꾸러기어린이집

2026년 11월 영아 세부식 식단표(0-2세)

도봉구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center
영양운영팀

요일	월		화		수 (다 먹는 날)		목		금 (삼삼한 날)		토	
일자	2		3		4		5		6 푸드브릿지1주차		7 입동	
오전간식	사과*우유②		근대채소죽		파프리카죽		(방울)토마토*우유②		연근채소죽		우유②	
점심	흑미밥 쇠고기무국⑤⑥⑯ 스크램블에그①②⑤ ★도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨		차조밥 버섯된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ ★양배추샐러드*오리엔탈 드레싱⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥 달걀파국① 훈제오리채소볶음⑤ ★청경채나물 배추김치⑨		기장밥 콩나물국⑤ 두부데리야끼구이⑤⑥ ★오이나물 깍두기⑨		찹쌀현미밥 저염시금치된장국⑤⑥ 돼지고기감자조림⑤⑥⑩ ★부추사과무침 배추김치⑨		닭살채소덮밥⑤⑥⑮ 들깨버섯탕⑤⑥ 방울토마토⑫ 깍두기⑨	
오후간식	만둣국①⑤⑥⑩		찐고구마*우유②		유부초밥⑤*보리차		핫케이크①②⑤⑥*우유②		물만두*양념장①⑤⑥⑩⑯		미숫가루⑤*우유②	
열량 / 단백질	415.3	16.2	406.4	14.9	400.0	13.4	395.0	15.9	394.1	13.5	391.5	16.3
일자	9		10		11 푸드브릿지2주차		12 채식DAY		13 저염밥상		14	
오전간식	바나나*우유②		버섯영양죽		미역죽		당근스틱*떠먹는요구르트②		브로콜리양파죽		우유②	
점심	수수밥 채소당면국⑤⑥ 온두부찜⑤ ★참깨시금치무침⑤⑥ 볶음김치⑤⑨		흑미밥 애호박새우젓국⑤⑨ 닭볶음탕⑤⑥⑮ ★상추배무침⑤⑥ 깍두기⑨		차조밥 건새우무국⑤⑥⑨ 쇠고기연근조림⑤⑥ ★콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ (숭늉)		차조밥 감자된장국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 우엉채볶음⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥 저염순두부맑은국⑤ 돼지고기수육⑤⑥⑩ ★무생채⑤⑥ 배추김치⑨		돼지고기채소볶음밥⑤⑥⑩ 콩나물된장국⑤⑥ 사과 깍두기⑨	
오후간식	★잔멸치주먹밥⑤⑥		단호박찜*우유②		프렌치토스트①②⑤⑥ *둥굴레차		모듬채소전⑤⑥		소보로빵①② (④)⑥*우유②		아몬드슬라이스*우유②	
열량 / 단백질	404.6	12.5	390.1	14.0	398.4	14.2	412.9	14.0	401.2	16.2	381.2	15.6
일자	16		17		18		19 푸드브릿지3주차 미래밥상 채식DAY		20		21	
오전간식	(방울)토마토⑫*치즈②		달걀채소죽①		누룽지죽		단감*우유②		얼갈이죽		우유②	
점심	찹쌀현미밥 시래기된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨		수수밥 다시마무채국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ ★브로콜리속회⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 유부된장국⑤⑥ 새우청경채볶음⑤⑥⑨ ★숙주나물 깍두기⑨		흑미밥 들깨미역국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨		차조밥 저염아욱맑은국⑤⑥ 돼지고기갈비찜⑤⑥⑩ ★파프리카콘샐러드①⑤ 깍두기⑨		자장밥⑤⑥⑩ 연두부맑은국⑤ 귤 배추김치⑨	
오후간식	볶음우동⑤⑥		단호박찜*우유②		케첩달걀볶이①⑤⑥⑫ *보리차		연근고구마맛탕⑤		치즈채소주먹밥②		씨리얼*우유②	
열량 / 단백질	391.7	15.3	405.1	16.0	402.6	9.4	395.5	9.6	400.6	13.7	411.3	15.7
일자	23 푸드브릿지4주차		24		25 저염밥상		26		27		28	
오전간식	사과*우유②		콩나물죽⑤		참깨죽		귤*떠먹는요구르트②		우유②*채소스틱		우유②	
점심	기장밥 건새우근대맑은국⑤⑥⑨ 들기름두부부침⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨		찹쌀현미밥 청경채된장국⑤⑥ 쇠고기부추볶음⑤⑥⑯ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨		수수밥 연두부부추맑은국⑤ 달걀버섯장조림①⑤⑥ ★맛살샐러드①⑤⑥⑧ *홍시드레싱 배추김치⑨ (숭늉)		수수밥 닭곰탕⑮ 메추리알브로콜리볶음 ①⑤⑥ 김구이 깍두기⑨		잡곡밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 돈가스①⑤⑩ ★과일샐러드② 배추김치⑨		쇠고기채소볶음밥⑤⑯ 양배추된장국⑤⑥ 배(키위) 깍두기⑨	
오후간식	삶은달걀①*우유②		찐고구마*우유②		치즈호떡②⑤*옥수수차		찐만두①⑤⑥⑩*초간장⑤⑥		카스텔라①②⑥*우유②		미숫가루⑤*우유②	
열량 / 단백질	387.5	17.0	404.3	19.3	382.3	12.2	409.0	19.7	421.6	15.0	388.7	13.3
일자	30								생일식단		열린학부모의날	
오전간식	바나나*치즈②											
점심	차조밥 미역된장국⑤⑥ 영양달걀찜① 진미채볶음⑤⑥⑰ 깍두기⑨											
오후간식	돼지고기당면볶음⑤⑥⑩											
열량 / 단백질	382.1	16.3										

* 하루섭취 열량과 단백질 권장량은 1~2세, 900Kcal, 20g, 3~5세 1,400Kcal, 25g입니다.
* ( )가 있는 날은 두 메뉴 중 택일 하신 후 선택하지 않은 메뉴는 삭제하셔도 됩니다.
* 3차 평가인증 지표에 따라 토요일 오후간식을 제공하오니, 원 사정에 맞게 사용하시면 됩니다.
* **원의 행사에 맞게 원하시는 날짜에 제시된 생일 및 열린 학부모의 날로 바꾸어 사용하시면 됩니다.**
* **매끄럽고 동글동글한 음식(포도, 방울토마토, 메추리알, 블루베리 등) 제공 시 질식 사고의 위험이 있으므로 세로 방향으로 잘게 썰어 제공해주시기 바랍니다**
* 이번 달 푸드브릿지 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

* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시

쇠고기 국내산	돼지고기	닭고기	육가공품 사용시 (2~3순위까지 표기)		수산물가공품(국가명)
			훈제오리	돈가스	진미채
한우	국내산	국내산	오리고기 국내산	돼지고기 국내산	오징어 페루산

쌀(밥,죽,누룽지) (백미, 현미, 흑미)	배추김치	콩		
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

배추(봉동, 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/ 우렁쉥이/ 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)