# 2026년 11월 식단표 영아(만1~2세)

| 담당 | 원장 |
|---|---|
| 정해정 | |

| 요일 | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 |
|---|---|---|---|---|---|
| 일자 | 2일 | 3일(생일잔치) | 4일 | 5일 | 6일(서울미래밥상) |
| 오전간식 | 귤+②우유 | ②⑤⑮떠먹는<br>요구르트(플레인) | ㉔김채소죽 | 당근+②⑤⑥치즈 | 바나나 |
| 점심 | 차조밥<br>⑤⑥애호박맑은국<br>⑤⑥⑩⑭⑮⑳㉔돈육장조림<br>⑤⑥㉔청포묵무침<br>⑨배추김치 | 쌀밥<br>⑤⑥⑮⑱㉔참치미역국<br>⑤⑥⑩⑭⑮⑳㉔돼지갈비찜<br>①⑤⑥⑫⑮⑳과일샐러드<br>⑨배추김치 | ①②⑤⑥⑭⑮⑳㉔<br>구운치킨마요덮밥<br>②⑤⑥⑦⑨⑩⑭⑮⑳우동국물<br>⑤⑥⑭⑮⑳㉔<br>연두부어린잎샐러드<br>⑤㉔김자반볶음<br>⑨배추김치 | 보리밥<br>①⑤⑥달걀팟국<br>⑤⑥⑩⑭⑮⑳㉔돈육양배추볶음<br>㉔참나물무침<br>⑨깍두기 | 수수밥<br>⑤⑥⑮시금치된장국<br>⑤⑥⑭⑮⑳㉔삼치무조림<br>⑤⑥㉔고사리볶음<br>⑨깍두기 |
| 오후간식 | ②③⑤⑥⑦⑨⑭⑮⑳㉔<br>온메밀국수 | ①②⑤⑥케이크+매실차 | 카스테라+보리차 | ⑤⑥⑫⑭⑮⑳㉔연근강정 | 찐감자+②우유 |
| 열량/단백질/칼슘 | 425/18/220 | 451/19/137 | 435/20/163 | 405/16/155 | 404/18/200 |
| 일자 | 9일 | 10일(싱겁데이) | 11일 | 12일 | 13일 |
| 오전간식 | ⑫토마토+④⑤㉒㉓두유 | 귤 | ㉔단호박채소죽 | ⑤⑥시리얼+②우유 | ㉔아욱채소죽 |
| 점심 | 쌀밥<br>⑤⑥콩나물국<br>⑤⑥⑭⑮⑳㉔닭불고기<br>㉔브로콜리초무침<br>⑨배추김치 | 현미밥<br>①②⑤⑥⑧⑨⑫⑮⑯⑰⑱⑳㉔<br>저염청경채맛살탕<br>⑤⑥⑧⑨⑩⑮⑯⑱⑳㉔<br>돈육굴소스조림<br>⑤⑥㉔가지나물<br>⑨배추김치 | ⑤⑥⑭⑮⑳㉔쇠고기무밥<br>+⑤⑥⑭⑮⑳㉔양념장<br>⑤⑥⑮실파장국<br>①⑤달걀말이<br>②요구르트<br>⑨배추김치 | 흑미밥<br>⑤⑥두부맑은국<br>⑤⑥⑭⑮⑳㉔닭볶음탕<br>㉔느타리버섯나물<br>⑨깍두기 | 찹쌀밥<br>⑤⑥⑮아욱된장국<br>⑤⑥⑩⑭⑮⑳㉔<br>돈육두루치기<br>⑤⑥⑭⑮⑳㉔감자조림<br>⑨깍두기 |
| 오후간식 | ①⑤⑥⑮⑱⑳㉔<br>참치채소주먹밥 | ①②⑤⑥핫케이크+②우유 | 찐단호박+②우유 | ⑤⑥들깨수제비 | ①②⑤⑥치즈빵+②우유 |
| 열량/단백질/칼슘 | 429/19/227 | 416/18/194 | 420/21/222 | 432/20/183 | 435/19/222 |
| 일자 | 16일 | 17일(싱겁데이) | 18일 | 19일 | 20일 |
| 오전간식 | 바나나 | 샤인머스켓+②⑤⑥치즈 | ㉔오이채소죽 | 단감+②우유 | ㉔당근채소죽 |
| 점심 | 기장밥<br>⑤⑥⑮쇠고기샤브샤브국<br>⑤⑥⑭⑮⑳㉔잔멸치조림<br>㉔열무나물<br>⑨배추김치 | 보리밥<br>숭늉<br>①②⑤⑥⑫⑮훈제오리볶음+무쌈<br>㉔유채나물<br>⑨배추김치 | ②⑤⑥⑩⑭⑮자장밥<br>⑤⑥부추맑은국<br>①②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳<br>만두탕수<br>①⑤⑥⑭⑮⑳㉔<br>오이깨소스무침<br>⑨배추김치 | 수수밥<br>⑤⑨⑩콩비지찌개<br>②⑤⑥⑫⑭⑮⑰⑳㉔닭갈비<br>⑤⑥⑮㉔얼갈이된장나물<br>⑨깍두기 | 차조밥<br>⑤⑥㉔미역국<br>⑤⑥임연수구이<br>㉔숙주나물<br>⑨깍두기 |
| 오후간식 | ①②④⑤⑥㉒프렌치토스트<br>+②우유 | ②⑤⑥⑫⑭⑮⑳<br>토마토스파게티 | ①②⑤⑥후레쉬번<br>+옥수수차 | ②⑤⑥⑮배추전 | ①삶은달걀+②우유 |
| 열량/단백질/칼슘 | 415/17/233 | 428/18/197 | 446/16/159 | 430/18/228 | 406/20/217 |
| 일자 | 23일 | 24일(싱겁데이,SMAR UP식재료) | 25일 | 26일 | 27일(서울미래밥상) |
| 오전간식 | 샤인머스켓+②⑤⑥치즈 | ⑤연두부<br>+⑤⑥⑭⑮⑳㉔저염양념장 | ㉔시금치채소죽 | 배+②우유 | 귤 |
| 점심 | 흑미밥<br>⑤⑥⑧⑮⑯⑱⑲⑳어묵국<br>①②⑤⑥⑩⑭⑮⑳동그랑땡전<br>㉔세발나물무침<br>⑨배추김치 | 쌀밥<br>⑤⑥⑮저염배추된장국<br>②⑤⑥⑫⑭⑮⑳로제찜닭<br>①②⑤⑥⑭⑮⑳㉔연근들깨무침<br>⑨배추김치 | ⑤⑥⑭⑮⑳㉔<br>쇠고기채소볶음밥<br>⑤⑥⑮팽이버섯된장국<br>①②⑤⑫시금치프리타타<br>①⑤⑥⑫⑮⑳코울슬로<br>⑨배추김치 | 찹쌀밥<br>⑤⑥감자맑은국<br>①②⑤⑥⑩⑭⑮⑳돈가스<br>+①②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑳돈가스소스<br>⑤⑥⑭⑮⑳㉔양상추오리엔탈무침<br>⑨깍두기 | 현미밥<br>⑤⑥㉔황태뭇국<br>⑤⑥⑧⑨⑭⑮⑯⑱⑳㉔<br>고기없는마파두부<br>㉔브로콜리나물<br>⑨깍두기 |
| 오후간식 | ①②⑤⑥⑧⑨⑩⑭⑮⑰⑳㉔<br>다진유부주먹밥 | ①②⑤⑥⑧⑫⑮⑰⑳<br>크래미모닝빵샌드위치<br>+②우유 | 찐고구마+②우유 | ②⑤⑥⑦⑨⑩⑭⑮⑳우동 | ①②⑤⑥스틱빵+②우유 |
| 열량/단백질/칼슘 | 432/20/207 | 406/20/207 | 441/19/229 | 451/20/218 | 415/18/222 |
| 일자 | 30일(세계음식의 날-러시아) | | | | |
| 오전간식 | 사과+②우유 | | | | |
| 점심 | 보리밥<br>⑤⑥⑩⑮유부맑은국<br>②⑤⑥⑫⑭⑮⑳<br>비프스트로가노프<br>㉔파래무침<br>⑨배추김치 | | | | |
| 오후간식 | ①⑤⑥칼국수 | | | | |
| 열량/단백질/칼슘 | 436/19/190 | | | | |

| 원산지 표시 | 쌀(밥,죽,누룽지) | 배추김치 | | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 | 쇠고기 | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 배추 | 고춧가루 | | | | 쇠고기무밥 | 쇠고기샤브샤브국 | 쇠고기채소볶음밥 | 비프스트로가노프 |
| | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산(한우) | 국내산(한우) | 국내산(한우) | 국내산(한우) |

| 콩(두부류) | | | | | 콩(콩비지) | 다랑어 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 연두부어린잎샐러드 | 두부맑은국 | 연두부+저염양념장 | 고기없는마파두부 | 순두부백탕 | 콩비지찌개 | 참치채소주먹밥(통조림참치) | 참치미역국(통조림참치) |
| 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 원양산 | 원양산 |

메뉴명 앞의 번호는 각각의 **알레르기 식품에 대한 번호**이니 조리 및 배식 시 참고하시기 바랍니다.
①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭닭고기 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개 ⑱홍합 ⑲전복 ⑳굴 ㉑키위 ㉒호두 ㉓잣 ㉔참깨

**★0세반은 학부모님과 협의를 거쳐 영아반(만1~2세) 식단을 제공하기로 함.**

구로구어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

# 2026년 11월 식단표 유아(만3~5세)

| 담당 | 원장 |
|---|---|
| 정해정 | |

| 요일 | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 |
|---|---|---|---|---|---|
| 일자 | 2일 | 3일(생일잔치) | 4일 | 5일 | 6일(서울미래밥상) |
| 오전간식 | 귤+②우유 | ②⑤⑮떠먹는 요구르트(플레인) | ㉔김채소죽 | 당근+②⑤⑥치즈 | 바나나 |
| 점심 | 차조밥<br>⑤⑥애호박맑은국<br>⑤⑥⑩⑭⑮㉑㉔돈육장조림<br>⑤⑥㉑청포묵무침<br>⑨배추김치 | 쌀밥<br>⑤⑥⑮⑱㉔참치미역국<br>⑤⑥⑩⑭⑮⑳㉑돼지갈비찜<br>①⑤⑥⑫⑮⑳파일샐러드<br>⑨배추김치 | ①②⑤⑥⑭⑮⑳㉔<br>구운치킨마요덮밥<br>②⑤⑥⑦⑨⑩⑭⑮⑳우동국물<br>⑤⑥⑭⑮⑳㉔<br>연두부어린잎샐러드<br>⑤㉔김자반볶음<br>⑨배추김치 | 보리밥<br>①⑤⑥달걀팟국<br>⑤⑥⑩⑭⑮⑳㉔돈육양배추볶음<br>㉔참나물무침<br>⑨깍두기 | 수수밥<br>⑤⑥⑮시금치된장국<br>⑤⑥⑭⑮⑳㉔삼치무조림<br>⑤⑥㉔고사리볶음<br>⑨깍두기 |
| 오후간식 | ②③⑤⑥⑦⑨⑭⑮㉑㉔<br>온메밀국수 | ①②③⑥케이크+매실차 | 카스테라+보리차 | ⑤⑥⑫⑭⑮⑳㉔연근강정 | 찐감자+②우유 |
| 열량/단백질/칼슘 | | | | | |
| 일자 | 9일 | 10일(성접데이) | 11일 | 12일 | 13일 |
| 오전간식 | ⑫토마토+④⑤㉒㉓두유 | 귤 | ㉔단호박채소죽 | ⑤⑥시리얼+②우유 | ㉔아욱채소죽 |
| 점심 | 쌀밥<br>⑤⑥콩나물국<br>⑤⑥⑭⑮⑳㉔닭불고기<br>㉔브로콜리초무침<br>⑨배추김치 | 현미밥<br>①②⑤⑥⑧⑨⑩⑪⑭⑮⑰⑱⑳㉔<br>저염청경채맛살탕<br>⑤⑥⑧⑨⑩⑮⑯⑱⑳㉔<br>돈육굴소스조림<br>⑤⑥㉔가지나물<br>⑨배추김치 | ⑤⑥⑭⑮⑳㉔쇠고기무밥<br>+⑤⑥⑭⑮⑳㉔양념장<br>⑤⑥⑮실파장국<br>①⑤닭걀말이<br>②요구르트<br>⑨배추김치 | 흑미밥<br>⑤⑥두부맑은국<br>⑤⑥⑭⑮⑳㉔닭볶음탕<br>㉔느타리버섯나물<br>⑨깍두기 | 찹쌀밥<br>⑤⑥⑮아욱된장국<br>⑤⑥⑩⑭⑮⑳㉔<br>돈육두루치기<br>⑤⑥⑭⑮⑳㉔감자조림<br>⑨깍두기 |
| 오후간식 | ①⑤⑥⑮⑱⑳㉔<br>참치채소주먹밥 | ①②⑤⑥핫케이크+②우유 | 찐단호박+②우유 | ⑤⑥들깨수제비 | ①②⑤⑥치즈빵+②우유 |
| 열량/단백질/칼슘 | | | | | |
| 일자 | 16일 | 17일(성접데이) | 18일 | 19일 | 20일 |
| 오전간식 | 바나나 | 샤인머스캣+②⑤⑥치즈 | ㉔오이채소죽 | 단감+②우유 | ㉔당근채소죽 |
| 점심 | 기장밥<br>⑤⑥⑮쇠고기샤브샤브국<br>⑤⑥⑭⑮⑳㉔잔멸치조림<br>㉔열무나물<br>⑨배추김치 | 보리밥<br>승늉<br>①②⑤⑥⑫⑮훈제오리볶음+무쌈<br>㉔유채나물<br>⑨배추김치 | ②⑤⑥⑩⑭⑮자장밥<br>⑤⑥부추맑은국<br>①②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳<br>만두탕수<br>①⑤⑥⑭⑮⑳㉔<br>오이깨소스무침<br>⑨배추김치 | 수수밥<br>⑤⑨⑩콩비지찌개<br>②⑤⑥⑫⑭⑮⑰⑳㉔닭갈비<br>⑤⑥⑮㉔열갈이된장나물<br>⑨깍두기 | 차조밥<br>⑤⑥㉔미역국<br>⑤⑥임연수구이<br>㉔숙주나물<br>⑨깍두기 |
| 오후간식 | ①②④⑤⑥㉒프렌치토스트<br>+②우유 | ②⑤⑥⑫⑭⑮⑳<br>토마토스파게티 | ①②⑤⑥후레쉬번<br>+옥수수차 | ②⑤⑥⑮배추전 | ①삶은달걀+②우유 |
| 열량/단백질/칼슘 | | | | | |
| 일자 | 23일 | 24일(성접데이,SMAR UP식재료) | 25일 | 26일 | 27일(서울미래밥상) |
| 오전간식 | 샤인머스캣+②⑤⑥치즈 | ⑤연두부<br>+⑤⑥⑭⑮⑳㉔저염양념장 | ㉔시금치채소죽 | 배+②우유 | 귤 |
| 점심 | 흑미밥<br>⑤⑥⑧⑮⑯⑱⑲⑳어묵국<br>①②③⑥⑩⑭⑮⑳동그랑땡전<br>㉔세발나물무침<br>⑨배추김치 | 쌀밥<br>⑤⑥⑮저염배추된장국<br>②⑤⑥⑫⑭⑮⑳로제찜닭<br>①②⑤⑥⑭⑮⑳㉔연근들깨무침<br>⑨배추김치 | ⑤⑥⑭⑮⑳㉔<br>쇠고기채소볶음밥<br>⑤⑥⑮팽이버섯된장국<br>①②③⑫시금치프리타타<br>①⑤⑥⑫⑮⑳코울슬로<br>⑨배추김치 | 찹쌀밥<br>⑤⑥감자맑은국<br>①②⑤⑥⑭⑮⑳돈가스<br>+①②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑳돈가스소스<br>⑤⑥⑭⑮⑳㉓양상추오리엔탈무침<br>⑨깍두기 | 현미밥<br>⑤⑥㉔황태뭇국<br>⑤⑥⑧⑨⑭⑮⑯⑱⑳㉔<br>고기없는마파두부<br>㉔브로콜리나물<br>⑨깍두기 |
| 오후간식 | ①②⑤⑥⑧⑨⑩⑭⑮⑰⑳㉑<br>다진유부주먹밥 | ①②⑤⑥⑧⑫⑮⑰⑳<br>크래미모닝빵샌드위치<br>+②우유 | 찐고구마+②우유 | ②⑤⑥⑦⑨⑩⑭⑮⑳우동 | ①②⑤⑥스틱빵+②우유 |
| 열량/단백질/칼슘 | | | | | |
| 일자 | 30일(세계음식의 날-러시아) | | | | |
| 오전간식 | 사과+②우유 | | | | |
| 점심 | 보리밥<br>⑤⑥⑩⑮유부맑은국<br>②⑤⑥⑫⑭⑮⑳<br>비프스트로가노프<br>㉔파래무침<br>⑨배추김치 | | | | |
| 오후간식 | ①⑤⑥칼국수 | | | | |
| 열량/단백질/칼슘 | | | | | |

| 원산지 표시 | 쌀(밥,죽,누룽지) | 배추김치 | | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 | 쇠고기 | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 배추 | 고춧가루 | | | | 쇠고기무밥 | 쇠고기샤브샤브국 | 쇠고기채소볶음밥 | 비프스트로가노프 |
| | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산(한우) | 국내산(한우) | 국내산(한우) | 국내산(한우) |
| | 콩(두부류) | | | | | | 콩(콩비지) | 다랑어 | | |
| | 연두부어린잎샐러드 | 두부맑은국 | 연두부+저염양념장 | 고기없는마파두부 | 순두부백탕 | | 콩비지찌개 | 참치채소주먹밥(통조림참치) | 참치미역국(통조림참치) | |
| | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | | 국내산 | 원양산 | 원양산 | |

메뉴명 앞의 번호는 각각의 **알레르기 식품에 대한 번호**이니 조리 및 배식 시 참고하시기 바랍니다.

①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭닭고기 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개 ⑱홍합 ⑲전복 ⑳굴 ㉑키위 ㉒호두 ㉓잣 ㉔참깨

구로구어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

# 11월 식단 영양가 분석 안내문

● 우리 센터에서는 매달 제공되는 식단에 대한 평균 에너지, 단백질, 칼슘에 대한 정보를 제공하고자 합니다. 영유아들은 성장을 위하여 균형 잡힌 영양 섭취가 필수적입니다. 본 안내문은 우리 센터 식단의 영양 정보제공뿐만 아니라, 나아가 가정에서 영유아의 균형 잡힌 식사 제공에 도움을 드리기 위해 제작되었습니다.

● **2025 한국인 영양소 섭취기준 (Dietary Reference Intakes for Koreans 2025; KDRIs)**

| 영·유아 | 에너지 (kcal/일, 필요추정량) | 단백질 (g/일, 권장섭취량) | 칼슘 (mg/일, 권장섭취량) |
|---|---|---|---|
| 1-2세 | 900 | 20 | 450 |
| 3-5세 | 1,400 | 25 | 550 |

● **본 센터 11월 식단의 평균 영양 제공량 (오전 간식, 점심, 오후 간식 포함)**

✔ 「영유아 단체급식 가이드라인」의 권장 식사 패턴 기준 (오전 간식 8% + 점심 28% + 오후 간식 10% = 총 46% 제공)

| 영·유아 | 에너지 (kcal/일, 제공량) | 단백질 (g/일, 제공량) | 칼슘 (mg/일, 제공량) |
|---|---|---|---|
| 1-2세 | 424 | 18 | 201 |
| 3-5세 | 653 | 26 | 309 |

● 에너지의 경우 한국인 영양소 섭취기준에 준하게 섭취가 가능하며, 단백질의 경우 일일 권장섭취량과 비교하여 더 많은 양을 제공하고 있습니다. 칼슘은 우유 및 유제품을 매일 제공하여 권장섭취량의 약 50%의 양을 섭취할 수 있습니다.

● **권장섭취량에 가까운 칼슘 섭취를 위해서는 가정에서의 우유 및 유제품의 추가 섭취를 권장합니다.** 오전·오후 간식에 우유 및 유제품이 한 번만 제공될 경우 가정에서 우유나 치즈, 호상 요구르트 등 유제품을 섭취하여 보충해 주어야 합니다.

● 영유아 단체급식 가이드라인(식생활안전관리원)에서 제시하는 권장 식사 패턴에서 영유아는 우유·유제품류 4회 (우유 2컵)로 정하고 있습니다.

● 유제품의 경우 칼슘 강화 우유 또는 칼슘 강화 치즈와 같이 칼슘이 강화된 제품도 구매가 가능하며, 보통 일반 제품의 2배에 해당하는 칼슘을 함유하고 있습니다.

● 두유를 제공하시는 어린이집, 유치원에서는 일반 두유 대신 칼슘 강화 두유를 제공하시어 영유아의 칼슘 섭취 부족을 예방하는 것이 바람직합니다. 일반적으로 일반 두유(190ml)에는 34mg의 칼슘 함유, 칼슘 강화 두유(190ml)에는 200mg의 칼슘이 함유되어 있습니다. (제품별로 다소 차이가 있을 수 있으니, 개별 정보는 제품 옆면의 영양성분표를 통해 확인하시기 바랍니다.)

★ 위의 식단 영양가 분석 안내문은 아침을 먹는다는 가정 하에 분석되었습니다.

● **아침을 먹지 않았을 경우, 부족한 에너지 필요 추정량**

| 영·유아 | 필요 에너지 (kcal/일) | 점심(간식 2회 포함) + 저녁 추정 에너지 (kcal/일) | 부족한 필요 에너지 (kcal/일) |
|---|---|---|---|
| 1-2세 | 900 | 424 + 246 = 670 | 230 |
| 3-5세 | 1,400 | 653 + 379 = 1,032 | 368 |

아침식사(Breakfast)는 "잠시간의 단식(fast)을 깨뜨린다(break)." 뜻으로 저녁식사 이후 다음날 아침이 되면 두뇌활동의 에너지물인 포도당이 거의 소모되기 때문에 아침식사를 통해 포도당을 보충해야 합니다. 우리 아이 두뇌를 깨우는 아침식사 꼭 챙겨주세요.

식단에 대한 문의사항은 구로구어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀으로 문의해 주시기 바랍니다.
Tel. 02) 866-9596