국공립은행나무어린이집

2026년 11월 영아 ECO식 식단표 (1-2세)

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 미래밥상	6 푸드브릿지1주차	7 입동
오전간식	사과&우유②	근대채소죽	파프리카스틱 &떠먹는요구르트②	배&두유⑤	연근채소죽	우유②
점심	흑미밥 쇠고기무국⑤⑥⑯ 스크램블에그①②⑤ ★도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 버섯된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ ★양배추샐러드&오리엔탈 드레싱⑤⑥ 깍두기⑨	훈제오리채소볶음밥⑤ 유정란파국① ★청경채나물 (방울)토마토⑫ 배추김치⑨	기장밥 콩나물국⑤ <두부데리야끼구이⑤⑥> ★오이나물 깍두기⑨	찹쌀현미밥 저염시금치된장국⑤⑥ 탕수육①⑤⑥⑩ ★부추사과무침 배추김치⑨	닭살채소덮밥⑤⑥⑮ 들깨버섯탕⑤⑥ 키위 깍두기⑨
오후간식	만둣국①⑤⑥⑩	찐감자&우유②	유부초밥⑤&보리차	우리밀모듬채소자장면⑤⑥	치즈후레시번①②⑥ &우유②	미숫가루⑤&우유②
열량 / 단백질	415.3 / 16.2	398.9 / 15.8	397.0 / 13.5	403.6 / 15.7 390.8 / 15.1	436.4 / 15.5	391.5 / 16.3
일자	9	10	11 국없는날 푸드브릿지2주차	12 채식DAY	13 저염밥상	14
오전간식	바나나&우유②	버섯영양죽	씨리얼&우유②	당근스틱 &떠먹는요구르트②	브로콜리양파죽	우유②
점심	수수밥 채소당면국 은두부찜⑤ ★참깨시금치무침⑤⑥ 볶음김치⑤⑨	흑미밥 애호박새우젓국⑤⑨ 닭볶음탕⑤⑥⑮ ★상추배무침⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기연근카레라이스 ⑤⑥⑯ ★콩나물무침⑤⑥ 키위 배추김치⑨ (송늉)	차조밥 감자된장국⑤⑥ 채소유정란말이①⑤ 우엉채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 저염순두부닭은국⑤ 돼지고기수육⑤⑥⑩ ★(미나리)무생채⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기채소볶음밥⑤⑥⑩ 콩나물된장국⑤⑥ 오렌지 깍두기⑨
오후간식	★잔멸치주먹밥⑤⑥	찐고구마&우유②	프렌치토스트①②⑤⑥ &둥굴레차	우리밀(치즈)토마토스파게티 ②⑤⑥⑫	맘모스빵①② ④⑥&우유②	아몬드슬라이스 &우유②
열량 / 단백질	404.6 / 12.5	401.8 / 13.5	405.4 / 10.7	407.7 / 14.8	401.2 / 16.2 417.2 / 16.9	381.2 / 15.6
일자	16	17	18	19 푸드브릿지3주차 미래밥상 채식DAY	20	21
오전간식	(방울)토마토⑫ &어린이치즈②	유정란채소죽①	미숫가루⑤&우유②	배&두유⑤	얼갈이죽	우유②
점심	찹쌀현미밥 시래기된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	수수밥 다시마무채국⑤⑥ <돼지불고기⑤⑥⑩> ★브로콜리숙회⑤⑥ 배추김치⑨	새우청경채볶음밥⑤⑥⑨ 유부된장국⑤⑥ ★숙주나물 귤 깍두기⑨	흑미밥 들깨미역국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 저염아욱맑은국⑤⑥ 돼지고기갈비찜⑤⑥⑩ ★파프리카콘샐러드①⑤ 깍두기⑨	자장밥⑤⑥⑩ 연두부맑은국⑤ 단감 배추김치⑨
오후간식	우리밀(볶음)우동⑤⑥	단호박찜&우유②	케첩유정란볶이①⑤⑥⑫ &보리차	연근고구마맛탕⑤	호빵⑤⑥&우유②	씨리얼&우유②
열량 / 단백질	391.7 / 15.3 382.6 / 16.9	405.1 / 16.0 402.2 / 19.3	391.8 / 13.3	424.2 / 10.2	410.5 / 14.8	372.6 / 14.3
일자	23 푸드브릿지4주차	24	25 국없는날 저염밥상	26	27	28
오전간식	사과&우유②	콩나물죽⑤	씨리얼&우유②	귤&떠먹는요구르트②	모듬채소죽	우유②
점심	기장밥 건새우근대맑은국⑤⑥⑨ 들기름두부부침⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀현미밥 청경채된장국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	유정란버섯덮밥①⑤⑥ ★맛살샐러드①⑤⑥⑧ &홍시드레싱 (방울)토마토⑫ 배추김치⑨ (송늉)	수수밥 닭곰탕⑮ 메추리알브로콜리볶음 ①⑤⑥ 김구이 깍두기⑨	흑미밥 저염아욱국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ ★애호박나물⑤ 배추김치⑨	쇠고기채소볶음밥⑤⑯ 양배추된장국⑤⑥ 키위 깍두기⑨
오후간식	쇠고기쌀국수⑯	찐고구마&우유②	감자치즈호떡②⑤ &옥수수차	찐만두①⑤⑥⑩&초간장⑤⑥	카스텔라①②⑥&우유②	미숫가루⑤&우유②
열량 / 단백질	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&어린이치즈②					
점심	차조밥 미역된장국⑤⑥ 영양유정란찜① 오징어실채볶음⑤⑥⑰ 깍두기⑨					
오후간식	돼지고기당면볶음⑤⑥⑩					
열량 / 단백질	382.1 / 16.3					



* 하루하루의 식단은 원의 수급사정에 따라 같은 식품군으로 다소 대체 될 수 있으며, 원에서 직접 조리하여 영아들의 소화를 도울 수 있도록 잘게 썰릴 수 있는 크기로 제공하며, 아동 개인별로 체질에 필요한 특별한 음식을 먹어야 할 경우에는 부모님의 의견을 수용하고 있습니다. (토요일 보육아동은 신단표 개별배부함)
* 알레르기가 있는 영아는 부모님의 의견을 수용하며 해당 알레르기 식품에 대하여 대체식품으로 제공합니다. (가정식 포함)
* 매끄럽고 동글동글한 음식(포도, 방울토마토, 메추리알 등) 제공 시 질식 사고의 위험이 있으므로 세로 방향으로 끊게 썰어 제공합니다.
* 일별 식자재는 "서울특별시 공공급식 ("서울은든급식") 식자재 유통센터 (생산자 직거래, 생협, 한살림등)"에서 유기농, 무농약 식품, Non - Gmo 식품으로 공급되고 있으며, 일별 식단은 '도봉구어린이사회복지급식관리지원센터'의 식단으로 제공합니다.

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 소량에 포함되어 있습니다.

원산지표시							
쇠고기 국내산	쇠고기 수입산	돼지고기	닭고기	육가공품 사용시 (2~3순위까지 표기)		수산물가공품(국가명)	
				훈제오리	탕수육	오징어실채	
☑한우□육우□젖소	해당없음	국내산	국내산	오리고기 국내산	돼지고기 국내산	오징어 페루산	
쌀(밥,죽,누룽지) (백미, 현미, 흑미)	배추김치		콩				
국내산	배추(봉동, 얼갈이)	고춧가루	두부	순두부	연두부		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		

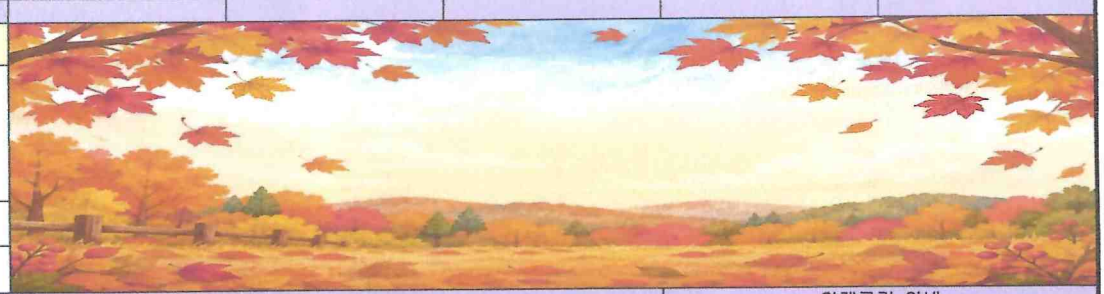
* 원산지 표시대상 식품 「농수산물의 원산지 표시에 관한 법률 제 5조」
- 쌀(밥, 죽, 누룽지)/ 배추김치의 배추와 고춧가루/ 콩(두부류, 콩비지, 콩국수)
- 쇠고기/ 돼지고기/ 닭고기/ 오리고기 및 그 가공품
- 명태/ 오징어/ 고등어/ 쭈꾸미/ 다랑어(참치)/ 낙지/ 꽃게/ 갈치/ 참조기/ 넙치/ 조피볼락/ 참돔/ 미꾸라지/ 뱅장어/ 가리비/ 우렁쉥이/ 전복/ 방어 및 부세/ 아귀 및 그 가공품

국공립은행나무어린이집

2026년 11월 유아 ECO식 식단표 (3-5세)

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 미래반상		6 푸드브릿지1주차		7 입동	
오전간식	사과&우유②		근대채소죽		파프리카스틱 &떠먹는요구르트②		배&두유⑤		연근채소죽		우유②	
점심	흑미밥 쇠고기무국⑤⑥⑯ 스크램블에그①②⑤ ★도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨		차조밥 버섯된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ ★양배추샐러드&오리엔탈 드레싱⑤⑥ 깍두기⑨		훈제오리채소볶음밥⑤ 유정란파국① ★청경채나물 (방울)토마토⑫ 배추김치⑨		기장밥 콩나물국⑤ <두부데리야끼구이⑤⑥> ★오이나물 깍두기⑨		찹쌀현미밥 저염시금치된장국⑤⑥ 탕수육①⑤⑥⑩ ★부추사과무침 배추김치⑨		닭살채소덮밥⑤⑥⑮ 들깨버섯탕⑤⑥ 키위 깍두기⑨	
오후간식	만둣국①⑤⑥⑩		찐감자&우유②		유부초밥⑤&보리차		우리밀모듬채소자장면⑤⑥		치즈후레시번①②⑥& 우유②		미숫가루⑤&우유②	
열량 / 단백질	638.9	24.9	613.7	24.4	610.8 652.3	20.7 24.2	620.9 601.2	24.1 23.2	671.4	23.9	602.3	25.2
일자	9		10		11 국없는날 푸드브릿지2주차		12 채식DAY		13 저염반상		14	
오전간식	바나나&우유②		버섯영양죽		씨리얼&우유②		당근스틱 &떠먹는요구르트②		브로콜리양파죽		우유②	
점심	수수밥 채소당면국 은두부찜⑤ ★참깨시금치무침⑤⑥ 볶음김치⑤⑨		흑미밥 애호박새우젓국⑤⑨ 닭볶음탕⑤⑥⑮ ★상추배무침⑤⑥ 깍두기⑨		쇠고기연근카레라이스 ⑤⑥⑯ ★콩나물무침⑤⑥ 키위 배추김치⑨ (송화)		차조밥 감자된장국⑤⑥ 채소유정란말이①⑤ 우엉채볶음⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥 저염순두부맑은국⑤ 돼지고기수육⑤⑥⑩ ★(미나리)무생채⑤⑥ 배추김치⑨		돼지고기채소볶음밥⑤⑥⑩ 콩나물된장국⑤⑥ 오렌지 깍두기⑨	
오후간식	★잔멸치주먹밥⑤⑥		찐고구마&우유②		프렌치토스트①②⑤⑥&둥굴레차		우리밀(치즈)토마토스파게티 ②⑤⑥⑫		맘모스빵①②⑥&우유②		아몬드슬라이스 &우유②	
열량 / 단백질	622.4	19.3	618.2	20.8	623.7 646.7	16.5 19.9	627.2	22.7	617.3 641.9	24.9 26.0	586.5	24.0
일자	16		17		18		19 푸드브릿지3주차 미래반상 채식DAY		20		21	
오전간식	(방울)토마토⑫ &어린이치즈②		유정란채소죽①		미숫가루⑤&우유②		배&두유⑤		얼갈이죽		우유②	
점심	찹쌀현미밥 시래기된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨		수수밥 다시마무채국⑤⑥ <돼지불고기⑤⑥⑩> ★브로콜리숙회⑤⑥ 배추김치⑨		새우청경채볶음밥⑤⑥⑨ 유부된장국⑤⑥ ★숙주나물 귤 깍두기⑨		흑미밥 들깨미역국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨		차조밥 저염아욱맑은국⑤⑥ 돼지고기갈비찜⑤⑥⑩ ★파프리카콘샐러드①⑤ 깍두기⑨		자장밥⑤⑥⑩ 연두부맑은국 배추김치⑨	
오후간식	우리밀(볶음)우동⑤⑥		단호박찜&우유②		케첩유정란볶이①⑤⑥⑫& 보리차		연근고구마맛탕⑤		호빵⑤⑥&우유②		씨리얼&우유②	
열량 / 단백질	602.6 588.6	23.5 26.0	623.3 618.7	24.6 29.8	602.7 631.8	20.5 26.8	652.7	15.6	631.6	22.8	573.2	22.1
일자	23 푸드브릿지4주차		24		25 국없는날 저염반상		26		27		28	
오전간식	사과&우유②		콩나물죽⑤		씨리얼&우유②		귤&떠먹는요구르트②		모듬채소죽		우유②	
점심	기장밥 건새우근대맑은국⑤⑥⑨ 돌기름두부부침⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨		찹쌀현미밥 청경채된장국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨		유정란버섯덮밥①⑤⑥ ★맛살샐러드①⑤⑥⑧ &흥시드레싱 (방울)토마토⑫ 배추김치⑨ (송화)		수수밥 닭곰탕⑮ 메추리알브로콜리볶음 ①⑤⑥ 김구이 깍두기⑨		흑미밥 저염어묵국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ ★애호박나물⑤ 배추김치⑨		쇠고기채소볶음밥⑤⑯ 양배추된장국⑤⑥ 키위 깍두기⑨	
오후간식	쇠고기쌀국수⑯		찐고구마&우유②		감자치즈호떡②⑤)& 옥수수차		찐만두①⑤⑥⑩&초간장⑤⑥		카스텔라①②⑥&우유②		미숫가루⑤&우유②	
열량 / 단백질	623.0	23.4	638.3	27.2	610.3 627.6	18.9 21.2	629.3	30.3	666.4	24.8	598.0	20.5
일자	30											
오전간식	바나나)&어린이치즈②											
점심	차조밥 미역된장국⑤⑥ 영양유정란찜① 오징어실채볶음⑤⑥⑰ 깍두기⑨											
오후간식	돼지고기당면볶음⑤⑥⑩											
열량 / 단백질	587.9	25.1										



* 하루하루의 식단은 원의 수급사정에 따라 같은 식품군으로 다소 대체 될 수 있으며, 원에서 직접 조리하여 영아들의 소화를 도울 수 있도록 잘게 익힐 수 있는 크기로 제공하며, 아동 개인별로 체질에 필요한 특별한 음식을 먹어야 할 경우에는 부모님의 의견을 수용하고 있습니다. (토요일 보육아동은 신단표 개별배부함)
* 알레르기가 있는 영아는 부모님의 의견을 수용하며 해당 알레르기 식품에 대하여 대체식품으로 제공합니다. (가정식 포함)
* 매고험고 동글동글한 음식(포도, 방울토마토, 메추리알 등) 제공 시 질식 사고의 위험이 있으므로 세로 방향으로 잘게 썰어 제공합니다.
* 일별 식자재는 "서울특별시 공공급식 ('서울든든급식') 식자재 유통센터 (생산자 직거래, 생협, 한살림등)"에서 유기농, 무농약 식품, Non - Gmo 식품으로 공급되고 있으며, 일별 식단은 '도봉구어린이사회복지급식관리지원센터'의 식단으로 제공합니다.

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.

원산지표시	쇠고기 국내산	쇠고기 수입산	돼지고기	닭고기	육가공품 사용시 (2~3순위까지 표기) 훈제오리	탕수육	수산물가공품(국가명) 오징어실채
	☑한우□육우□젖소	해당없음	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/ 우렁쉥이/ 전복/ 방어 및 부세/ 아귀 및 그 가공품