창2동엘리트어린이집

2026년 11월 영아 세부식 식단표(1-2세)

영양운영팀

요일	월		화		수 (디 먹는 날)		목		금 (선생님 날)		토	
일자	2		3		4		5 미래밥상		6 푸드브랫지주차		7 입동	
오전간식	사과&우유②		근대채소죽		피프리카스틱 &떠먹는요구르트②		배&우유②		연근채소죽		우유②	
점심	흑미밥 쇠고기무국⑤⑥⑯ 스크램블에그①②⑤ ★도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨		차조밥 버섯된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ ★한배추샐러드&오리엔탈 드레싱⑤⑥ 깍두기⑨		훈제오리채소볶음밥⑤ 달걀파국① ★청경채나물 방울토마토⑰ 배추김치⑨		기장밥 콩나물국⑤ 〈두부데리야끼구이⑤⑥〉 ★오이나물 깍두기⑨		찹쌀현미밥 저염서곰치된장국⑤⑥ 탕수육①⑤⑥⑩ ★부추사과무침 배추김치⑨		닭살채소덮밥⑤⑥⑯ 들깨버섯탕⑤⑥ 키위 깍두기⑨	
오후간식	만둣국①⑤⑥⑯		찐감자&우유②		유부초밥⑤&보리차		모듬채소차장면⑤⑥		치즈롤빵 ①②⑥&우유②		미숫가루⑤&우유②	
열량	415.3	16.2	398.9	15.8	397.0	13.5	390.8	15.1	436.4	15.5	391.5	16.3
일자	9		10		11 국없는날 푸드브랫지2주차		12 채식DAY		13 저염밥상		14	
오전간식	바나나&우유②		버섯영양죽		씨리얼&우유②		당근스틱 &떠먹는요구르트②		브로콜리양파죽		우유②	
점심	수수밥 채소당면국 온두부찜⑤ ★참깨시금치무침⑤⑥ 볶음김치⑤⑨		흑미밥 애호박새우젓국⑤⑨ 닭볶음탕⑤⑥⑮ ★상추배무침⑤⑥ 깍두기⑨		쇠고기연근카레라이스 ⑤⑥⑯ ★콩나물무침⑤⑥ 오렌지 배추김치⑨		차조밥 감자된장국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 우엉채볶음⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥 저염순두부얽은국⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ ★무생채⑤⑥ 배추김치⑨		돼지고기채소볶음밥⑤⑥⑯ 콩나물된장국⑤⑥ 오렌지 깍두기⑨	
오후간식	★잔멸치주먹밥⑤⑥		찐고구마&우유②		프렌치토스트①②⑤⑥ &동굴레차		토마토스파게티②⑤⑥⑫		소보로빵①② ⑥&우유②		아몬드슬라이스&우유②	
열량	404.6	12.5	401.8	13.5	405.4	10.7	407.7	14.8	417.2	16.9	381.2	15.6
일자	16		17		18		19 푸드브랫지3주차 미래밥상 채식DAY		20		21	
오전간식	방울토마토⑫&치즈②		달걀채소죽①		미숫가루⑤&우유②		배&우유②		열갈이죽		우유②	
점심	찹쌀현미밥 시래기된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨		수수밥 다시마무채국⑤⑥ 〈돼지불고기⑤⑥⑩〉 ★브로콜리숙회⑤⑥ 배추김치⑨		새우청경채볶음밥⑤⑥⑨ 유부된장국⑤⑥ ★숙주나물 바나나 깍두기⑨		흑미밥 들깨미역국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨		차조밥 저염아욱얽은국⑤⑥ 돼지고기갈비찜⑤⑥⑩ ★파프리카곤샐러드①⑤ 깍두기⑨		자장밥⑤⑥⑱ 연두부얽은국⑤ 단감 배추김치⑨	
오후간식	우동⑤⑥		단호박찜&우유②		케찹달걀볶이①⑤⑥⑫ &보리차		연근고구마맛탕⑤		호빵⑤⑥&우유②		씨리얼&우유②	
열량	382.6	16.9	402.2	19.3	391.8	13.3	424.2	10.2	410.5	14.8	372.6	14.3
일자	23 푸드브랫지4주차		24		25 국없는날 저염밥상		26		27		28	
오전간식	사과&우유②		콩나물죽⑤		씨리얼&우유②		당근스틱 &떠먹는요구르트②		모듬채소죽		우유②	
점심	기장밥 건새우근대맑은국⑤⑥⑨ 들기름두부부침⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨		찹쌀현미밥 청경채된장국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨		달걀버섯덮밥①⑤⑥ ★맛살샐러드①⑤⑥⑧ &홍시드레싱 방울토마토⑰ 배추김치⑨		수수밥 닭곰탕⑮ 메추리알브로콜리볶음 ①⑤⑥ 김구이 깍두기⑨		흑미밥 저염어묵국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ ★애호박나물⑤ 배추김치⑨		쇠고기채소볶음밥⑤⑯ 양배추된장국⑤⑥ 배 깍두기⑥	
오후간식	쇠고기쌀국수⑯		찐고구마&우유②		감자치즈호떡②⑤ &옥수수차		찐만두①⑤⑥⑩&초간장⑤⑥		카스텔라①②⑥&우유②		미숫가루⑤&우유②	
열량	404.9	15.2	414.9	17.6	396.7	12.3	409.0	19.7	433.2	16.1	388.7	13.3
일자	30											
오전간식	바나나&치즈②											
점심	차조밥 미역된장국⑤⑥ 영양달걀찜① 오징어실채볶음⑤⑥⑰ 깍두기⑨											
오후간식	돼지고기당면볶음⑤⑥⑩											
열량	382.1	16.3										

- 하루섭취 열량과 단백질 권장량은 1~2세, 900Kcal, 20g, 3~5세 1,400Kcal, 25g입니다.
- ( )가 있는 날은 등 재활 정신 후 선택하지 않은 메뉴는 제외하셔도 됩니다.
- 3차 평가인증 지표에 따라 토요일 오후간식을 제공하오니, 원 사정에 맞게 사용하시면 됩니다.
- 월의 행사에 맞게 변하시는 날짜에 제시된 생일 및 열린 학부모의 날로 바꾸어 사용하시면 됩니다.
- * 메추리알과 동글동글한 음식(포도, 방울토마토, 메추리알, 블루베리 등) 제공 시 질식 사고의 위험이 있으므로 세로 방향으로 잘게 썰어 제공해주시기 바랍니다.
- 이번 달 푸드브랫지 주제는 "연근"입니다. 자세한 사항은 식단안내사항을 참고하여 주시면 됩니다.

알레르기 안내

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

원산지 표시	쇠고기 국내산	쇠고기 수입산	돼지고기	닭고기	육가공품 사용시 (2~3순위까지 표기) 혼제오리	달수육	수산물가공품(국가명) 오징어실채
	한우	미취급	국내산	국내산	오리고기 : 국내산	돼지고기 : 국내산	오징어 : 페루산
	쌀(밥,죽,누룽지) (백미, 현미, 흑미)	배추김치		콩			
	국내산	배추(봄동, 얼갈이)	고춧가루	두부	순두부	연두부	
		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	

* 원산지 표시대상 식품 「농수산물의 원산지 표시에 관한 법률 제 5조」
- 쌀(밥, 죽, 누룽지)/ 배추김치의 배추와 고춧가루/ 콩(두부류, 콩비지, 콩국수)
- 쇠고기/ 돼지고기/ 닭고기/ 오리고기 및 그 가공품
- 명태/ 오징어/ 고등어/ 쭈꾸미/ 다랑어(참치)/ 낙지/ 꽃게/ 갈치/ 참조기/ 넙치/ 조피볼락/ 참돔/ 미꾸라지/ 뱀장어/ 가리비/ 우럭/ 광어/ 전복/ 방어 및 부세/ 아귀 및 그 가공품
- 완제품 형태의 농수축산물 가공품과 원재료의 원산지가 다를 경우, 메뉴별로 원산지를 표기해주시기 바랍니다(ex'함박스테이크: 돼지고기(국산), 쇠고기(호주산)
- 육가공품 및 수산물가공품 중 구매하지 않는 식품의 원산지 작성 부분을 삭제 후 사용 바랍니다.
- 어묵 및 맛살: 연육만 포함된 제품의 경우 원산지 기입 대상이 아님
- 어묵: 명태, 오징어 포함된 제품일 경우 각각의 원산지 기입(3순위까지)