2026년 11월 영아 일반형 식단

영풍포구 어린이급식관리지원센터
구립영삼어린이집

	월	화	수	목	금	토
	2	3	[저염] 4 국없데이	5 [일당!오십!의날]	6	7
오전간식	단감	토마토스틱⑫/치즈②	사과	♬시리얼⑥/우유②	바나나	우유②
점 심	쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑯ 청경채나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	수수밥 열무된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 부추무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 숭늉 ♬북어실채무침⑤⑥ 양배추유자청샐러드 영유아깍두기⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ 닭살간장구이⑤⑥⑮ 파프리카새콤무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 ♬물만둣국⑤⑥⑩ 삼치살양념찜⑤⑥ 들깨무나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	장조림버터비빔밥②⑤⑥⑯ 우동국물⑤⑥ ♬상추채무침⑤⑥ 영유아깍두기⑨
오후간식	곡물식빵①②⑤⑥/우유②	◉팽이버섯크래미전①⑤⑥⑧◉ /식혜	찐감자/우유②	프렌치토스트①②⑤⑥/보리차	♬단호박범벅①⑤ /우유②	
열량/단백질	418/17	404/19	423/18	464/18	441/18	306/13
	9	10	11	12 [서울미래밥상]	13	14
오전간식	배	오이스틱/떠먹는요구르트②	귤	사과	흑임자죽	두유⑤
점 심	쌀밥 미역장국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ ★브로콜리새우살볶음⑤⑥⑨★ 영유아배추김치⑨	기장밥 감자챗국⑤⑥ ♬떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 연근조림⑤⑥ 영유아배추김치	콩나물밥*양념장⑤⑥ 아욱맑은국⑤⑥ 닭살주물럭⑤⑥⑮ 영유아배추김치⑨	흑미밥 ◉팽이버섯두부된장국⑤⑥◉ 가자미살구이⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 영유아깍두기⑨	쌀밥 시금치맑은국⑤⑥ 쇠고기당근조림⑤⑥⑯ 부추양파무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	돈육김가루볶음밥⑤⑥⑩ 취나물된장국⑤⑥ 영유아배추김치⑨ 후식: 자른포도(제철과일)
오후간식	핑거스틱①②⑤⑥/우유②	크림스파게티②⑥	찐고구마/우유②	채소주먹밥⑤/우유②	♬삶은달걀①/우유②	
열량/단백질	418/19	457/19	485/17	468/20	449/21	310/14
	16	17	[저염] 18 국없데이	19	20 생일잔치	21
오전간식	바나나	파프리카스틱/떠먹는요구르트②	배	연두부*양념장⑤⑥	단감	우유②
점 심	쌀밥 무챗국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 숙주당근무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	차조밥 배추된장국⑤⑥ 임연수살조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 영유아깍두기⑨	쇠고기자장밥②⑤⑥⑩⑮⑯ 숭늉 ♬어묵구이⑤⑥ 양상추토마토샐러드⑤⑥⑫ 영유아배추김치⑨	수수밥 깻잎된장찌개⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 김구이 영유아배추김치⑨	쌀밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 돈육찹스테이크⑤⑥⑩⑫⑯ 브로콜리샐러드⑤⑥ 영유아배추김치⑨	달걀간장밥①⑤⑥ 조개탕⑱ 영유아배추김치⑨ 마시는요구르트②
오후간식	♬우유식빵①②⑤⑥/우유②	볶음우동⑤⑥	삶은달걀①/우유②	핫케이크①②⑤⑥/우유②	케이크①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질	433/16	389/18	458/19	433/18	467/18	345/15
	23	24	25	26 [서울미래밥상]	27	28
오전간식	귤	당근스틱/떠먹는요구르트②	♬자른포도	배	오곡라떼②⑤	우유②
점 심	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 쇠고기폭찹⑤⑥⑫⑯ 시금치나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	흑미밥 ♬들깨수제비탕⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ ♬자른미역줄기볶음⑤⑥ 영유아배추김치⑨	닭가슴살김치볶음밥⑤⑨⑮ 미소장국⑤⑥ ♬도토리묵무침⑤⑥ 영유아깍두기⑨	기장밥 ♬새우살뭇국⑤⑥⑨ 두부조림⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 가지된장국⑤⑥ ♬탕수육*소스①⑤⑥⑩ ◉팽이버섯무침◉ 영유아배추김치⑨	칼국수⑤⑥ [1/2 쌀밥] 참나물겉절이⑤⑥ 영유아배추김치⑨
오후간식	치즈롤빵①②⑤⑥/우유②	유부초밥⑤⑥/옥수수차	단호박찜/두유⑤	부추전⑤⑥/우유②	♬찐고구마/둥굴레차	
열량/단백질	416/19	484/20	390/15	433/19	417/17	330/11
	30		★신메뉴 안내★	◉11월 푸드브릿지◉		
오전간식	단감		9일 브로콜리새우살볶음	step 1 : 팽이버섯크래미전	step 2 : 팽이버섯두부된장국	step 3 : 팽이버섯무침
점 심	쌀밥 유부콩나물국⑤⑥ ♬안매운닭갈비⑤⑥⑮ 열무된장무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨					
오후간식	밤식빵①②④⑤⑥/우유②					
열량/단백질	464/19					

원산지 표시	쌀(찹쌀,흑미 등)		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기 (훈제)	수산물	콩			김치	
	밥/죽	누룽지	국내산					두부	순두부	연두부	배추	고춧가루
	국내산	국내산	☑한우☐육우☐젖소	국내산	국내산	-	-	국내산	-	국내산	국내산	국내산
	식육가공품		떡갈비구이(돼지고기:국내산), 탕수육*소스(돼지고기:국내산)									
	수산물가공품		팽이버섯크래미전(명태:국내산)									

알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함 되어 있습니다.

* 위 식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 변동 될 수 있습니다.(식품수급이 어려울 경우 빵은 다른 빵으로 대체가능)
* 영유아의 알레르기를 유발하는 식품이 있을 시 대체식품으로 제공되며 대체식단표를 통해 세부 식단이 안내됩니다. (현재 알레르기 해당아동 없음)
* 식자재는 CJ프레시웨이, 서울든든급식에서 매일 새벽에 배송됩니다. 빵은 뚜레쥬르 또는 CJ프레시웨이에서 당일 배송됩니다.
* 운영위원회의 결정에 따라 토요보육은 실시하지 않으며 토요일식단은 특별한 상황을 위해 계획된 식단입니다.
* 영아의 식습관 및 학부모 요청에 따라 개별적으로 가정에서 준비한 음식을 제공 할 수 있습니다.

* ⊙ : 이 달의 푸드브릿지 식단으로, 단계별로 식재료의 노출(크기)을 늘려 제공하여 싫어하는 식품과 친해지게 하는 방법입니다.
* ♬ : 만3~5세 유아 식단과 조리법의 차이가 있는 메뉴입니다. (만3~5세와 같은 메뉴여도 더 잘게 자르거나 무르게 제공됩니다.)
* ★ : 이 달의 새로운 메뉴의 식단입니다.

2026년 11월 유아 일반형 식단

영등포구 어린이급식관리지원센터

구립영삼어린이집

	월	화	수	목	금	토
	2	3	[저염] 4 국없데이	5 [일당!오십!의날]	6	7
오전간식	단감	토마토스틱⑫/치즈②	사과	시리얼⑥/우유②	바나나	우유②
점심	쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑯ 청경채나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	수수밥 열무된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 부추무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 숭늉 북어실채무침⑤⑥ 양배추유자청샐러드 영유아깍두기⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ 닭살간장구이⑤⑥⑮ 파프리카새콤무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 물만둣국⑤⑥⑩ 삼치살양념찜⑤⑥ 들깨무나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	장조림버터비빔밥②⑤⑥⑯ 우동국물⑤⑥ 상추채무침⑤⑥ 영유아깍두기⑨
오후간식	곡물식빵①②⑤⑥/우유②	◉팽이버섯크래미전⑮⑥⑧◉/식혜	찐감자/우유②	프렌치토스트①②⑤⑥/보리차	단호박범벅①⑤/우유②	
열량단백질	591/24	593/27	598/25	615/27	626/25	418/17
	9	10	11	12 [서울미래밥상]	13	14
오전간식	배	오이스틱/떠먹는요구르트②	귤	사과	흑임자죽	두유⑤
점심	쌀밥 미역장국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ ★브로콜리새우살볶음⑤⑥⑨★ 영유아배추김치⑨	기장밥 감자챗국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 연근조림⑤⑥ 영유아배추김치	콩나물밥*양념장⑤⑥ 아욱맑은국⑤⑥ 닭살주물럭⑤⑥⑮ 영유아배추김치⑨	흑미밥 ◉팽이버섯두부된장국⑤⑥◉ 가자미살구이⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 영유아깍두기⑨	쌀밥 시금치맑은국⑤⑥ 쇠고기당근조림⑤⑥⑯ 부추양파무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	돈육김가루볶음밥⑤⑥⑩ 취나물된장국⑤⑥ 영유아배추김치⑨ 후식: 자른포도(제철과일)
오후간식	핑거스틱①②⑤⑥/우유②	크림스파게티②⑥	찐고구마/우유②	채소주먹밥⑤/우유②	삶은달걀①/우유②	
열량단백질	590/26	655/27	659/23	648/27	638/29	426/20
	16	17	[저염] 18 국없데이	19	20 🎉생일잔치🎉	21
오전간식	바나나	파프리카스틱/떠먹는요구르트②	배	연두부*양념장⑤⑥	단감	우유②
점심	쌀밥 무챗국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 숙주당근무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	차조밥 배추된장국⑤⑥ 임연수살조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 영유아깍두기⑨	쇠고기자장밥②⑤⑥⑩⑮⑯ 숭늉 어묵구이⑤⑥ 양상추토마토샐러드⑤⑥⑫ 영유아배추김치⑨	수수밥 깻잎된장찌개⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 김구이 영유아배추김치⑨	쌀밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 돈육찹스테이크⑤⑥⑩⑫⑯ 브로콜리샐러드⑤⑥ 영유아배추김치⑨	달걀간장밥①⑤⑥ 조개탕⑱ 영유아배추김치⑨ 마시는요구르트②
오후간식	우유식빵①②⑤⑥/우유②	볶음우동⑤⑥	삶은달걀①/우유②	핫케이크①②⑤⑥/우유②	케이크①②⑤⑥/우유②	
열량단백질	624/21	551/25	653/26	614/26	666/26	444/20
	23	24	25	26 [서울미래밥상]	27	28
오전간식	귤	당근스틱/떠먹는요구르트②	자른포도	배	오곡라떼②⑤	우유②
점심	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 쇠고기폭찹⑤⑥⑫⑯ 시금치나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	흑미밥 들깨수제비탕⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 자른미역줄기볶음⑤⑥ 영유아배추김치⑨	닭가슴살김치볶음밥⑤⑨⑮ 미소장국⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 영유아깍두기⑨	기장밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ 두부조림⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 가지된장국⑤⑥ 탕수육*소스①⑤⑥⑩ ◉팽이버섯무침◉ 영유아배추김치⑨	칼국수⑤⑥ [1/2 쌀밥] 참나물겉절이⑤⑥ 영유아배추김치⑨
오후간식	치즈롤빵①②⑤⑥/우유②	유부초밥⑤⑥/옥수수차	단호박찜/두유⑤	부추전⑤⑥/우유②	찐고구마/둥굴레차	
열량단백질	587/26	697/29	529/20	594/25	588/24	456/15
	30		★신메뉴 안내★	◉11월 푸드브릿지◉		
오전간식	단감		9일 브로콜리새우살볶음	step 1 : 팽이버섯크래미전	step 2 : 팽이버섯두부된장국	step 3 : 팽이버섯무침
점심	쌀밥 유부콩나물국⑤⑥ 안매운닭갈비⑤⑥⑮ 열무된장무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨					
오후간식	밤식빵①②④⑤⑥/우유②					
열량단백질	662/27					

원산지 표시	쌀(찹쌀,흑미 등)		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기 (훈제)	수산물	콩			김치	
	밥/죽	누룽지	국내산					두부	순두부	연두부	배추	고춧가루
	국내산	국내산	☑한우□육우□젖소	국내산	국내산	-	-	국내산	-	국내산	국내산	국내산
	식육가공품	떡갈비구이(돼지고기:국내산), 탕수육*소스(돼지고기:국내산)										
	수산물가공품	팽이버섯크래미전(명태:국내산)										

알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣
※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함 되어 있습니다.

* 위 식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 변동 될 수 있습니다.(식품수급이 어려울 경우 빵은 다른 빵으로 대체가능)
* 영유아의 알레르기를 유발하는 식품이 있을 시 대체식품으로 제공되며 대체식단표를 통해 세부 식단이 안내됩니다. (현재 알레르기 해당아동 없음)
* 식자재는 CJ프레시웨이, 서울든든급식에서 매일 새벽에 배송됩니다. 빵은 뚜레쥬르 또는 CJ프레시웨이에서 당일 배송됩니다.
* 운영위원회의 결정에 따라 토요보육은 실시하지 않으며 토요일식단은 특별한 상황을 위해 계획된 식단입니다.
* ⊙ : 이 달의 푸드브릿지 식단으로, 단계별로 식재료의 노출(크기)을 늘려 제공하여 싫어하는 식품과 친해지게 하는 방법입니다.
* ★ : 이 달의 새로운 메뉴의 식단입니다.