☆2026년 11월 이유식,영아 식단(0~2세)☆

※출처: 중랑구 어린이집 급식관리지원센터 ※영양사 : 이현주, 김민영, 이비치, 오규리

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	11/2	11/3	11/4	11/5	11/6	11/7
이유식(6-8개월)	쇠고기숙주죽⑯	달걀노른자김죽①	닭살파프리카죽⑮	달걀노른자시금치죽①	치즈감자죽②	두부채소죽⑤
열량(k)/단백질(g)	76.6/2.9	84/2.6	64.1/3.4	86.7/2.9	69.4/1.8	63.9/2
오전간식(1~2세)	당근스틱 &떠먹는요구르트(플레인)②	골드키위	청경채스프②	미숫가루우유②⑤	방울토마토⑫&치즈②	우유②
점심	백미밥 숙주맑은국 쇠고기찹스테이크⑤⑥⑫⑯ 그린샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 뼈없는돈육감자탕⑤⑥⑩ 치즈달걀말이①②⑤ 구이김 배추김치⑨	닭살짜장덮밥 ①⑤⑥⑮⑱ 배추맑은국⑤⑥ 파프리카새콤무침 깍두기⑨	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 두부구이&양념장⑤⑥ 볼어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 삼삼 감잣국(0.3)⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	안매운김치치즈볶음밥 ②⑤⑨ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	로제소스스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	꽈배기①②⑤⑥&우유②	단호박찜&우유②	영양주먹밥⑤	미니핫도그①②⑥⑩&둥글레차	단호박전⑤⑥
열량(k)/단백질(g)	418/15	423/18	401/20	420/17	391/18	347/10
날짜	11/9	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14
이유식(6-8개월)	치즈양배추죽②	흰살생선무죽	쇠고기가지죽⑯	닭살아욱죽⑮	쇠고기미역죽⑯	닭살당근죽⑮
열량(k)/단백질(g)	83.9/3	66.1/3.2	77.2/2.8	65.5/3.6	73.2/3.1	64.9/3.4
오전간식(1~2세)	단감&우유②	바나나	새송이버섯스프②⑥	시리얼⑤⑥&우유②	사과&우유②	우유②
점심	백미밥 들깨감자국⑤⑥ 훈제오리로스구이 양배추찜&쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 두부된장국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨ 깍두기⑨	쇠고기야채비빔밥 ⑤⑥⑯ 청경채맑은국 춘권튀김⑤⑥⑩ 배추김치⑨	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 안매운닭볶음탕⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 삼삼 황태채미역국(0.3)⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	닭살굴소스볶음밥 ⑤⑥⑮⑱ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	우동⑤⑥	슈크림빵①②⑥&우유②	찐감자&우유②	잔멸치주먹밥⑤⑥	크로와상①②⑥&오미자차	버터감자구이②
열량(k)/단백질(g)	411/18	409/16	425/17	401/18	428/15	296/12
날짜	11/16	11/17	11/18	11/19	11/20	11/21
이유식(6-8개월)	치즈채소죽②	두부우엉죽⑤	쇠고기근대죽⑯	치즈애호박죽②	달걀노른자오이죽①	두부양파죽⑤
열량(k)/단백질(g)	72.3/2	67.8/2.2	73.5/3	62.4/1.6	85.2/2.6	63.8/2
오전간식(1~2세)	파프리카스틱 &떠먹는요구르트(복숭아)②	귤	시금치스프②	미숫가루우유②⑤	배&치즈②	우유②
점심	백미밥 무챗국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 백짬뽕국⑤⑰⑱ 연두부찜&양념장⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	새송이쇠고기하이라이스②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 근대맑은국⑤⑥ 김말이튀김⑤ 깍두기⑨	잡곡밥 애호박된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 삼삼 달걀팟국(0.3)① 오징어볶음⑤⑥⑰ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	돈육채소덮밥⑤⑥⑩ 간장깻잎찜⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	칼국수⑥	롤빵①②⑤⑥&우유②	찐고구마&우유②	팬케이크①②⑤⑥	물만두⑤⑥⑩&결명자차	고구마범벅①⑤
열량(k)/단백질(g)	421/18	407/16	429/13	411/17	400/24	319/11
날짜	11/23	11/24	11/25	11/26	11/27	11/28
이유식(6-8개월)	달걀노른자새송이죽①	새우살배추죽⑨	두부당근죽⑤	쇠고기브로콜리죽⑯	닭살시금치죽⑮	쇠고기채소죽⑯
열량(k)/단백질(g)	88.4/2.9	61.7/3	64/2	74.9/3.2	64.7/3.6	74.7/3
오전간식(1~2세)	사과&우유②	단감	옥수수스프②	시리얼⑤⑥&우유②	바나나&우유②	우유②
점심	백미밥 순두부백탕⑤ 새송이메추리알장조림 ①⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 미트볼채소볶음⑤⑥⑩⑯ 배추나물 깍두기⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 어묵국⑤⑥ 과일샐러드② 배추김치⑨	잡곡밥 버섯맑은국⑤⑥ 쇠고기브로콜리볶음⑤⑥⑯ 연근들깨무침 깍두기⑨	백미밥 삼삼 콩나물국(0.3)⑤ 안동찜닭⑤⑥⑮ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기채소볶음밥⑤⑥⑯ 브로콜리무침 배추김치⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥	모닝빵①②⑤⑥&우유②	삶은달걀①&우유②	토마토소스스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	찐고구마&매실차	스크램블에그①②⑤
열량(k)/단백질(g)	413/17	431/15	395/19	403/14	432/18	309/12
날짜	11/30					
이유식(9~11개월)	치즈오트밀죽②					
열량(k)/단백질(g)	98.4/2.8					
오전간식(1~2세)	귤&우유②					
점심	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 새송이버섯볶음⑤ 깍두기⑨					
오후간식	유부주먹밥⑤⑥					
열량(k)/단백질(g)	437/21					

* 영아 0~2세는 1일 에너지 권장량 : 단백질 1000kcal: 15g (소고기기준 약 60g)이고, 유아3~5세는 1400kcal: 20g (소고기기준 약 80g) 기준입니다.
* 상기식단은 1400kcal를 기준으로 어린이집에서의 총 섭취에너지와 단백질은700kcal,10g (소고기 기준 약 40g)로 하루의 50%를 차지 합니다.
* 위 식단을 활용하여 급식지도를 하는 어린이집은 각 어린이집 사정을 고려하여 같은 식품군으로 변동될 수 있으며, 메뉴를 바꾸거나 조리법을 바꾸어 적용하거나 영. 유아의 특이사항을 고려하여 제공합니다.

* 주의해야할 알레르기 유발식품 안내 : (각 번호의 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당식품을 제한함.
①난류,②우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧게,⑨새우,⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬아황산류,⑭호두,⑮닭고기,⑯소고기,⑰오징어,⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣
* 알레르기 반응을 보이는 아동의 경우, 부모님과 협의를 통해 대체식품을 제공하고 있습니다.
*이달에 푸드 브릿지: 새송이

원산지표시	쌀			쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치			콩			
	밥	죽	누룽지	한우				배추	고춧가루	소금	두부	연두부	콩가루	콩비지
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
식육가공품/어육가공품														
*미니핫도그 : 돼지고기(국내산) *훈제오리 : 오리(국내산) *동그랑땡 : 돼지고기(국내산) *물만두 : 돼지고기(국내산) *미트볼 : 닭고기(국내산), 돼지고기(국내산)														
수산물	오징어	고등어	멸치		삼치	동태	임연수	가자미		대구		명태		
	원양산	국내산	국내산		국내산	러시아산	미국산	러시아산		러시아산		러시아산		
	낙지	갈치	주꾸미		코다리	꽃게	다랑어	참조기		뱅어포		아귀		
	중국산	세네갈산	인도네시아산		러시아산	국내산	원양산	국내산		국내산		국내산		

* 식품의 수급상황과 업체 사정에 따라 원산지가 변경될 수 있습니다.

국공립 천사어린이집

☆2026년 11월 유아 식단(3~4세)☆

※출처: 중랑구 어린이집 급식관리지원센터 ※영양사 : 이현주, 김민영, 이비치, 오규리

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	11/2	11/3	11/4	11/5	11/6	11/7
오전간식	당근스틱 &떠먹는요구르트(플레인)②	골드키위	청경채스프②	미숫가루우유②⑤	방울토마토⑫&치즈②	우유②
점심	백미밥 숙주맑은국 쇠고기찹스테이크⑤⑥⑫⑯ 그린샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 뼈없는돈육감자탕⑤⑥⑩ 치즈달걀말이①②⑤ 구이김 배추김치⑨	삭삭 닭살짜장덮밥 ①⑤⑥⑮ 배추맑은국⑤⑥ 파프리카새콤무침 깍두기⑨	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 두부구이&양념장⑤⑥ 볼어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 삼삼 감잣국(0.3)⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	안매운김치치즈볶음밥 ②⑤⑨ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	로제소스스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	꽈배기①②⑤⑥&우유②	단호박찜&우유②	영양주먹밥⑤	미니핫도그①②⑥⑩&둥글레차	단호박전⑤⑥
열량(k)/단백질(g)	642/24	650/28	617/30	646/26	601/27	533/16
날짜	11/9	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14
오전간식	단감&우유②	바나나	새송이버섯스프②⑥	시리얼⑤⑥&우유②	사과&우유②	우유②
점심	백미밥 들깨감자국⑤⑥ 훈제오리로스구이 양배추찜&쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	흰쌀밥 계란채소국① 함박큐브스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑯ 콩나물무침⑤⑥ 콘마카로니샐러드①⑤ 깍두기⑨ (현장학습 점심메뉴)	쇠고기야채비빔밥 ⑤⑥⑯ 청경채맑은국 춘권튀김⑤⑥⑩ 배추김치⑨	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 안매운닭볶음탕⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 삼삼 황태채미역국(0.3)⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	닭살굴소스볶음밥 ⑤⑥⑮⑱ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	우동⑤⑥	슈크림빵①②⑥&우유②	찐감자&우유②	잔멸치주먹밥⑤⑥	크로와상①②⑥&오미자차	버터감자구이②
열량(k)/단백질(g)	632/28	665/26	655/26	617/28	659/24	455/18
날짜	11/16	11/17	11/18	11/19	11/20	11/21
오전간식	파프리카스틱 &떠먹는요구르트(복숭아)②	귤	시금치스프②	미숫가루우유②⑤	과일(배)&치즈②	우유②
점심	백미밥 무챗국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 백짬뽕국⑤⑰⑱ 연두부찜&양념장⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	새송이쇠고기하이라이스②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 근대맑은국⑤⑥ 김말이튀김⑤ 깍두기⑨	잡곡밥 애호박된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 삼삼 달걀팟국(0.3)① 오징어볶음⑤⑥⑰ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	돈육채소덮밥⑤⑥⑩ 간장깻잎찜⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	칼국수⑥	롤빵①②⑤⑥&우유②	찐고구마&우유②	팬케이크①②⑤⑥	물만두⑤⑥⑩&결명자차	고구마범벅①⑤
열량(k)/단백질(g)	648/28	627/25	660/20	632/27	615/37	491/16
날짜	11/23	11/24	11/25	11/26	11/27	11/28
오전간식	사과&우유②	단감	옥수수스프②	시리얼⑤⑥&우유②	바나나&우유②	우유②
점심	백미밥 순두부백탕⑤ 새송이메추리알장조림 ①⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 미트볼채소볶음⑤⑥⑩⑯ 배추나물 깍두기⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 어묵국⑤⑥ 과일샐러드② 배추김치⑨	잡곡밥 버섯맑은국⑤⑥ 쇠고기브로콜리볶음⑤⑥⑯ 연근들깨무침 깍두기⑨	백미밥 삼삼 콩나물국(0.3)⑤ 안동찜닭⑤⑥⑮ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기채소볶음밥 ⑤⑥⑯ 브로콜리무침 배추김치⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥	모닝빵①②⑤⑥&우유②	삶은달걀①&우유②	토마토소스스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	찐고구마&매실차	스크램블에그①②⑤
열량(k)/단백질(g)	635/26	663/23	608/29	620/21	664/27	475/19
날짜	11/30					
오전간식	귤&우유②					
점심	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 새송이버섯볶음⑤ 깍두기⑨					
오후간식	유부주먹밥⑤⑥					
열량(k)/단백질(g)	673/32					

* 영아 0~2세는 1일 에너지 권장량 : 단백질 1000kcal: 15g (소고기기준 약 60g)이고, 유아3~5세는 1400kcal: 20g (소고기 기준 약 80g) 기준입니다.
* 상기식단은 1400kcal를 기준으로 어린이집에서의 총 섭취에너지와 단백질은700kcal,10g (소고기 기준 약 40g)로 하루의 50%를 차지 합니다.
* 위 식단을 활용하여 급식지도를 하는 어린이집은 각 어린이집 사정을 고려하여 같은 식품군으로 변동될 수 있으며, 메뉴를 바꾸거나 조리법을 바꾸어 적용하거나 영. 유아의 특이사항을 고려하여 제공합니다.

* 주의해야할 알레르기 유발식품 안내 : (각 번호의 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당식품을 제한함.
①난류,②우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧게,⑨새우,⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬아황산류,⑭호두,⑮닭고기,⑯소고기,⑰오징어,⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣
* 알레르기 반응을 보이는 아동의 경우, 부모님과 협의를 통해 대체식품을 제공하고 있습니다.
*이달에 푸드 브릿지: 새송이

원산지표시	쌀			쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치			콩			
	밥	죽	누룽지	한우				배추	고춧가루	소금	두부	연두부	콩가루	콩비지
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

식육가공품/어육가공품	수산물	오징어	고등어	멸치	삼치	동태	임연수	가자미	대구	명태
*미니핫도그 : 돼지고기(국내산) *훈제오리 : 오리(국내산) *동그랑땡 : 돼지고기(국내산) *물만두 : 돼지고기(국내산) *미트볼 : 닭고기(국내산), 돼지고기(국내산)		원양산	국내산	국내산	국내산	러시아산	미국산	러시아산	러시아산	러시아산
		낙지	갈치	주꾸미	코다리	꽃게	다랑어	참조기	뱅어포	아귀
		중국산	세네갈산	인도네시아산	러시아산	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산

* 식품의 수급상황과 업체 사정에 따라 원산지가 변경될 수 있습니다.

국공립 천사어린이집

☆2026년 11월 야간 연장 식단(1~2세)☆

※출처: 중랑구 어린이집 급식관리지원센터 ※영양사 : 이현주, 김민영, 이비치, 오규리

요일	월	화	수	목	금
날짜	11/2	11/3	11/4	11/5	11/6
저녁	백미밥 달걀팟국① 삼치구이⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 두부장국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 우거지된장국⑤⑥ 안매운제육볶음⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 청경채맑은국 안동찜닭⑤⑥⑮ 배추나물 깍두기⑨	백미밥 어묵탕⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨
열량(kcal)/ 단백질(g)	264/16	250/12	273/10	245/13	239/10
날짜	11/9	11/10	11/11	11/12	11/13
저녁	백미밥 순두부찌개①⑤ 간장돼지불고기⑤⑥⑩ 미역줄기볶음 깍두기⑨	잡곡밥 감자국⑤⑥ 훈제오리양파찜 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 무채된장국⑤⑥ 가자미조림⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 버섯맑은국⑤⑥ 쇠고기감자볶음⑤⑥⑯ 청경채무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 닭살버터구이②⑮ 당근나물 배추김치⑨
열량(kcal)/ 단백질(g)	246/12	230/8	233/11	236/8	259/14
날짜	11/16	11/17	11/18	11/19	11/20
저녁	백미밥 쇠고기탕국⑤⑯ 채소달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 온도토리묵국⑤⑥⑨ 안매운닭갈비⑤⑥⑮ 파프리카새콤무침 배추김치⑨	백미밥 연두부맑은국⑤ 오징어간장조림⑤⑥⑰ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 시금치맑은국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 근대무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 유부된장국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨
열량(kcal)/ 단백질(g)	253/13	269/11	235/12	227/10	289/14
날짜	11/23	11/24	11/25	11/26	11/27
저녁	백미밥 미소된장국⑤⑥ 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫ 푸실리샐러드②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 깍두기⑨	잡곡밥 감잣국⑤⑥ 순두부찜&양념장⑤⑥ 새송이버섯전①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 배추맑은국 쇠고기채소찜⑤⑥⑯ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 두부된장국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기애호박덮밥⑤⑥⑯ 건새우된장국⑤⑥⑨ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨
열량(kcal)/ 단백질(g)	284/9	265/11	218/8	276/13	247/11
날짜	11/30	* 영아 0~2세는 1일 에너지 권장량 : 단백질 1000kcal: 15g (소고기기준 약 60g)이고, 유아3~5세는 1400kcal: 20g (소고기기준 약 80g) 기준입니다. * 상기식단은 1400kcal를 기준으로 어린이집에서의 총 섭취에너지와 단백질은700kcal,10g (소고기 기준 약 40g)로 하루의 50%를 차지 합니다. * 위 식단을 활용하여 급식지도를 하는 어린이집은 각 어린이집 사정을 고려하여 같은 식품군으로 변동될 수 있으며, 메뉴를 바꾸거나 조리법을 바꾸어 적용하거나 영. 유아의 특이사항을 고려하여 제공합니다.		* 주의해야할 알레르기 유발식품 안내 : (각 번호의 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당식품을 제한함. ①난류,②우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧게,⑨새우,⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬아황산류,⑭호두,⑮닭고기,⑯소고기,⑰오징어,⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣 * 알레르기 반응을 보이는 아동의 경우, 부모님과 협의를 통해 대체식품을 제공하고 있습니다. *이달에 푸드 브릿지: 새송이
저녁	백미밥 미역국⑤⑥ 쇠고기찹스테이크⑤⑥⑫⑯ 상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨				
열량(kcal)/ 단백질(g)	239/6				

원산지표시	쌀			쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치			콩			
	밥	죽	누룽지	한우				배추	고춧가루	소금	두부	연두부	콩가루	콩비지
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

식육가공품/어육가공품	수산물	오징어	고등어	멸치	삼치	동태	임연수	가자미	대구	명태
		원양산	국내산	국내산	국내산	러시아산	미국산	러시아산	러시아산	러시아산
*훈제오리 : 오리(국내산) *돈까스 : 돼지고기(국내산)		낙지	갈치	주꾸미	코다리	꽃게	다랑어	참조기	뱅어포	아귀
		중국산	세네갈산	인도네시아산	러시아산	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산

* 식품의 수급상황과 업체 사정에 따라 원산지가 변경될 수 있습니다.

국공립 천사어린이집

☆2026년 11월 야간 연장 식단(3~4세)☆

※출처: 중랑구 어린이집 급식관리지원센터 ※영양사 : 이현주, 김민영, 이비치, 오규리

요일	월	화	수	목	금
날짜	11/2	11/3	11/4	11/5	11/6
저녁	백미밥 달걀팟국① 삼치구이⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 두부장국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 우거지된장국⑤⑥ 안매운제육볶음⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 청경채맑은국 안동찜닭⑤⑥⑮ 배추나물 깍두기⑨	백미밥 어묵탕⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨
열량(kcal)/ 단백질(g)	407/24	385/18	420/16	377/20	368/15
날짜	11/9	11/10	11/11	11/12	11/13
저녁	백미밥 순두부찌개①⑤ 간장돼지불고기⑤⑥⑩ 미역줄기볶음 깍두기⑨	잡곡밥 감자국⑤⑥ 훈제오리양파찜 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 무채된장국⑤⑥ 가자미조림⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 버섯맑은국⑤⑥ 쇠고기감자볶음⑤⑥⑯ 청경채무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 닭살버터구이②⑮ 당근나물 배추김치⑨
열량(kcal)/ 단백질(g)	379/18	354/13	359/17	363/12	398/21
날짜	11/16	11/17	11/18	11/19	11/20
저녁	백미밥 쇠고기탕국⑤⑯ 채소달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 온도토리묵국⑤⑥⑨ 안매운닭갈비⑤⑥⑮ 파프리카새콤무침 배추김치⑨	백미밥 연두부맑은국⑤ 오징어간장조림⑤⑥⑰ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 시금치맑은국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 근대무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 유부된장국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨
열량(kcal)/ 단백질(g)	389/20	413/17	361/18	349/15	445/22
날짜	11/23	11/24	11/25	11/26	11/27
저녁	백미밥 미소된장국⑤⑥ 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫ 푸실리샐러드②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 깍두기⑨	잡곡밥 감잣국⑤⑥ 순두부찜&양념장⑤⑥ 새송이버섯전①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 배추맑은국 쇠고기채소찜⑤⑥⑯ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 두부된장국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기애호박덮밥⑤⑥⑯ 건새우된장국⑤⑥⑨ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨
열량(kcal)/ 단백질(g)	437/14	408/17	335/13	424/20	379/17
날짜	11/30				
저녁	백미밥 미역국⑤⑥ 쇠고기찹스테이크⑤⑥⑫⑯ 상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨				
열량(kcal)/ 단백질(g)	368/9				

* 영아 0~2세는 1일 에너지 권장량 : 단백질 1000kcal: 15g (소고기기준 약 60g)이고, 유아3~5세는 1400kcal: 20g (소고기기준 약 80g) 기준입니다.
* 상기식단은 1400kcal를 기준으로 어린이집에서의 총 섭취 에너지와 단백질은700kcal,10g (소고기 기준 약 40g)로 하루의 50%를 차지 합니다.
* 위 식단을 활용하여 급식지도를 하는 어린이집은 각 어린이집 사정을 고려하여 같은 식품군으로 변동될 수 있으며, 메뉴를 바꾸거나 조리법을 바꾸어 적용하거나 영. 유아의 특이사항을 고려하여 제공합니다.

* 주의해야할 알레르기 유발식품 안내 : (각 번호의 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당식품을 제한함.
①난류,②우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧게,⑨새우,⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬아황산류,⑭호두,⑮닭고기,⑯소고기,⑰오징어,⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣
* 알레르기 반응을 보이는 아동의 경우, 부모님과 협의를 통해 대체식품을 제공하고 있습니다.
*이달에 푸드 브릿지: 새송이

원산지표시	쌀			쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치			콩			
	밥	죽	누룽지	한우				배추	고춧가루	소금	두부	연두부	콩가루	콩비지
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

식육가공품/어육가공품	수산물	오징어	고등어	멸치	삼치	동태	임연수	가자미	대구	명태
*훈제오리 : 오리(국내산) *돈까스 : 돼지고기(국내산)		원양산	국내산	국내산	국내산	러시아산	미국산	러시아산	러시아산	러시아산
		낙지	갈치	주꾸미	코다리	꽃게	다랑어	참조기	뱅어포	아귀
		중국산	세네갈산	인도네시아산	러시아산	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산

* 식품의 수급상황과 업체 사정에 따라 원산지가 변경될 수 있습니다.

국공립 천사어린이집