용산구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center
용산구 어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

2026년 11월 만 0-2세 영아 식단 (알레르기 표시형)

조리사	원장
황미경	

날 짜	2일(월)		3일(화)		4일(수) 두뇌건강의날		5일(목)		6일(금)🎂생일식단	
오전간식	시리얼+우유②⑤⑥		★제철과일(키위) +치즈②		★채소스틱(당근) +(저당)마시는요구르트②		브로콜리죽		★제철과일(감귤)	
점 심	백미밥(잡곡밥) 얼갈이된장국⑤⑥ 쇠고기부추볶음⑤⑥⑯ 무새콤무침 배추김치/깍두기⑨		백미밥(잡곡밥) 숙주맑은국 새우살케찹조림⑤⑥⑨⑫ 애호박나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨		닭갈비덮밥⑤⑥⑮ 시금치국 연근들깨무침①②⑤ 배추김치/깍두기⑨		백미밥(잡곡밥) 참나물장국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨		백미밥(잡곡밥) 미역국⑤⑥ 미니돈까스+소스 ①⑤⑥⑩⑫⑯ 요거트그린샐러드② 배추김치/깍두기⑨	
오후간식	감자버터구이②⑤		아기우동⑤⑥		야채찐빵⑥		★삶은 달걀①+두유⑤		빵(케이크)①②⑥ +우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	372	13	309	16	348	19	357	14	424	15
날 짜	9일(월)		10일(화)		11일(수) 잔반없는날		12일(목)		13일(금)	
오전간식	(저당)떠먹는요구르트②		★제철과일(단감)		★채소스틱(파프리카) +두유⑤		아욱죽		★제철과일(감귤)	
점 심	백미밥(잡곡밥) 배추맑은국 순살찜닭⑤⑥⑮ 고사리나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨		백미밥(잡곡밥) 시래기국⑤⑥ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 양상추무침⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨		백미밥(잡곡밥) 열무장국⑤⑥ 해물동그랑땡①⑥⑰ 우엉조림⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨		백미밥(잡곡밥) 우거지맑은국 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 오이무침⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨		백미밥(잡곡밥) 닭곰탕⑮ 연두부양념찜⑤⑥ 시금치나물 배추김치/깍두기⑨	
오후간식	잔멸치주먹밥⑤		물만두⑤⑥⑩		프렌치토스트①②⑤⑥ +차(보리)		★찐 고구마+두유⑤		빵(모닝빵)①②⑤⑥ +우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	354	15	310	15	396	16	399	15	395	15
날 짜	16일(월)		17일(화)		18일(수) 국없는날		19일(목)		20일(금)	
오전간식	미숫가루+우유②⑤		★제철과일(배) +치즈②		★채소스틱(토마토)⑫ +(저당)마시는요구르트②		장국죽⑤⑥⑯		★제철과일(바나나)	
점 심	백미밥(잡곡밥) 달걀양파국① 어묵채소볶음⑤⑥ 김구이 배추김치/깍두기⑨		백미밥(잡곡밥) 유채나물장국⑤⑥ 쇠고기당면조림⑤⑯ 브로콜리깨소스무침 ①⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨		돈육소보로비빔밥 ⑤⑥⑩ [국 제공시: 숭늉] 청경채나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨		백미밥(잡곡밥) 취나물된장국⑤⑥ 흰살생선전①⑤⑥ 숙주무침⑤ 배추김치/깍두기⑨		백미밥(잡곡밥) (저염)콩비지찌개⑤⑨ 닭살불고기⑤⑥⑮ 열갈이배추나물 배추김치/깍두기⑨	
오후간식	크림리조또②⑤		아기호빵⑤⑥		양배추전①⑤⑥		★찐 감자+두유⑤		빵(카스테라)①②⑥ +우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	390	/12	397	/14	318	/10	396	/16	388	/13
날 짜	23일(월)		24일(화)		25일(수)		26일(목)		27일(금)	
오전간식	(저당)떠먹는요구르트②		★제철과일(사과)		★채소스틱(오이) +두유⑤		부추치즈죽②		★제철과일(단감)	
점 심	백미밥(잡곡밥) 무챗국⑤⑥ 돈육장똑똑이⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨		백미밥(잡곡밥) 청국장국⑤⑥ 오리고기찜⑤⑥ 파프리카샐러드 배추김치/깍두기⑨		쇠고기카레라이스⑤⑥⑯ 유부맑은국⑤⑥ 버섯무침⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨		백미밥(잡곡밥) 순살감자탕⑤⑥⑩ 채소스크램블①②⑤ 열무나물 배추김치/깍두기⑨		백미밥(잡곡밥) 온도토리묵국⑤⑥ 가자미살양념찜⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	
오후간식	치즈샌드위치①②⑤⑥		잔치국수⑤⑥		핫케이크①②⑤⑥ +차(둥굴레)		★찐 단호박+두유⑤		빵(소보루)①②④⑥ +우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	386	17	323	13	392	14	399	16	375	15
날짜	30일(월)									
오전간식	시리얼+우유②⑤⑥									
점심	백미밥(잡곡밥) 애호박장국⑤⑥ 쇠고기잡채⑤⑥⑯ 방풍나물무침⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨									
오후간식	감자전⑤⑥									
열량(kcal)/단백질(g)	400	12								

** 알레르기 유발식품 안내 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 <아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.>

원산지 표시

쌀 및 죽 (누룽지포함)			콩 (두부, 콩비지류)			김치(얼갈이포함)		육류			
밥	죽	누룽지	두부	순두부	콩비지	배추	고춧가루	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산

수산물				수산물 및 식육가공품					
고등어	오징어	동태		어묵	미니돈까스	해물동그랑땡	떡갈비	햄	
국내산	국내산	러시아산		베트남산	국내산	베트남산	국내산	국내산	

1. 어묵-원재료명에 수산물 원산지 표기 대상품목 중 광어, 명태, 오징어, 참조기 등이 포함되어 있을 경우, 해당 수산물에 대한 원산지를 표기해야 함
2. 수산물 15종 : 광어, 우럭, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(생태, 동태), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미

♠ 위 식단은 식재수급이 불가할 경우 원 사정에 따라 동일한 식품군 내의 같은 조리법을 가진 다른 식품으로 변경될 수 있습니다.
♠ 김치와 차는 원 사정에 맞춰 변경 가능하므로 식단 알림 사항을 참고하시기 바랍니다.

꿈과 사랑이 있는 세계어린이집

용산구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center
용산구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

2026년 11월 만 3-5세 유아 식단 (알레르기 표시형)

조리사	원장
황비경	

날 짜	2일(월)		3일(화)		4일(수) 두뇌건강의날		5일(목)		6일(금)🎂생일식단	
오전간식	시리얼+우유②⑤⑥		★제철과일(키위) +치즈②		★채소스틱(당근) +(저당)마시는요구르트②		브로콜리죽		★제철과일(감귤)	
점 심	백미밥(잡곡밥) 얼갈이된장국⑤⑥ 쇠고기부추볶음⑤⑥⑯ 무새콤무침 배추김치/깍두기⑨		백미밥(잡곡밥) 숙주맑은국 새우살케찹조림⑤⑥⑨⑫ 애호박나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨		닭갈비덮밥⑤⑥⑮ 시금치국 연근들깨무침①②⑤ 배추김치/깍두기⑨		백미밥(잡곡밥) 참나물장국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨		백미밥(잡곡밥) 미역국⑤⑥ 미니돈까스+소스 ①⑤⑥⑩⑫⑯ 요거트그린샐러드② 배추김치/깍두기⑨	
오후간식	감자버터구이②⑤		아기우동⑤⑥		야채찐빵⑥		★삶은 달걀①+두유⑤		빵(케이크)①②⑥ +우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	642	22	505	27	535	29	549	22	652	22
날 짜	9일(월)		10일(화)		11일(수) 잔반없는날		12일(목)		13일(금)	
오전간식	(저당)떠먹는요구르트②		★제철과일(단감)		★채소스틱(파프리카) +두유⑤		아욱죽		★제철과일(감귤)	
점 심	백미밥(잡곡밥) 배추맑은국 순살찜닭⑤⑥⑮ 고사리나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨		백미밥(잡곡밥) 시래기국⑤⑥ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 양상추무침⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨		백미밥(잡곡밥) 열무장국⑤⑥ 해물동그랑땡①⑥⑰ 우엉조림⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨		백미밥(잡곡밥) 우거지맑은국 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 오이무침⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨		백미밥(잡곡밥) 닭곰탕⑮ 연두부양념찜⑤⑥ 시금치나물 배추김치/깍두기⑨	
오후간식	잔멸치주먹밥⑤		물만두⑤⑥⑩		프렌치토스트①②⑤⑥ +차(보리)		★찐 고구마+두유⑤		빵(모닝빵)①②⑤⑥ +우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	544	24	507	26	549	22	593	22	598	22
날 짜	16일(월)		17일(화)		18일(수) 국없는날		19일(목)		20일(금)	
오전간식	미숫가루+우유②⑤		★제철과일(배) +치즈②		★채소스틱(토마토)⑫ +(저당)마시는요구르트②		장국죽⑤⑥⑯		★제철과일(바나나)	
점 심	백미밥(잡곡밥) 달걀양파국① 어묵채소볶음⑤⑥ 김구이 배추김치/깍두기⑨		백미밥(잡곡밥) 유채나물장국⑤⑥ 쇠고기당면조림⑤⑯ 브로콜리깨소스무침 ①⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨		돈육소보로비빔밥 ⑤⑥⑩ [국 제공시: 숭늉] 청경채나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨		백미밥(잡곡밥) 취나물된장국⑤⑥ 흰살생선전①⑤⑥ 숙주무침⑤ 배추김치/깍두기⑨		백미밥(잡곡밥) (저염)콩비지찌개⑤⑨ 닭살불고기⑤⑥⑮ 얼갈이배추나물 배추김치/깍두기⑨	
오후간식	크림리조또②⑤		아기호빵⑤⑥		양배추전①⑤⑥		★찐 감자+두유⑤		빵(카스테라)①②⑥ +우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	636	19	644	23	531	17	629	25	620	21
날 짜	23일(월)		24일(화)		25일(수)		26일(목)		27일(금)	
오전간식	(저당)떠먹는요구르트②		★제철과일(사과)		★채소스틱(오이) +두유⑤		부추치즈죽②		★제철과일(단감)	
점 심	백미밥(잡곡밥) 무챗국⑤⑥ 돈육장똑똑이⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨		백미밥(잡곡밥) 청국장국⑤⑥ 오리고기찜⑤⑥ 파프리카샐러드 배추김치/깍두기⑨		쇠고기카레라이스⑤⑥⑯ 유부맑은국⑤⑥ 버섯무침⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨		백미밥(잡곡밥) 순살감자탕⑤⑥⑩ 채소스크램블①②⑤ 열무나물 배추김치/깍두기⑨		백미밥(잡곡밥) 온도토리묵국⑤⑥ 가자미살양념찜⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	
오후간식	치즈샌드위치①②⑤⑥		잔치국수⑤⑥		핫케이크①②⑤⑥ +차(둥굴레)		★찐 단호박+두유⑤		빵(소보루)①②④⑥ +우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	655	29	545	23	603	21	631	26	641	25
날 짜	30일(월)									
오전간식	시리얼+우유②⑤⑥									
점 심	백미밥(잡곡밥) 애호박장국⑤⑥ 쇠고기잡채⑤⑥⑯ 방풍나물무침⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨									
오후간식	감자전⑤⑥									
열량(kcal)/단백질(g)	675	19								

* 알레르기 유발식품 안내 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 <아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.>

원산지	쌀 및 죽 (누룽지포함)			콩 (두부, 콩비지류)			김치(얼갈이포함)		육류			
	밥	죽	누룽지	두부	순두부	콩비지	배추	고추가루	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산
	수산물			수산물 및 식육가공품								
	고등어	오징어	동태	어묵	미니돈까스	해물동그랑땡	떡갈비	햄				
	국내산	국내산	러시아산	베트남산	국내산	베트남산	국내산	국내산				

1. 어묵-원재료명에 수산물 원산지 표기 대상품목 중 광어, 명태, 오징어, 참조기 등이 포함되어 있을 경우, 해당 수산물에 대한 원산지를 표기해야 함)
2. 수산물 15종 : 광어, 우럭, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(생태, 동태), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미

♣ 위 식단은 식재수급이 불가할 경우 원 사정에 따라 동일한 식품군 내의 같은 조리법을 가진 다른 식품으로 변경될 수 있습니다.
♣ 김치와 차는 원 사정에 맞춰 변경 가능하므로 식단 알림 사항을 참고하시기 바랍니다.

품질인증기관
꿈과 사랑이 있는 세계어린이집