2026년 11월 영·유아식단

영등포구어린이급식관리지원센터
영양기획팀

세부유형	죽2회형
발 행 일	2026.10.23.
기 관 명	여의도순복음어린이집

	2일(월)		3일(화)		4일(수)		5일(목)		6일(금)	
오전 간식	모닝빵①②⑤⑥*크림스프②⑥		자른토마토⑫/치즈②		김가루찹쌀죽		바나나		모둠채소죽	
점심	쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑯ 청경채나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨		수수밥(잡곡밥) 열무된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 부추무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨		두부소보로덮밥⑤⑥ 숭늉 북어실채무침⑤⑥ 양배추유자청샐러드 영유아깍두기⑨		차조밥 근대된장국⑤⑥ 닭살간장구이⑤⑥⑮ 파프리카새콤무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨		쌀밥 물만둣국⑤⑥⑩ 삼치살양념찜⑤⑥ 들깨무나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	
오후 간식	치킨샐러드①⑤⑥⑮/우유②		팽이버섯크래미전①⑤⑥⑧/식혜		해물칼국수⑤⑥⑱		프렌치토스트①②⑤⑥/우유②		단호박범벅/우유②	
1-2세 열량/단백질	466kcal/21g	3-5세 664kcal/29g	404kcal/19g	593kcal/27g	430kcal/17g	661kcal/26g	438kcal/18g	621kcal/25g	481kcal/19g	688kcal/26g
	9일(월)		10일(화)		11일(수)		12일(목) [서울미래밥상]		13일(금)	
오전 간식	배		오이스틱/떠먹는요구르트②		치즈죽②		사과		흑임자죽	
점심	쌀밥 미역장국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ 브로콜리새우살볶음⑤⑥⑨ 영유아배추김치⑨		기장밥 감자챗국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 연근조림⑤⑥ 영유아배추김치		콩나물밥*양념장⑤⑥ 아욱맑은국⑤⑥ 닭살주물럭⑤⑥⑮ 멸치볶음⑤⑥ 영유아배추김치⑨ 마시는요구르트②		흑미밥 팽이버섯두부된장국⑤⑥ 가자미살구이⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 영유아깍두기⑨		쌀밥 시금치맑은국⑤⑥ 쇠고기당근조림⑤⑥⑯ 부추양파무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	
오후 간식	샌드위치①②⑤⑥/우유②		크림스파게티②⑥		찐고구마/우유②		채소주먹밥⑤/결명자차		잔기지떡/우유②	
1-2세 열량/단백질	434kcal/19g	3-5세 615kcal/27g	457kcal/19g	655kcal/27g	477kcal/17g	664kcal/24g	464kcal/20g	641kcal/27g	449kcal/21g	664kcal/26g
	16일(월)		17일(화)		18일(수) ☆영,유아반 생일잔치☆		19일(목)		20일(금)	
오전 간식	멜론		파프리카스틱/떠먹는요구르트②		열무죽⑤⑥		자른포도		녹두죽	
점심	쌀밥 무챗국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 숙주당근무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨		차조밥 배추된장국⑤⑥ 임연수살조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 영유아깍두기⑨		쌀밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 돈육찹스테이크⑤⑥⑩⑫⑯ 브로콜리샐러드⑤⑥ 영유아배추김치⑨ 케이크①②⑤⑥/주스		수수밥 깻잎된장찌개⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 김구이 영유아배추김치⑨		쌀밥 느타리버섯맑은국⑤⑥ 훈제오리로스구이 쌈무무침 영유아배추김치⑨	
오후 간식	궁중떡볶이⑤⑥⑯/우유②		볶음우동⑤⑥		삶은달걀①		핫케이크①②⑤⑥/우유②		오이감자샐러드①⑤/우유②	
1-2세 열량/단백질	445kcal/17g	3-5세 632kcal/24g	389kcal/18g	551kcal/25g	433kcal/17g	666kcal/26g	414kcal/16g	585kcal/23g	418kcal/19g	590kcal/26g
	23일(월)		24일(화)		25일(수)		26일(목) [서울미래밥상]		27일(금)	
오전 간식	사과		블루베리/떠먹는요구르트②		브로콜리죽⑤⑥		배/우유②		청경채죽⑤⑥	
점심	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 쇠고기폭찹⑤⑥⑫⑯ 시금치나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨		흑미밥 들깨수제비탕⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 자른미역줄기볶음⑤⑥ 영유아배추김치⑨		닭가슴살김치볶음밥⑤⑨⑮ 미소장국⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 김자반⑤⑥ 영유아깍두기⑨ 짜먹는요구르트②		기장밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ 두부조림⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨		쌀밥 가지된장국⑤⑥ 탕수육*소스①⑤⑥⑩ 팽이버섯무침 영유아배추김치⑨	
오후 간식	베이컨크림파스타②⑥⑩/우유②		유부초밥⑤⑥/옥수수차		단호박찜/두유⑤		부추전⑤⑥/매실차		기정떡/우유②	
1-2세 열량/단백질	476kcal/19g	3-5세 689kcal/26g	484kcal/20g	696kcal/28g	429kcal/16g	590kcal/21g	431kcal/18g	591kcal/25g	443kcal/18g	678kcal/26g
	30일(월)									
오전 간식	단감									
점심	쌀밥 유부콩나물국⑤⑥ 안매운닭갈비⑤⑥⑮ 열무된장무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨									
오후 간식	밤식빵①②④⑤⑥/우유②									
1-2세 열량/단백질	464kcal/19g	3-5세 662kcal/27g								

* 본원은 밥, 죽, 누룽지(쌀:국내산,기장,흑미,현미:국내산), 쇠고기(한우):국내산, 돼지고기:국내산, 닭고기·오리고기:국내산, 두부류(콩: 국내산, 순두부:국내산), 김치(배추, 무):국내산, 고춧가루:국내산을 사용합니다.
* 식육가공품 : 치킨샐러드(닭고기:국내산). 떡갈비구이(돼지고기:국내산), 탕수육*소스(돼지고기:국내산), 베이컨크림파스타(돼지고기:국내산)
* 수산물가공품 : 볼어구이(어묵:연육), 팽이버섯크래미전(크래미:연육)
* 생일자가 없는 반은 케이크와 주스가 제공되지 않습니다.
* 케이크와 주스가 제공되는 반은 기본 식단 정보에 열량 및 단백질을 합산하여 확인해주시기 바랍니다. (영아:102kcal/1g, 유아:158kcal/2g)

* 영아 1~2세는 1일 에너지 권장량:단백질 = 900kcal:20g이고, 유아 3~5세는 1400kcal:25g 기준입니다.(2020년도 개정판)
* 상기 식단은 만 1-2세 열량:단백질=390~440kcal:20g, 만 3-5세 600~680kcal:25g으로 열량은 하루의 약 50%, 단백질은 약 100% 차지합니다.
* 위 식단 및 원산지는 식자재수급 상황에 의해 변동될 수 있습니다.
★ 알레르기 유발식품
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣
★ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
★ 특정 식품알레르기 및 과민 반응이 있을 경우 식단표를 꼭 확인하시고 지도하여 주시기 바랍니다.