강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터

작성자: 영양팀

2026년 11월 식단표

(일반형 1-2세)

신동아어린이집

✆ 451 - 1828

발행일: 2026. 10. 15.

요일	월	화	수	목	금
	2	3	4♥인형극♥	5♥세곡실내놀이터♥	6
오전간식	호상요구르트②	배 * 우유②	양파죽	파프리카스틱 * 치즈②	바나나
점심	백미밥 근대맑은국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 돈육청국장국⑤⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤ 느타리버섯볶음⑤ 배추김치⑨	소고기볶음밥⑤⑥⑯ 우동국⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨ 바나나1/3	차조밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 두부두루치기⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추숙쌈*쌈장④⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐감자 * 결명자차	치즈주먹밥②⑤	롤빵①②⑤⑥ * 우유②	채식잡채⑤⑥	휘낭시에①②⑤⑥ * 우유②
열량/단백질	420/18	457/18	418/17	460/22	457/18
	9	10	11	12	13
오전간식	시리얼⑤ * 우유②	사과 * 우유②	참깨죽	데친당근스틱 * 치즈②	배
점심	백미밥 콩나물국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 무채국⑤⑥ 두부네모스테이크⑤ &소스⑤⑥⑫⑯ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	돈육카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 숭늉 새우살브로콜리볶음⑤⑥⑨⑱ 배추김치⑨ 사과1/4	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ 생선가스 &타르타르소스①⑤⑥ 가지무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 배추맑은국⑤⑥ 팽이버섯소불고기볶음⑤⑥ 탕평채⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐고구마 * 우엉차	두유크림파스타⑤⑥	버터스틱빵①②⑤⑥ * 우유②	수제비⑤⑥	치즈빵①②⑤⑥ * 우유②
열량/단백질	455/19	457/17	451/18	447/20	432/19
	16	17♥오감활동♥	18♥환경오염예방교육♥	19	20
오전간식	호상요구르트②	단감 * 우유②	양송이죽⑤⑥	자른토마토⑫ 치즈②	바나나
점심	백미밥 백순두부찌개⑤⑥ 자른메추리알조림①⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 우거지된장국⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	소고기뿌리채소(연근,당근) 영양밥*양념장⑤⑥⑯ 실파국 동그랑땡①⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 다시마맑은국⑤⑥ 닭바싹구이⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 육개장⑤⑥⑯ 두부조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨
오후간식	찐단호박 보리차	찐만두①⑤⑥⑩⑮⑯⑱	후레쉬번①②⑤⑥ 우유②	볶음우동⑤⑥⑱	모닝빵①②⑤⑥ * 우유②
열량/단백질	404/18	445/19	455/22	420/17	432/17
	23	24	25♥오감활동♥	26	27
오전간식	시리얼⑤ * 우유②	귤 * 우유②	누룽지죽	데친브로콜리 * 치즈②	사과
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 오리양파볶음⑤⑥⑱ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 새우살파프리카볶음⑤⑥⑨ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 숭늉 스크램블에그①②⑤ 김자반⑤ 배추김치⑨	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 소고기대파볶음⑤⑥⑯ 우엉깨소스무침①⑤ 배추김치⑨	백미밥 갈은황태국⑤⑥ 돈목살구이⑩ 치커리배무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐고구마 * 옥수수차	들깨칼국수⑤⑥	구운도넛①②⑤⑥ * 우유②	모둠어묵탕⑤⑥	마들렌①②⑤⑥ * 우유②
열량/단백질	459/16	4415/21	467/20	444/21	482/19
	30				
오전간식	호상요구르트②				
점심	백미밥 소고기무국⑤⑥⑯ 두부구이*양념장⑤⑥ 비타민나물⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	찐감자 * 메밀차③				
열량/단백질	406/18				

원산지 표시	밥·죽·누룽지	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기
	쌀(백미,현미,흑미,찹쌀 포함)	구이/볶음/찜/국	국내산	국내산	국내산
	국내산	국내산			

원산지 표시	김치		콩	수산물
	배추(얼갈이 봄동 포함)	고춧가루	두부류	새우살
	국내산	국내산	국내산	국내산

가공식품	생선가스	동그랑땡	돈가스
	명태	돼지고기	돼지고기
	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

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

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터	2026년 11월 식단표 (이유식 후기)	신동아어린이집 ✆ 451 - 1828
작성자 : 영양팀		발행일: 2026. 10. 15.

요일		월	화	수	목	금
		2	3	4♥인형극♥	5♥세곡실내놀이터♥	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	두부무무른밥⑤	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♥오감활동♥	18	19	20
후기	오전간식	호상요구르트②	사과	양송이죽	영아용치즈② 데친파프리카스틱	바나나
	점심	달걀노른자애호박무른밥①	두부숙주무른밥⑤	소고기양파무른밥⑯	닭살양파무른밥⑮	두부감자무른밥⑤
	오후간식	단호박매쉬	우거지죽	연근죽	청경채죽	야채죽
열량(kcal)/단백질(g)		196/7	178/5	223/7	205/11	197/5
		23	24	25♥오감활동♥	26	27
후기	오전간식	미역죽	귤	누룽지죽	영아용치즈② 데친브로콜리스틱	사과
	점심	치즈콩나물무른밥②⑤	두부시금치무른밥⑤	달걀노른자김가루무른밥①	소고기우엉무른밥⑯	갈은황태무무른밥⑮
	오후간식	고구마매쉬	애호박죽	두부죽	얼갈이죽	당근죽
열량(kcal)/단백질(g)		229/5	168/5	197/7	235/10	141/6
		30				
후기	오전간식	호상요구르트②				
	점심	두부비타민무른밥⑤				
	오후간식	감자매쉬				
열량(kcal)/단백질(g)		171/7				

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