는 '수다날'을 시행합니다. 아이들이 먹을 만큼만 배식하고 끝까지 먹을 수 있도록 지도합니다.

6. <저염실천의 날>은 매주 목요일 저염메뉴를 구성하여 나트륨 저감화를 실천할 수 있도록 구성되었으며, 주 1회 '국 없는 날' 로 지정하여 국을 제공하지 않거나 숭늉을 제공합니다.

7. <서울미래밥상>은 지구의 미래를 위해 서울시가 제안하는 식사로 육류를 제외한 수산물 및 식물성 단백질, 채소류, 과일류, 유제품 위주로 구성되었으며, 포화지방과 당류 함량을 낮춰 건강과 환경을 살리는 지속가능한 식단입니다.
'서울미래밥상'은 월 2회 이상 제공하며 이 중 1회는 '일당!오십!의 날'로 당류 저감 메뉴를 포함합니다.
* 단백질 섭취를 위해 수산물 1회, 식물성 단백질 1회로 구성하여 제공합니다.
* 일당!오십!의 날은 일일 당류 섭취량 50g이 넘지 않도록 구성됩니다.

8. <대체 식품 안내> 식재료의 수급상황에 따라 식재료는 변동될 수 있으며, 같은 식품군, 비슷한 조리법으로 대체 가능합니다.

구 분		대체가능 식품
계절과일		수박, 참외, 사과, 바나나, 토마토, 키위, 배, 복숭아 등
떡		무지개떡, 설기떡, 시루떡, 증편 등 (목에 걸리지 않는 떡으로 선택)
빵		소보로, 카스테라, 치즈빵, 머핀, 롤빵, 식빵 등
밥		혼합잡곡밥, 수수밥, 흑미밥, 차조밥 등 잡곡종류
국	채소국	호박국, 근대국, 감잣국, 열무된장국, 미역국, 콩나물국 등
	고깃국	쇠고기뭇국, 닭곰탕, 육개장, 북엇국, 황태채뭇국, 오징어뭇국 등
단백질 반찬	육류	소, 돼지, 닭, 오리 등
	어류	고등어, 삼치, 임연수, 가자미, 오징어, 주꾸미, 새우 등
	난류, 콩류	달걀, 두부 등
나물 (생채)		오이, 무, 부추, 상추, 배추, 치커리, 청경채, 도라지 등
나물 (숙채)		가지, 애호박, 콩나물, 참나물, 미나리, 숙주, 무, 근대, 시금치, 고사리, 브로콜리 등
우유		치즈, 요구르트, 플레인요구르트, 알레르기가 있는 영유아는 두유로 대체

9. <알레르기>를 유발하는 식품은 유아의 개별 특성을 고려하여 대체식/제거식/부모도시락으로 제공 가능합니다.
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 과 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품첨가물을 함유한 식품에 특정증상을 보이는
영유아나 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 영유아들은 급식시 확인하여 제공합니다.
* ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

10. <원산지 표시> 안내
『쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함), 고기(식육, 포장육, 식육가공품 포함), 쌀/찹쌀/현미/쌀가공품(밥, 죽, 누룽지포함), 배추김치(배추, 얼갈이배추, 봄동배추, 고춧가루 포함), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지 포함), 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(건제품 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 주꾸미, 아귀, 다랑어, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 방어, 전복, 부세』가 해당됩니다.

11. <질식 위험 음식에 대한 주의>
- 영유아 발달 정도를 고려하여 질식을 유발할 수 있는 식재료를 제한하고 연령별 식단을 구분 사용합니다.
- 모든 음식 섭취 시 꼭꼭 씹어 먹을 수 있도록 지도하고, 잘 삼켰는지 확인합니다.

3-5세	떡 메뉴 제공 -> 멥쌀 떡류로 제공하고, 잘게 잘라 배식 제철채소를 '채소스틱' 형태로 플레인요구르트와 함께 제공
1-2세	떡 메뉴 제외 -> 화요일 오후간식으로 찐서류, 빵류 등을 번갈아 제공 제철채소를 0.4*0.4cm 크기로 잘라 '다진채소' 형태로 플레인요구르트와 함께 제공 *2025 식단 의견 조사에 따라 1-2세의 경우 '채소스틱' 또는 '다진채소' 중 선택 제공 가능

12. <생선류 배식 시 가시 등 이물질 주의>
- 생선류의 경우 가시 등 이물질을 제거한 후 조리합니다.
- 선생님들은 배식 전 생선살의 가시 유무를 확인 후 제공하고, 아이들에게 주의하여 섭취하도록 지도합니다.