2026년 11월 영아전담형 (1-2세) 식단표

(동대문구어린이급식관리지원센터)

일 자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	단감/치즈②	달걀죽①	미숫가루⑤/우유②	크림스프②	자른샤인머스캣	연시
점 심	백미밥 무챗국⑤⑥ 순살깻잎닭갈비 ⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 순두부백탕⑤ 소고기잡채⑤⑥⑯ 청포묵무침⑤⑥ 백김치⑨	돈육채소볶음밥⑤⑥⑩ 청경채된장국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 애호박버섯국⑤⑥ 닭살간장조림⑤⑥⑮ 브로콜리두부무침⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 소고기대팟국⑯ 채소달걀찜① 시금치나물⑤⑥ 오이초무침	닭살채소볶음밥 ⑤⑥⑮ 감잣국⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	쌀국수⑤⑥	찐단호박/우유②	배추전⑤⑥/보리차	당근스틱 /떠먹는요구르트②	핑거스틱빵①②⑤⑥ /우유②	우유②
열량(kcal)/단백질(g)	392/18	437/17	423/19	400/20	403/16	340/17
일 자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	사과	들깨채소죽⑤⑥	칼슘두유⑤	연두부죽⑤	배	파인애플
점 심	백미밥 두부된장국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 맑은미역국⑤⑥ 치킨가스,소스 ①⑤⑥⑫⑮⑯ 양배추코울슬로①⑤ 백깍두기⑨	백미밥 달걀부춧국①⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑯ 버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육고구마조림⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 백깍두기⑨	기장밥 소고기백짬뽕국 ⑤⑥⑯⑱ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 김자반⑤⑥ 백깍두기⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥ /우유②	찐감자/우유②	참나물비빔국수⑤⑥ /보리차	키위/우유②	모닝빵①②⑤⑥ /우유②	우유②
열량(kcal)/단백질(g)	437/20	463/19	406/19	457/20	407/18	312/11
일 자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	바나나	누룽지죽	시리얼/우유②	모둠버섯죽	귤	단감
점 심	백미밥 배추된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩ 연근들깨무침①⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 소고기양팟국⑯ 들기름두부구이⑤ 열무무침⑤⑥ 백김치⑨	닭살카레라이스 ①⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 잔멸치볶음⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 수제비국⑥ 소고기장조림⑤⑥⑯ 근대나물⑤⑥ 백깍두기⑨	수수밥 달걀팟국① 돈육목살구이⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 백깍두기⑨	닭칼국수⑥⑮ 추가쌀밥 백김치⑨
오후간식	삶은달걀①/우유②	찐고구마/우유②	삼색채소주먹밥⑤ /보리차	오이스틱 /떠먹는요구르트②	식빵①②⑤⑥,딸기잼 /우유②	우유②
열량(kcal)/단백질(g)	443/20	439/15	440/17	438/18	425/18	387/19
일 자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	배/치즈②	닭죽⑮	칼슘두유⑤	애호박죽⑤⑥	토마토⑫	딸기
점 심	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 된장마파두부⑤⑥ 브로콜리숙회 백김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 양배추나물⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤ 달걀장조림①⑤⑥ 쑥갓전①⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 두부된장국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥⑱ 숙주나물⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 만둣국①⑤⑥⑩ 참나물소불고기 ⑤⑥⑯ 들깨무나물⑤⑥ 백김치⑨	오므라이스 ①②⑤⑥⑫ 연두붓국⑤ 백깍두기⑨
오후간식	온메밀국수③⑤⑥	찐단호박/우유②	요거트과일샐러드②⑫	사과/우유②	호빵①②⑤⑥ /우유②	우유②
열량(kcal)/단백질(g)	394/16	402/20	397/16	433/19	409/18	318/12
일 자	30(월)					표준조리법
오전간식	키위					
점 심	백미밥 감자된장국⑤⑥ 닭살버섯볶음⑤⑥⑮ 구이김 백김치⑨					
오후간식	다진우엉주먹밥⑤⑥ /액상요구르트②					
열량(kcal)/단백질(g)	403/15					

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.**

※ 알레르기 유발식품을 위와 같이 식단에 안내하오니, 병원진단을 받은 경우 또는 확실한 증상이 있는 영아는 해당식품을 섭취하지 않도록 미리 말씀해주세요. 부모님과 의논하여 먹이지 않겠습니다.

쌀 (밥/죽/누룽지)	콩	백김치 (배추)	소고기	돼지고기	닭고기	치킨가스 (닭고기)	훈제오리고기	떡갈비 (돼지고기)
백미, 흑미	두부/순두부 연두부							
국내산	국내산	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

파랑새어린이집
02-2243-3935