2026년 11월 1~2세 급간식단표(영아용)

※양천구 어린이·사회복지급식관리지원센터 제공 일반형 식단입니다※
발행처 : 영양팀

*11/19 세발나물 수급 문제로 숙주나물로 대체함.

	월요일	화요일	수요일 한그릇day	목요일 채소랑day	금요일	토요일
	2	3	4(푸드브릿지1)	5	6	7
오전간식	사과/치즈②	플레인요거트②	청경채죽⑤⑥	파프리카스틱/우유②	참깨죽	단감
점심	백미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑯ 두부양념찜⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨ 쇠고기당면죽⑤⑥⑯	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 치즈오믈렛①②⑤ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨ 아욱된장죽⑤⑥	김밥속비빔밥 ①②⑤⑥⑧⑫ 시래기맑은국⑤⑥ 군만두 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 후식-배 깍두기⑨ 시래기맑은죽⑤⑥	현미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 연근나물⑤⑥ 깍두기⑨ 얼갈이된장죽⑤⑥	백미밥 콩나물국⑤ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫⑯ 양상추샐러드⑤⑥ 배추김치⑨ 콩나물죽⑤	훈제오리김치주먹밥 ①②⑤⑥⑨⑯ 미소장국⑤⑥ 깍두기⑨ 미소장죽⑤⑥
오후간식	프렌치토스트 ①②⑤⑥	무채주먹밥⑤⑥/ 보리차	찐고구마/우유②	쌀국수⑤⑥	꿀호떡①②⑤⑥/ 우유②	쌀과자/두유⑤
열량(kcal)&단백질(g)	439/17	437/17	437/13	375/14	440/16	405/12
	9(서울미래밥상)	10(저당day)	11	12 생일식단	13	14
오전간식	바나나/플레인요거트②	곡물시리얼⑤⑥/우유②	크림스프②⑤⑥⑮⑯	귤	고구마죽	곡물시리얼⑤⑥/우유②
점심	보리밥 시금치맑은국⑤⑥ 새우살볶음⑤⑥⑨ 당근나물 배추김치⑨ 시금치맑은죽⑤⑥	수수밥 미역된장국⑤⑥ 닭보쌈⑤⑥⑮ 양배추찜 깍두기⑨ 미역된장죽⑤⑥	쇠고기하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 근대맑은국⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 후식-귤 배추김치⑨ 근대맑은죽⑤⑥	백미밥 두부미역국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 콘샐러드①⑤ 배추김치⑨ 두부미역죽⑤⑥	백미밥 순두부백탕⑤⑥ 돼지두루치기⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨ 순두부백탕죽⑤⑥	로제스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 닭살스테이크⑤⑮ 배추김치⑨ 야채죽
오후간식	찐단호박/매실차	채소튀김⑤⑥	찐감자/우유②	케이크①②⑤⑥/우유②	카스테라①②⑤⑥/ 우유②	자른 포도
열량(kcal)&단백질(g)	380/15	385/14	394/12	433/13	428/17	375/17
	16(푸드브릿지3)	17	18	19(서울미래밥상)	20	21
오전간식	배/치즈②	플레인요거트②	가지죽⑤⑥	파프리카스틱/우유②	양파죽⑤⑥	사과
점심	백미밥 쇠고기된장국⑤⑥⑯ 맛살청경채조림 ①②⑤⑥⑧⑫ 숙주무침 배추김치⑨ 쇠고기된장죽⑤⑥⑯	기장밥 북엇국⑤⑥ 삼색달걀찜① 팽이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨ 북어죽⑤⑥	잡채덮밥⑤⑥ 양배추된장국⑤⑥ 미트볼구이 ①⑤⑥⑩⑮⑯ 후식-단감 깍두기⑨ 양배추된장죽⑤⑥	현미밥 무채맑은국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 무채맑은죽⑤⑥	백미밥 유부된장국⑤⑥ 안매운돼지김치찜 ⑤⑥⑨⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨ 유부된장죽⑤⑥	두부소보로볶음밥⑤⑥ 우동장국⑤⑥ 배추김치⑨ 우동장국⑤⑥
오후간식	잼샌드위치①②⑤⑥	당근주먹밥⑤⑥/ 옥수수수염차	찐단호박/우유②	과일샐러드①⑤⑫	호빵①②⑤⑥/우유②	쌀과자/두유⑤
열량(kcal)&단백질(g)	381/16	439/19	439/14	377/16	440/17	382/11

	23	24(저염day)	25	26(푸드브릿지4)	27	28
오전간식	자른 포도/치즈②	곡물시리얼⑤⑥/우유②	양송이스프②⑤⑥⑮⑯	당근스틱/두유⑤	녹두죽	곡물시리얼⑤⑥/우유②
점심	백미밥 감자맑은국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 오이나물 배추김치⑨ 감자맑은죽⑤⑥	보리밥 배추된장국⑤⑥ 닭살주물럭⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨ 배추된장죽⑤⑥	뿌리채소영양밥+양념장⑤⑥ 다시마챗국⑤⑥ 고기산적조림 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 후식-토마토⑫ 배추김치⑨ 다시마채죽⑤⑥	흑미밥 된장찌개⑤⑥ 마파순두부⑤⑥⑱ 청경채나물 깍두기⑨ 된장찌개죽⑤⑥	백미밥 달걀팟국①⑤⑥ 순살돼지갈비구이 ⑤⑥⑩ 근대무침⑤⑥ 깍두기⑨ 달걀파죽①⑤⑥	온메밀국수③⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨ 야채죽
오후간식	어묵탕⑤⑥	브로콜리짜장우동 ②⑤⑥⑩⑮⑯	찐고구마/우유②	우엉주먹밥⑤⑥/ 보리차	밤식빵①②④⑤⑥/ 우유②	바나나
열량(kcal)&단백질(g)	412/20	439/21	397/15	383/13	439/17	378/15
	30					
오전간식	귤/치즈②					
점심	백미밥 안매운쇠고기육개장⑤⑥⑯ 참치부추전①⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨ 안매운쇠고기육개장죽⑤⑥⑯					
오후간식	찐만두 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱					
열량(kcal)&단백질(g)	424/20					

식행동 개선을 위한 **푸드브릿지**
단계별 요리를 제공합니다.
11월의 식재료는 '청경채'입니다.
저당day은 당류 섭취 저감화를 위해 제공합니다.
저염day는 나트륨 저감화를 위해 제공합니다.
채소랑day는 매주 목요일 식행동 개선을 위해 채소 스틱을 제공합니다.
한그릇day는 매주 수요일 일품 메뉴를 제공합니다.

원산지 표시	쌀	김치		콩	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기
	밥:죽:누룽지:현미,찹쌀	배추	고춧가루	두부,순두부				
	국내산	국내산	국내산	국내산	호주산	국내산	국내산	국내산
	수산물	수산/식육가공품						
	오징어:국내산	동그랑땡(돼지고기):국내산 미트볼(돼지고기:국내산, 소고기:호주산) 고기산적(돼지고기):국내산 참치통조림(다랑어):원양산 훈제오리(오리고기):국내산						

<식품알레르기 대체식품>
- 달걀: 흰살생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부
- 우유: 멸치, 두부, 해조류
- 생선: 쇠고기, 돼지고기, 두부, 달걀
- 육류: 생선류
- 콩: 참치, 치즈, 고등어, 쇠고기, 돼지고기
- 땅콩: 건포도, 볶은콩, 제거식 권장

※( )안에 들어간 식단은 알레르기 유아 대체식단입니다.

<알레르기 유발 주요 식품군 안내>
①달걀②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀
⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아
⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기
⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑲잣
* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품 첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
*식단내 알러지 표시 번호 참조

■위 식단은 어린이집 사정에 따라 동일 식품군의 다른 식품으로 대체하여 사용하실 수 있으며 다소 조정될 수 있습니다.■
■저작이 어려운 유아들을 위해 죽 메뉴를 추가 제공합니다.■

"언제나 균형적인 식단 제공으로 아이들의 건강을 위해 더욱 노력 하겠습니다"

결재	담당	원장
	이지향	추은주

2026년 11월 3~5세 급간식단표(유아용)

※양천구 어린이·사회복지급식관리지원센터 제공 일반형 식단입니다※
발행처 : 영양팀

*11/19 세발나물 수급 문제로 숙주나물로 대체함.

	월요일	화요일	수요일 한그릇day	목요일 채소랑day	금요일	토요일
	2	3	4(푸드브릿지1)	5	6	7
오전간식	사과/치즈②	플레인요거트②	청경채죽⑤⑥	파프리카스틱/우유②	참깨죽	단감
점심	백미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑯ 두부양념찜⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨ 쇠고기당면죽⑤⑥⑯	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 치즈오믈렛①②⑤ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨ 아욱된장죽⑤⑥	김밥속비빔밥 ①②⑤⑥⑧⑫ 시래기맑은국⑤⑥ 군만두 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 후식-배 깍두기⑨ 시래기맑은죽⑤⑥	현미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 연근나물⑤⑥ 깍두기⑨ 얼갈이된장죽⑤⑥	백미밥 콩나물국⑤ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫⑯ 양상추샐러드⑤⑥ 배추김치⑨ 콩나물죽⑤	훈제오리김치주먹밥 ①②⑤⑥⑨⑯ 미소장국⑤⑥ 깍두기⑨ 미소장죽⑤⑥
오후간식	프렌치토스트 ①②⑤⑥	무채주먹밥⑤⑥/ 보리차	찐고구마/우유②	쌀국수⑤⑥	꿀호떡①②⑤⑥/ 우유②	쌀과자/두유⑤
열량(kcal)&탄단지(g)	649/24	650/24	657/19	586/21	658/23	590/17
	9(서울미래밥상)	10(저당day)	11	12 생일식단	13	14
오전간식	바나나/플레인요거트②	곡물시리얼⑤⑥/우유②	크림스프②⑤⑥⑮⑯	귤	고구마죽	곡물시리얼⑤⑥/우유②
점심	보리밥 시금치맑은국⑤⑥ 새우살볶음⑤⑥⑨ 당근나물 배추김치⑨ 시금치맑은죽⑤⑥	수수밥 미역된장국⑤⑥ 닭보쌈⑤⑥⑮ 양배추찜 깍두기⑨ 미역된장죽⑤⑥	쇠고기하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 근대맑은국⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 후식-귤 배추김치⑨ 근대맑은죽⑤⑥	백미밥 두부미역국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 콘샐러드①⑤ 배추김치⑨ 두부미역죽⑤⑥	백미밥 순두부백탕⑤⑥ 돼지두루치기⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨ 순두부백탕죽⑤⑥	로제스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 닭살스테이크⑤⑮ 배추김치⑨ 야채죽
오후간식	찐단호박/매실차	채소튀김⑤⑥	찐감자/우유②	케이크①②⑤⑥/우유②	카스테라①②⑤⑥/ 우유②	자른 포도
열량(kcal)&탄단지(g)	585/23	587/21	586/17	630/19	622/24	588/28
	16(푸드브릿지3)	17	18	19(서울미래밥상)	20	21
오전간식	배/치즈②	플레인요거트②	가지죽⑤⑥	파프리카스틱/우유②	양파죽⑤⑥	사과
점심	백미밥 쇠고기된장국⑤⑥⑯ 맛살청경채조림 ①②⑤⑥⑧⑫ 숙주무침 배추김치⑨ 쇠고기된장죽⑤⑥⑯	기장밥 북엇국⑤⑥ 삼색달걀찜① 팽이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨ 북어죽⑤⑥	잡채덮밥⑤⑥ 양배추된장국⑤⑥ 미트볼구이 ①⑤⑥⑩⑮⑯ 후식-단감 깍두기⑨ 양배추된장죽⑤⑥	현미밥 무채맑은국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 무채맑은죽⑤⑥	백미밥 유부된장국⑤⑥ 안매운돼지김치찜 ⑤⑥⑨⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨ 유부된장죽⑤⑥	두부소보로볶음밥⑤⑥ 우동장국⑤⑥ 배추김치⑨ 우동장국⑤⑥
오후간식	잼샌드위치①②⑤⑥	당근주먹밥⑤⑥/ 옥수수수염차	찐단호박/우유②	과일샐러드①⑤⑫	호빵①②⑤⑥/우유②	쌀과자/두유⑤
열량(kcal)&탄단지(g)	589/24	634/27	680/21	586/25	640/24	585/16

	23	24(저염day)	25	26(푸드브릿지4)	27	28
오전간식	자른 포도/치즈②	곡물시리얼⑤⑥/우유②	양송이스프②⑤⑥⑮⑯	당근스틱/두유⑤	녹두죽	곡물시리얼⑤⑥/우유②
점심	백미밥 감자맑은국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 오이나물 배추김치⑨ 감자맑은죽⑤⑥	보리밥 배추된장국⑤⑥ 닭살주물럭⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨ 배추된장죽⑤⑥	뿌리채소영양밥+양념장⑤⑥ 다시마챗국⑤⑥ 고기산적조림 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 후식-토마토⑫ 배추김치⑨ 다시마채죽⑤⑥	흑미밥 된장찌개⑤⑥ 마파순두부⑤⑥⑱ 청경채나물 깍두기⑨ 된장찌개죽⑤⑥	백미밥 달걀팟국①⑤⑥ 순살돼지갈비구이 ⑤⑥⑩ 근대무침⑤⑥ 깍두기⑨ 달걀파죽①⑤⑥	온메밀국수③⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨ 야채죽
오후간식	어묵탕⑤⑥	브로콜리짜장우동 ②⑤⑥⑩⑮⑯	찐고구마/우유②	우엉주먹밥⑤⑥/ 보리차	밤식빵①②④⑤⑥/ 우유②	바나나
열량(kcal)&탄단지(g)	602/29	655/31	589/22	593/19	678/27	585/25
	30					
오전간식	귤/치즈②					
점심	백미밥 안매운쇠고기육개장⑤⑥⑯ 참치부추전①⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨ 안매운쇠고기육개장죽⑤⑥⑯					
오후간식	찐만두 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱					
열량(kcal)&탄단지(g)	620/29					

식행동 개선을 위한 **푸드브릿지**
단계별 요리를 제공합니다.
11월의 식재료는 '청경채'입니다.
저당day은 당류 섭취 저감화를 위해 제공합니다.
저염day는 나트륨 저감화를 위해 제공합니다.
채소랑day는 매주 목요일 식행동 개선을 위해 채소 스틱을 제공합니다.
한그릇day는 매주 수요일 일품 메뉴를 제공합니다.

원산지 표시	쌀	김치		콩	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기
	밥죽누룽지현미,찹쌀	배추	고춧가루	두부,순두부				
	국내산	국내산	국내산	국내산	호주산	국내산	국내산	국내산
	수산물	수산/식육가공품						
	오징어:국내산	동그랑땡(돼지고기):국내산 미트볼(돼지고기:국내산, 소고기:호주산) 고기산적(돼지고기):국내산 참치통조림(다랑어):원양산 훈제오리(오리고기):국내산						

<식품알레르기 대체식품>
- 달걀: 흰살생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부
- 우유: 멸치, 두부, 해조류
- 생선: 쇠고기, 돼지고기, 두부, 달걀
- 육류: 생선류
- 콩: 참치, 치즈, 고등어, 쇠고기, 돼지고기
- 땅콩: 건포도, 볶은콩, 제거식 권장

※( )안에 들어간 식단은 알레르기 유아 대체식단입니다.

<알레르기 유발 주요 식품군 안내>
①달걀②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀
⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아
⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기
⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑲잣
* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
*식단내 알러지 표시 번호 참조

■위 식단은 어린이집 사정에 따라 동일 식품군의 다른 식품으로 대체하여 사용하실 수 있으며 다소 조정될 수 있습니다.■
■저작이 어려운 유아들을 위해 죽 메뉴를 추가 제공합니다.■

"언제나 균형적인 식단 제공으로 아이들의 건강을 위해 더욱 노력 하겠습니다"

결재	담당	원장
	이지향	추은주