2026년 11월 영아 식단표(만1~2세)

결재	담당	원 장
	정현순	김지현

출처:수영구어린이급식지원센터 영양팀

구 분	월	화	수	목	금
	2	3	4	5	6
칼로리	455/18	459/18	457/15	456/19	441/17
오전간식	런요구르트②사과	런요구르트②배	런요구르트②바나나	런요구르트②자른씨 없는포도	런요구르트②감귤
점심식단	흑미밥 북엇국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 시금치나물 배추김치⑨	수수밥 안매운참치김치찌개⑤⑥⑨ 치즈달걀찜①② 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기콩나물밥&양념장⑤⑥⑯ 실파미소장국⑤⑥ 어묵채소볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 애호박맑은국 안동찜닭⑤⑥⑮ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	혼합잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 순살임연수구이⑤⑥ 브로콜리나물 배추김치⑨
오후간식	찐단호박 우유②	모닝빵①②⑤⑥+딸기잼	유부초밥⑤ 우유②	수제비⑥	단팥호빵⑤⑥우유②
변동사항					
구 분	9	10	11	12	13
칼로리	452/17	457/15	458/19	422/14	436/19
오전간식	런요구르트②배	런요구르트②사과	런요구르트②자른씨 없는포도	런요구르트②감귤	런요구르트②바나나
점심식단	흑미밥 콩가루배춧국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 오이사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	현미잡곡밥 감자된장국⑤⑥ 자른오징어간장볶음⑤⑥⑰ 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	안매운마파두부덮밥⑤⑥⑩ 숙주맑은국 과일탕수육①⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨	차조밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 오리부추볶음⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 맑은대구탕⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	김가루주먹밥⑤⑥ 우유②	토마토스파게티⑥⑩⑫⑱	밤식빵①②⑤⑥ 우유②	찐고구마/보리차	소보로빵①②④⑥ 우유②
변동사항					
구 분	16	17	18	19	20
칼로리	436/17	459/19	450/21	441/17	454/16
오전간식	런요구르트②사과	런요구르트②배	런요구르트②단감	런요구르트②바나나	런요구르트②감귤
점심식단	현미잡곡밥 쇠고기탕국⑤⑯ 해물완자구이⑤⑨⑰ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 두부미소장국⑤⑥ 닭데리야끼구이⑤⑥⑮ 새송이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	돈육카레라이스⑤⑥⑩ 실파달걀국① 왕새우튀김①⑤⑥⑨ 배추김치⑨	혼합잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 순살삼치간장조림⑤⑥ 숙주당근나물 깍두기⑨	기장밥 표고버섯맑은국⑤⑥ 쇠고기참스테이크⑤⑥⑫⑯ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	찐감자 우유②	우동⑤⑥	식빵토스트①②⑤⑥ 우유②	늙은호박전①⑤⑥	치즈빵①②⑤⑥ 우유②
변동사항					
구 분	23	24	25	26	27
칼로리	408/15	433/17	420/17	441/16	428/19
오전간식	런요구르트②배	런요구르트②사과	런요구르트②바나나	런요구르트②감귤	런요구르트②단감
점심식단	현미잡곡밥 열무된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 두부미역국⑤⑥ 참치채소볶음⑤ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	닭갈비덮밥⑤⑥⑮ 맑은콩나물국⑤ 게맛살샐러드①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	흑미밥 들깨무챗국 치즈달걀말이①②⑤ 피망감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 바지락살된장국⑤⑥⑱ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	잔멸치주먹밥⑤	찰보리빵①②⑥ 우유②	찐고구마 우유②	물만두찜+양념장⑤⑥⑩	카스테라①②⑥우유②
변동사항					
구 분	30				
칼로리	416/16				
오전간식	런요구르트②사과				
점심식단	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ 훈제오리채소볶음 우엉채조림⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	단호박 /우유②				
변동사항					

▶ 어린이집에서는 아이들의 기호에 맞게 국산 잡곡을 골고루 섞어 미량 영양소와 섬유질을 섭취할 기회를 제공하고, 밀가루 및 각종 조미료 종류는 유기농을 사용합니다.

▶ **알레르기 유발식품(19가지)**

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, 홍합, 전복 포함) ⑲ 잣 **⑬ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.(별도표기안함)**

원산지 표시	쌀	소고기	돼지고기	닭고기	콩	배추김치	식육·어육가공품			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	배추	어묵	훈제오리	참치캔	게맛살
	수산물					국내산	국외산	국내산	원양산	원양산
	고등어	삼치	오징어	새우		고춧가루				
	국내산	국내산	국내산	태국산		국내산				

2026년 11월 유아 식단표(만3~4세)

결재	담당	원 장
	정현순	김지현

출처:수영구어린이급식지원센터 영양팀

구 분	월	화	수	목	금
	2	3	4	5	6
칼로리	626/25	633/25	655/20	629/26	602/23
오전간식	런요구르트②사과	런요구르트②배	런요구르트②바나나	런요구르트②자른씨 없는포도	런요구르트②감귤
점심식단	흑미밥 북엇국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 시금치나물 배추김치⑨	수수밥 안매운참치김치찌개⑤⑥⑨ 치즈달걀찜①② 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기콩나물밥&양념장⑤⑥⑯ 실파미소장국⑤⑥ 어묵채소볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 애호박맑은국 안동찜닭⑤⑥⑮ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	혼합잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 순살임연수구이⑤⑥ 브로콜리나물 배추김치⑨
오후간식	찐단호박 우유②	모닝빵①②⑤⑥+딸기잼	유부초밥⑤ 우유②	수제비⑥	단팥호빵⑤⑥우유②
변동사항					
구 분	9	10	11	12	13
칼로리	639/23	689/23	676/26	591/20	625/25
오전간식	런요구르트②배	런요구르트②사과	런요구르트②자른씨 없는포도	런요구르트②감귤	런요구르트②바나나
점심식단	흑미밥 콩가루배춧국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 오이사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	현미잡곡밥 감자된장국⑤⑥ 자른오징어간장볶음⑤⑥⑰ 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	안매운마파두부덮밥⑤⑥⑩ 숙주맑은국 과일탕수육①⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨	차조밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 오리부추볶음⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 맑은대구탕⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 아몬드멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	김가루주먹밥⑤⑥ 우유②	토마토스파게티⑥⑩⑫⑱	밤식빵①②⑤⑥ 우유②	찐고구마/보리차	소보로빵①②④⑥ 우유②
변동사항					
구 분	16	17	18	19	20
칼로리	594/24	632/27	632/30	630/24	690/20
오전간식	런요구르트②사과	런요구르트②배	런요구르트②단감	런요구르트②바나나	런요구르트②감귤
점심식단	현미잡곡밥 쇠고기탕국⑤⑯ 해물완자구이⑤⑨⑰ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 두부미소장국⑤⑥ 닭데리야끼구이⑤⑥⑮ 새송이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	돈육카레라이스⑤⑥⑩ 실파달걀국① 왕새우튀김①⑤⑥⑨ 배추김치⑨	혼합잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 순살삼치간장조림⑤⑥ 숙주당근나물 깍두기⑨	기장밥 표고버섯맑은국⑤⑥ 쇠고기참스테이크⑤⑥⑫⑯ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	찐감자 우유②	우동⑤⑥	식빵토스트①②⑤⑥ 우유②	늙은호박전①⑤⑥	치즈빵①②⑤⑥ 우유②
변동사항					
구 분	23	24	25	26	27
칼로리	583/22	595/24	617/22	606/23	583/26
오전간식	런요구르트②배	런요구르트②사과	런요구르트②바나나	런요구르트②감귤	런요구르트②단감
점심식단	현미잡곡밥 열무된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 두부미역국⑤⑥ 참치채소볶음⑤ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	닭갈비덮밥⑤⑥⑮ 맑은콩나물국⑤ 게맛살샐러드①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	흑미밥 들깨무챗국 치즈달걀말이①②⑤ 피망감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 바지락살된장국⑤⑥⑱ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	잔멸치주먹밥⑤	찰보리빵①②⑥ 우유②	찐고구마 우유②	만두찜+양념장⑤⑥⑩	카스테라①②⑥우유②
변동사항					
구 분	30				
칼로리	594/22				
오전간식	런요구르트②사과				
점심식단	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ 훈제오리채소볶음 땅콩우엉조림④⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	단호박 /우유②				
변동사항					

▶어린이집에서는 아이들의 기호에 맞게 국산 잡곡을 골고루 섞어 미량 영양소와 섬유질을 섭취할 기회를 제공하고, 밀가루 및 각종 조미료 종류는 유기농을 사용합니다.

▶ 알레르기 유발식품(19가지)

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, 홍합, 전복 포함) ⑲ 잣 **⑬ 아황산류는표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로사용되는식품첨가물의 형태로 대부분식품에포함되어 있습니다.(별도표기안함)**

원산지 표시	쌀	소고기	돼지고기	닭고기	콩	배추김치	식육·어육가공품			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	배추	어묵	훈제오리	참치캔	게맛살
	수산물					국내산	국외산	국내산	원양산	원양산
	고등어	삼치	오징어	새우		고춧가루				
	국내산	국내산	국내산	태국산		국내산				