

가락 1동 어린이집
2026년 11월 알레르기 식단표

일자/요일	11/2(월)	11/3(화)	11/4(수)	11/5(목)	11/6(금)	11/7(토)
오전 간식	오곡코코볼② ⑤ ⑥ &♥우유②	♣표고버섯브로콜리죽 ⑤ ⑥	♠과일(귤)	♠과일(사과)	쇠고기당근죽⑤ ⑥ ⑯	♥우유②
점심	차조밥 근대된장국⑤ ⑥ 돈육파프리카볶음⑤ ⑥ ⑩ 곤드레나물⑤ ⑥ 깍두기⑨	현미찹쌀밥 취나물된장국⑤ ⑥ 닭고기채소볶음⑤ ⑥ ⑮ 오이양파무침⑤ ⑥ 배추김치⑨	흑미밥 쇠고기미역국⑤ ⑥ ⑯ 메추리알장조림① ⑤ ⑥ 애호박나물⑤ ⑥ 깍두기⑨	수수밥 두부유부장국⑤ ⑥ 훈제오리① ② ⑤ ⑥ ⑯ 부추무침⑤ ⑥ 배추김치⑨	기장밥 맑은뭇국⑤ ⑥ 연어까스① ② ⑤ ⑥ 양상추샐러드① ② ⑤ 배추김치⑨	돈육야채볶음밥 ⑤ ⑥ ⑩ 감자된장국⑤ ⑥ 배추김치⑨
오후 간식	딸기파운드① ② ⑤ ⑥ ⑯, 보리차	로제떡볶이 ② ⑤ ⑥ ⑩ ⑫ ⑮ ⑯	물만두① ⑤ ⑥ ⑩ ⑮ ⑱	단호박찜, ♥우유②	마들렌① ② ⑤ ⑥, ♥우유②	
일자/요일	11/9(월)	11/10(화)	11/11(수)	11/12(목)	11/13(금)	11/14(토)
오전 간식	♠과일(바나나)	누룽지당근죽⑤ ⑥	♠과일(단감)	유아용치즈②, 토마토⑫	♠연두부 & 양념장⑤ ⑥	♥우유②
점심	수수밥 숙주된장국⑤ ⑥ 닭살카레볶음 ① ② ⑤ ⑥ ⑫ ⑮ ⑯ ⑱ 참나물⑤ ⑥ 깍두기⑨	흑미밥 애호박새우젓국⑨ ♣쇠고기브로콜리볶음 ⑤ ⑥ ⑯ 콩나물⑤ ⑥ 배추김치⑨	현미찹쌀밥 시래기된장국⑤ ⑥ 돼지고기감자조림⑤ ⑥ ⑩ 양배추오이샐러드 깍두기⑨	차조밥 순살동태탕⑤ ⑥ 두부조림⑤ ⑥ 근대나물⑤ ⑥ 배추김치⑨	<저염식의 날> 쌀밥 하이라이스 ② ⑤ ⑥ ⑫ ⑮ ⑯ ⑱ 달걀말이① (두부구이⑤) 김구이 배추김치⑨	쇠고기버섯볶음밥 ⑤ ⑥ ⑯ 청경채두부국 ⑤ ⑥ 배추김치⑨
오후간식	옥수수식빵② ⑤ ⑥, ♥우유②	감자떡완자전⑤ ⑥ ⑩ ⑮ ⑯ 옥수수차	영아 - 곡물롤①⑤ 유아 - 참쌀선과⑤⑥, ♥우유②	해물볶음우동⑤ ⑥ ⑨ ⑰	치즈케이크 ① ② ⑤ ⑥ ♥우유②	
일자/요일	11/16(월)	11/17(화)	11/18(수)	11/19(목)	11/20(금)	11/21(토)
오전 간식	♠과일(파인애플)	♠늙은호박오트밀죽⑤ ⑥	액상요구르트②	♠과일(키위)	크림스프 ② ⑤ ⑥ ⑮ ⑯ &크루통① ⑤ ⑥	♥우유②
점심	기장밥 깻잎된장국⑤ ⑥ 돈육숙주볶음⑤ ⑥ ⑩ 잔멸치볶음⑤ ⑥ 깍두기⑨	차조밥 샤브샤브② ⑤ ⑥ ⑮ ⑯ ♣브로콜리두부무침⑤ ⑥ 양배추샐러드① ② ⑤ ⑥ 배추김치⑨	<생일잔치> 현미찹쌀밥 미역국⑤ ⑥ 쇠불고기⑤ ⑥ ⑯ 깻잎나물⑤ ⑥ 깍두기⑨	수수밥 콩나물국⑤ ⑥ 코다리무조림⑤ ⑥ 새송이버섯나물⑤ ⑥ 배추김치⑨	흑미밥 시금치된장국⑤ ⑥ 제육볶음⑤ ⑥ ⑩ 무나물⑤ ⑥ 배추김치⑨	달걀채소볶음밥 ① ⑤ ⑥ 무된장국⑤ ⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐감자, ♥우유②	짜장면② ⑤ ⑥ ⑩ ⑮ ⑯	케이크① ② ⑤ ⑥,주스	고구마볼② ⑤ ⑥, 보리차	순수우유후레쉬번 ① ② ⑤ ⑥, ♥우유②	
일자/요일	11/23(월)	11/24(화)	11/25(수)	11/26(목)	11/27(금)	11/28(토)
오전 간식	♠과일(배)	♠흑임자죽⑤ ⑥	♠과일(귤)	♠당근스틱 떠먹는요구르트②	시금치달걀죽① ⑤ ⑥	♥우유②
점심	현미찹쌀밥 아욱된장국⑤ ⑥ 해물완자조림 ① ⑤ ⑥ ⑨ ⑫ ⑯ ⑰ 숙주나물⑤ ⑥ 깍두기⑨	수수밥 순두부달걀국① ⑤ ⑥ (달걀제거) 쇠고기장조림① ⑤ ⑥ ⑯ 시금치나물⑤ ⑥ 배추김치⑨	기장밥 배추된장국⑤ ⑥ 오징어야채볶음⑤ ⑥ ⑰ ♣브로콜리무침⑤ ⑥ 깍두기⑨	<채식의 날> 흑미밥 들깨버섯국⑤ ⑥ 두부양배추볶음⑤ ⑥ 취나물⑤ ⑥ 배추김치⑨	차조밥 열무된장국⑤ ⑥ 돈육폭찹⑤ ⑥ ⑩ ⑫ 당근버섯볶음⑤ ⑥ 배추김치⑨	닭살고구마볶음밥 ⑤ ⑥ ⑮ 황태달걀국① ⑤ ⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐빵⑥, ♥우유②	부추전① ⑤ ⑥, 보리차	나폴리탄스파게티 ② ⑤ ⑥ ⑫ ⑮ ⑯ ⑱	찐고구마, 두유⑤	미니샌드② ⑤ ⑥, ♥우유②	
일자/요일	11/30(월)					
오전 간식	단호박스프② ⑤ ⑥ ⑮ ⑯ &크루통① ⑤ ⑥					
점심	기장밥 쑥갓어묵국⑤ ⑥ 간장닭살조림⑤ ⑥ ⑮ 얼갈이나물⑤ ⑥ 깍두기⑨					
오후 간식	삶은계란① (연두부⑤), 옥수수차					

▶재료 공급 상황과 어린이집 사정에 따라 메뉴가 같은 식품군 내에서 바뀔 수 있습니다.
▶국이 없는 "저염식의 날"이 있습니다.
▶건강과 환경을 위한 음식문화 개선사업으로 "채식의 날"이 있습니다.
▶식단 작성자: 임예지 영양사

♥ 기호 표시 안내 ♥	
♣	푸드 브릿지 메뉴
♠	자연식 저당 간식 메뉴
●	섭취 시 각별한 주의 필요
♥	무가당 음료 제공

11월의 푸드 브릿지
브로콜리

푸드 브릿지란?
선호도가 낮은 채소를 단계별로(소극적노출->적극적노출) 노출시켜 거부감을 줄이고 친숙하게 만들어 아이들의 편식 식습관 교정을 돕는 교육 방법입니다.

<알레르기 유발 식품 안내> * 알레르기 식단을 참고하시어 영아의 특성을 고려하여 제공하시기 바랍니다.. (한국인에게 알레르기를 유발할 수 있는 식품 18종)
① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣
▶기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 원하는 급식 시 각별한 주의 부탁드립니다.

★ 원산지표시 : 쌀(국내산), 현미, 흑미, 찹쌀, 수수, 차조, 기장(국내산), 소(국내산), 돼지(국내산), 닭(국내산), 오리고기(국내산). 두부,콩비지,(대두:국내산), 달걀(국내산), 배추김치(배추,고춧가루:국내산), 동태(러시아산), 코다리(러시아산), 오징어(국내산), 멸치(국내산)

★ 위 식단은 식품 수급에 따라 변경될 수 있습니다.



가락1동 어린이집
2026년 11월 식단표(이유식)

일자/요일	11/2(월)	11/3(화)	11/4(수)	11/5(목)	11/6(금)
오전 간식	근대죽	표고버섯브로콜리죽	당근무죽	사과쌀죽	쇠고기당근죽⑯
중 식	돈육파프리카죽⑩	닭고기채소죽⑮	쇠고기애호박죽⑯	두부부추죽⑤	무죽
오후 간식	바나나	샤인머스캣	파인애플&사과	단호박찜	사과&배
일자/요일	11/9(월)	11/10(화)	11/11(수)	11/12(목)	11/13(금)
오전 간식	바나나퓨레	누룽지당근죽	시래기죽	토마토죽⑫	당근양파죽
중 식	닭고기숙주죽⑮	쇠고기브로콜리죽⑯	돈육감자죽⑩	동태당근죽	연두부죽⑤
오후 간식	샤인머스캣	파인애플&사과	멜론	사과&배	바나나
일자/요일	11/16(월)	11/17(화)	11/18(수)	11/19(목)	11/20(금)
오전 간식	두부무죽⑤	늙은호박오트밀죽	깻잎미역죽	콩나물당근죽	시금치죽
중 식	돈육숙주죽⑩	브로콜리두부죽⑤	쇠고기무죽⑯	코다리무죽	돈육무죽⑩
오후 간식	찐감자	사과&배	바나나	파인애플&사과	샤인머스캣
일자/요일	11/23(월)	11/24(화)	11/25(수)	11/26(목)	11/27(금)
오전 간식	배쌀죽	흑임자죽	브로콜리죽	당근죽	시금치달걀죽① ⑤ ⑥
중 식	돈육아욱죽⑩	쇠고기시금치죽⑯	오징어야채죽⑨	두부버섯죽⑤	돈육양파죽⑩
오후 간식	파인애플&사과	사과&배	샤인머스캣	찐고구마	바나나
일자/요일	11/30(월)				
오전 간식	얼갈이무죽				
중 식	닭죽⑮				
오후 간식	삶은계란①				

▶재료 공급 상황과 어린이집 사정에 따라 메뉴가 같은 식품군 내에서 바뀔 수 있습니다.
▶국이 없는 "저염식의 날"이 있습니다.
▶건강과 환경을 위한 음식문화 개선사업으로 "채식의 날"이 있습니다.
▶식단 작성자: 임예지 영양사

<알레르기 유발 식품 안내> * 알레르기 식단을 참고하시어 영아의 특성을 고려하여 제공하시기 바랍니다.(한국인에게 알레르기를 유발할 수 있는 식품 18종)
① 난류 ② 우유 ③메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣
▶기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 원하는 급식 시 각별한 주의 부탁드립니다.

★ 원산지표시 : 쌀(국내산), 현미, 흑미, 찹쌀, 수수, 차조, 기장(국내산), 소(국내산), 돼지(국내산), 닭(국내산), 오리고기(국내산). 두부,콩비지,(대두:국내산), 달걀(국내산), 배추김치(배추,고춧가루:국내산), 동태(러시아산), 코다리(러시아산), 오징어(국내산), 멸치(국내산)
★ 위 식단은 식품 수급에 따라 변경될 수 있습니다.



가락1동 어린이집
2026년 11월 식단표(연장식)

일자/요일	11/2(월)	11/3(화)	11/4(수)	11/5(목)	11/6(금)
저 녁	차조밥 맑은숙주두부국⑤ ⑥ 쇠고기우엉조림⑤ ⑥ ⑯ 시금치나물⑤ ⑥ 깍두기⑨	현미찹쌀밥 가자미순살맑은국⑤ ⑥ 제육볶음⑤ ⑥ ⑩ 청포묵무침⑤ ⑥ 배추김치⑨	흑미밥 열무된장국⑤ ⑥ 닭다리살스테이크 ⑤ ⑥ ⑮ ⑱ 배추나물⑤ ⑥ 깍두기⑨	수수밥 팽이버섯된장국⑤ ⑥ 한입떡갈비 ② ⑤ ⑥ ⑩ ⑮ ⑯ ⑱ 무나물⑤ ⑥ 배추김치⑨	기장밥 콩가루배추된장국⑤ ⑥ 돈육단호박볶음⑤ ⑥ ⑮ 봄동초무침⑤ ⑥ ⑬ 배추김치⑨
일자/요일	**11/9(월)**	**11/10(화)**	**11/11(수)**	**11/12(목)**	**11/13(금)**
저 녁	수수밥 들깨버섯국⑤ ⑥ 돈육채소볶음⑤ ⑥ ⑩ 가지나물무침⑤ ⑥ ⑬ 깍두기⑨	흑미밥 시금치된장국⑤ ⑥ 간장닭불고기⑤ ⑥ ⑮ 세발나물된장무침⑤ ⑥ 배추김치⑨	현미찹쌀밥 다시마양팟국⑤ ⑥ 새우부추계란볶음 ① ⑤ ⑥ ⑨ 고사리나물⑤ ⑥ 깍두기⑨	차조밥 아욱된장국⑤ ⑥ 소시지야채볶음 ⑤ ⑥ ⑩ ⑮ ⑯ 취나물무침⑤ ⑥ 배추김치⑨	<저염식의 날> 쌀밥 청경채된장국⑤ ⑥ 쇠고기배추볶음⑤ ⑥ ⑯ 파프리카버섯볶음 ⑤ ⑥ ⑱ 배추김치⑨
일자/요일	**11/16(월)**	**11/17(화)**	**11/18(수)**	**11/19(목)**	**11/20(금)**
저 녁	기장밥 만둣국⑤ ⑥ ⑩ ⑯ 새우어묵볶음⑤ ⑥ ⑨ 아욱나물⑤ ⑥ 깍두기⑨	차조밥 우거지된장국⑤ ⑥ 돈육애호박볶음⑤ ⑥ ⑩ 오이생채무침⑤ ⑥ 배추김치⑨	현미찹쌀밥 감자양팟국⑤ ⑥ 참치채소볶음⑤ ⑥ ⑯ ⑱ 무청시래기나물⑤ ⑥ 깍두기⑨	수수밥 수제비국⑤ ⑥ 꼬마돈카츠 ② ⑤ ⑥ ⑩ ⑫ ⑮ 토마토샐러드⑤ ⑥ ⑫ 배추김치⑨	흑미밥 쇠고기미역국⑤ ⑥ ⑯ 닭안심구이⑤ ⑥ ⑮ 청경채무침⑤ ⑥ 배추김치⑨
일자/요일	**11/23(월)**	**11/24(화)**	**11/25(수)**	**11/26(목)**	**11/27(금)**
저 녁	현미찹쌀밥 북엇국⑤ ⑥ 돈육버섯불고기⑤ ⑥ ⑩ 근대무침⑤ ⑥ 깍두기⑨	수수밥 두부달걀국① ⑤ ⑥ 함박스테이크 ① ② ⑤ ⑥ ⑩ ⑮ ⑯ 양상추샐러드⑤ ⑥ ⑬ 배추김치⑨	기장밥 애호박맑은국⑤ ⑥ 쇠고기두부조림⑤ ⑥ ⑯ 열무된장무침⑤ ⑥ 깍두기⑨	<채식의 날> 흑미밥 봄동된장국⑤ ⑥ 달걀스크램블① ⑤ ⑥ 파래김자반볶음⑤ 배추김치⑨	차조밥 얼갈이된장국⑤ ⑥ 임연수구이⑤ ⑥ 미역줄기볶음⑤ ⑥ 배추김치⑨
일자/요일	**11/30(월)**				
저 녁	기장밥 근대된장국⑤ ⑥ 새우청경채볶음⑥ ⑨ ⑱ 콩나물무침⑤ ⑥ 깍두기⑨				

▶재료 공급 상황과 어린이집 사정에 따라 메뉴가 같은 식품군 내에서 바뀔 수 있습니다.
▶국이 없는 "저염식의 날"이 있습니다.
▶건강과 환경을 위한 음식문화 개선사업으로 "채식의 날"이 있습니다.
▶식단 작성자: 임예지 영양사

<알레르기 유발 식품 안내> * 알레르기 식단을 참고하시어 영아의 특성을 고려하여 제공하시기 바랍니다. (한국인에게 알레르기를 유발할 수 있는 식품 18종)
① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣
▶기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 원하는 급식 시 각별한 주의 부탁드립니다.

★ 원산지표시 : 쌀(국내산), 현미, 흑미, 찹쌀, 수수, 차조, 기장(국내산), 소(국내산), 돼지(국내산), 닭(국내산), 오리고기(국내산). 두부,콩비지,(대두:국내산), 달걀(국내산), 배추김치(배추,고춧가루:국내산), 동태(러시아산), 코다리(러시아산), 황태(러시아산), 오징어(국내산), 멸치(국내산)
★ 위 식단은 식품 수급에 따라 변경될 수 있습니다.