2026년 11월 급·간식식단

	11/2(월)	11/3(화)	11/4(수)	11/5(목)	11/6(금)	11/7(토)
오전간식	블루베리요거트샐러드② (블루베리)	●신선과일(배) 유기농우유②(두유)	●신선과일(귤)	●채소스틱(파프리카) 유기농유아치즈②(두유)	두부참깨죽⑤	김가루죽
점심	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 달걀찜①②(연두부) 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	해물채소볶음밥⑤⑥⑯ 가쓰오장국⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨ 사과1/4	잡곡밥 동태살무국⑤⑥⑯ 두부조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 시래기된장국⑤⑥ 돈육양배추볶음⑤⑥⑩ 오이부추무침⑤⑥ 배추김치⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥ 유부맑은국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	●자연간식(찐고구마) 유기농우유②(두유)	김밥주먹밥⑤⑥⑯	삶은달걀①(시리얼) 유기농우유②(두유)	오꼬노미야끼전⑤⑥⑨⑩ (뻥과자)	●신선과일(바나나) 유기농우유②(두유)	
	11/9(월)	11/10(화)	11/11(수)국없는날	11/12(목)	11/13(금)	11/14(토)
오전간식	꿀을바른바삭한쌀스낵(뻥과자) 유기농우유②(두유)	●채소스틱(데친당근) 유기농유아치즈②(두유)	블루베리요거트샐러드② (블루베리)	●신선과일(바나나) 유기농우유②(두유)	브로콜리스프②⑤⑥ (뻥과자)	●채소스틱(오이)
점심	잡곡밥 콩나물국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 달걀대파국①⑤⑥⑨ 마파두부볶음⑤⑥⑩⑫ 무생채 배추김치⑨	카레라이스②⑤⑥⑩⑫⑱ 숭늉 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨ 바나나1/3	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 가지나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 콩가루배추국⑤⑥ 소고기사태찜⑤⑥⑯ 탕평채⑤⑥ 배추김치⑨	잔치국수⑤⑥ 애호박전①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	●자연간식(찐단호박) 두유⑤	잡채⑤⑥⑩	현미후레이크리얼그래놀라 유기농우유②(두유)	잔치국수⑤⑥ (잔치국밥)	●자연간식(찐고구마) 유기농우유②(두유)	
	11/16(월)	11/17(화)	11/18(수)	11/19(목)	11/20(금)	11/21(토)
오전간식	●자른토마토⑫ 유기농우유②(두유)	●신선과일(사과) 유기농우유②(두유)	●채소스틱(오이) 유기농유아치즈②(두유)	양송이스프②⑤⑥ (뻥과자)	●신선과일(포도)	쌀과자 현미차
점심	잡곡밥 백순두부탕⑤⑥ 메추리알조림①⑤⑥(연두부) 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 다시마맑은국⑤⑥ 닭다리살볶음⑤⑥⑮ 느타리버섯볶음⑤ 배추김치⑨	한우뿌리채소영양밥⑤⑥⑯ 육개장⑤⑥⑯ 오이무침 배추김치⑨ 유기농사과배주스	잡곡밥 소고기무국⑤⑥⑯ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 연두부+양념장⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	해물볶음밥⑤⑥⑨⑰ 미소장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	●자연간식(찐감자) 보리차	물만두①⑤⑥⑩⑱ (물만두소)	순살간장양념치킨⑤⑥⑮ (뻥과자)	●신선과일(바나나) 유기농우유②(두유)	후레쉬번①②⑤⑥(시리얼) 유기농우유②(두유)	
	11/23(월)	11/24(화)	11/25(수)	11/26(목)	11/27(금)	11/28(토)
오전간식	●신선과일(귤)	●신선과일(배) 유기농우유②(두유)	●신선과일(단감)	●대추방울토마토⑫ 유기농우유②(두유)	누룽지죽	두유미숫가루④⑤⑥
점심	잡곡밥 들깨미역국⑤⑥ 훈제오리양파볶음⑤⑥⑱ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 안매운돈육김칫국⑤⑥⑨⑩ 달걀스크램블①②(연두부) 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 가자미조림⑤⑥ 시금치나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈가스+소스⑤⑥⑩(연두부) 쑥갓나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 갈은황태국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 물파래배초무침 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑥⑫ 부추장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	●자연간식(찐고구마) 유기농우유②(두유)	로제스파게티②⑤⑥⑫ (뻥과자)	구운도넛①②⑤⑥(시리얼) 유기농우유②(두유)	모둠어묵탕⑤⑥	●자연간식(찐단호박) 유기농우유②(두유)	
	11/30(월)					
오전간식	블루베리 (호상요구르트②)					
점심	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 새우살파프리카케찹볶음⑤⑥⑨ 건파래볶음⑤ 배추김치⑨					
오후간식	●자연간식(찐고구마) 유기농우유②(두유)					

원산지 표시	밥·죽·누룽지	소고기		돼지고기	닭고기	훈제오리고기	김치		콩		수산물
	쌀 (백미·현미·찹쌀 포함)	구이/찜/볶음	국내산한우				배추(얼갈이 포함)	고춧가루	두부류	콩비지	오징어
	국내산	국	국내산한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

가공식품	돈가스	동그랑땡	어묵	베이컨	크래미	물만두	순살치킨	수산물		
	돈육	돈육:국산	연육	돈육	연육	돈육	닭고기	동태살	가자미	황태,북어
	국내산	우육:국산	외국산	국내산	외국산	국내산	국내산	미국산	미국산	러시아

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

* 영아 1~2세의 1일 에너지 권장량은 900Kcal, 단백질 20g 이고, 유아 3~5세의 에너지 권장량은 1일 1400kcal, 단백질은 25g입니다.
(한국인영양섭취기준(개정판),2025년(사)한국영양학회)
* 위 식단은 어린이집 사정으로 인하여 같은 군으로 변동 될 수 있습니다.
* 위 식단은 강남구어린이급식관리지원센터의 식단을 기준으로 하여 오은정 영양사가 작성하였습니다.

구립 신사어린이집 (☎548-5240)

작성자 : 오은정영양사

2026년 11월 석식식단

	11/2(월)	11/3(화)	11/4(수)	11/5(목)	11/6(금)
저녁	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 두부데리야끼조림⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 삼치무조림⑤⑥ 시금치나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 가쓰오장국⑤⑥ 돈육목살구이⑤⑥⑩ 파프리카유자청무침 배추김치⑨	잡곡밥 동태살무국⑤⑥⑯ 달걀말이⑮ 건파래볶음⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 시래기된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨
저녁간식	유기농우유②	유기농우유②	유기농우유②	유기농유아치즈②	유기농우유②
	11/9(월)	**11/10(화)**	**11/11(수)국없는날**	**11/12(목)**	**11/13(금)**
저녁	잡곡밥 콩나물국⑤⑥ 달걀찜① 건파래볶음⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 달걀대파국①⑤⑥⑨ 돈육장조림⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 숭늉 닭살두루치기⑤⑥⑮ 진미채볶음⑤⑥⑰ 배추김치⑨	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 새우살볶음⑤⑨ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 콩가루배추국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨
저녁간식	유기농우유②	유기농유아치즈②	유기농우유②	유기농우유②	유기농우유②
	11/16(월)	**11/17(화)**	**11/18(수)**	**11/19(목)**	**11/20(금)**
저녁	잡곡밥 백순두부탕⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 깻잎찜⑥⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 다시마맑은국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 브로콜리무침 배추김치⑨	백미밥 육개장⑤⑥⑯ 두부구이+양념장⑤⑥ 구이김 배추김치⑨	잡곡밥 소고기무국⑤⑥⑯ 달걀말이①⑤⑥ 상추깨소스무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 떡갈비구이⑤⑥ 오이무침 배추김치⑨
저녁간식	유기농우유②	유기농우유②	유기농유아치즈②	유기농우유②	유기농우유②
	11/23(월)	**11/24(화)**	**11/25(수)**	**11/26(목)**	**11/27(금)**
저녁	잡곡밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육간장주물럭⑤⑥ 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 안매운돈육김칫국⑤⑥⑨⑩ 새우파프리카콩소스볶음⑤⑥⑨⑱ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 애호박나물 배추김치⑨	잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 달걀스크램블①⑤ 구이김 배추김치⑨	잡곡밥 갈은황태국⑤⑥ 소고기단호박찜⑤⑥⑯ 얼갈이나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
저녁간식	유기농우유②	유기농우유②	유기농우유②	유기농우유②	유기농우유②
	11/30(월)				
저녁	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 두부봉구이⑤⑥ 쑥갓나물무침⑤⑥ 배추김치⑨				
저녁간식	유기농우유②				

원산지 표시	밥·죽·누룽지	소고기		돼지고기	닭고기	훈제오리고기	김치		콩		수산물
	쌀 (백미·현미·찹쌀 포함)	구이/찜/볶음	국내산한우				배추(얼갈이 포함)	고춧가루	두부류	콩비지	오징어
	국내산	국	국내산한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

가공식품	떡갈비	두부봉	진미채	어묵		수산물			
	돈육:국내산	연육베트남산	오징어	연육		동태살	임연수	삼치	황태,북어
	소고기:국산	두부:외국산	페루산	중국,베트남산		미국산	미국산	국내산	러시아

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

* 영아 1~2세의 1일 에너지 권장량은 900Kcal, 단백질 20g 이고, 유아 3~5세의 에너지 권장량은 1일 1400kcal, 단백질은 25g입니다.
  (한국인영양섭취기준(개정판),2025년(사)한국영양학회)
* 위 식단은 어린이집 사정으로 인하여 같은 군으로 변동 될 수 있습니다.
* 위 식단은 강남구어린이급식관리지원센터의 식단을 기준으로 하여 오은정 영양사가 작성하였습니다.

구립 신사어린이집 (☎548-5240)

작성자 : 오은정영양사