2026년 11월 아이밥상 - 영아(1~2세)

영양사 임무화

요일	월	화	수	목	금
날짜	2	3	4	5 (긴산책)	6
오전새참	마드레느(약과), 배즙	카레게살죽, 단감	블루베리요거트(과일음료), 귤	볶은깨죽, 사과	애호박당근죽, 배
점 심	찹쌀밥 어묵국 메추리알새송이버섯조림 (따뜻한두부+양념장) 양배추샐러드 사우전드아일랜드(케찹) 백김치	기장밥 맑은콩나물국 등심돈가스+소스 (돼지고기구이) 달콤한배생채 깍두기	흑미밥 삼색수제빗국 순살닭불고기 들깨무나물볶음 백김치	삼색채소볶음밥 황태채뭇국 곱창김부각 백김치	팥찰밥 전복미역국 돼지갈비찜 열무나물무침 깍두기
오후새참	유부초밥, 귤피차	칼국수	팥빵(팥찐빵), 둥굴레차	찐고구마, 비트차	꼬마찐만두(팥찐빵), 옥수수차
열량/단백질	471/16	621/21	532/20	499/16	504/20
날짜	9	10	11	12	13
오전새참	현미누룽지죽, 사과	단호박죽, 귤	플레인요거트(과일음료), 단감	양배추죽, 배	바지락죽, 사과
점 심	홍미밥 돼지고기김치찌개 다진새우살유정란찜 (다진새우살채소볶음) 굴소스가지볶음 깍두기	차수수밥 청국장찌개 닭다릿살전 무말랭이무침 백김치	잡곡밥 고사리육개장 삼치살무조림 겨울초나물무침 백김치	찹쌀현미밥 들깨미역국 새송이버섯두부강정 건곤드레나물볶음 수제무피클	다진소고기애호박밥 +양념장 맑은순두부국 안매운떡볶이 깍두기
오후새참	핫케이크(팥찐빵), 두유	쌀국수	모둠어묵탕	구운유정란(약과), 오미자차	유자마들렌(팥찐빵), 돼지감자차
열량/단백질	449/18	501/18	491/20	473/17	430/15
날짜	16 (조리사님 연차)	17	18	19	20
오전새참	쌀뻥씨리얼, 우유(두유)	다진가자미살죽, 단감	사과요거트(과일음료), 사과	으깬두부당근죽, 귤	소고기양파죽, 배
점 심	찰보리밥 소고기뭇국 어묵채소볶음 구운전장김 백김치	귀리밥 돼지고기된장찌개 유정란채소말이(두부구이) 배추겉절이 깍두기	차조밥 근대된장국 오삼불고기 상추+쌈장 수제무피클	찹쌀현미밥 맑은감잣국 우엉채소잡채 도토리묵무침 깍두기	고구마돈다짐카레덮밥 채소유정란국(채솟국) 멸치볶음 백김치
오후새참	와플빵(약과) 연근차	토마토소스우동	계란미함유고기호떡군만두 작두콩차	단호박미니찐빵 감잎차	홍합부추전 결명자차
열량/단백질	457/19	498/19	481/21	499/13	425/17
날짜	23	24	25	26	27
오전새참	백미누룽지죽, 토마토	닭가슴살채소죽, 귤	딸기요거트(과일음료), 단감	오트밀죽, 배	새우살채소죽, 사과
점 심	잡곡밥 소고기미역국 참치두부양념조림 숙주나물무침 깍두기	기장밥 돼지고기콩비지찌개 동그랑애호박전 (애호박채전) 무생채 백김치	훈제오리채소볶음밥 우동국 진미채무침 깍두기	찹쌀현미밥 얼갈이된장국 모둠버섯탕수 콩나물무침 깍두기	찹쌀밥 갈비탕+당면 부추오이무침 깍두기
오후새참	잔치국수	찐감자, 구기자차	시몬카스테라(약과), 당근차	기정떡, 감잎차	현미후레이크, 우유(두유)
열량/단백질	489/19	463/18	508/21	495/12	532/18
날짜	30				
오전새참	사골대파떡국, 배				
점 심	차수수밥 홍합살뭇국 돼지고기단호박찜 시금치나물무침 백김치				
오후새참	김자반볶음밥, 우엉차				
열량/단백질	475/21				

♡ 이 식단은 유기농 식재료의 수급상황과 어린이집 행사에 따라 변동될 수 있습니다. ♡ 매주 목요일은 채식의 날입니다.
♡ 기장군에서는 관내 어린이집의 급간식 질을 높이고 영유아의 건강한 성장을 도모하고자 매월 급간식 재료를 지원하고 있으며 10월에는 **백미, 돼지고기,사과,새송이버섯**이 지원되었습니다.
♡ 만 1~2세 영아 : 에너지 섭취기준 900(kcal/일), 단백질 권장섭취량 20(g/일)
만 3~5세 유아 : 에너지 섭취기준 1,400(kcal/일), 단백질 권장섭취량 25(g/일)
♡ 쌀-밥, 죽, 누룽지, 떡류(국내산), 배추김치, 배추겉절이(배추:국내산, 고춧가루:국내산), 백김치(배추:국내산), 소고기(국내산 한우)
돼지고기, 닭고기, 오리고기, 고등어, 갈치, 삼치, 꽃게, 오징어, 전복, 가리비, 얼갈이배추, 봄동(국내산)
콩-두부, 콩비지, 콩국수(대두:국내산), 명태(원양산), 동태, 대구(러시아산), 치킨너겟, 팝콘치킨(닭고기:국내산)
핫도그햄, 베이컨, 탕수육, 등심돈까스, 미니돈까스(돼지고기:국내산), 진미채(오징어:원양산), 사골농축액(사골추출물:한우)
채식만두(대두:국내산, 배추:국내산), 동그랑땡(돼지고기:국내산, 대두:국내산), 해물햄버거스테이크(오징어:국내산)
다랑어(참치:원양산-태평양, 가쓰오부시:인도네시아산), 낙지, 주꾸미(베트남산), 도토리묵(도토리:국내산), 청포묵(녹두:국내산)
♡ ( )의 메뉴는 알레르기 원아를 위한 대체메뉴입니다.
♡ 우리 어린이집은 **난류, 우유, 복숭아** 알레르기 원아가 있습니다.
알레르기 유발식품 : ①**난류** ②**우유** ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기
⑪**복숭아** ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

2026.10.30

동남권원자력의학원어린이집

2026년 11월 아이밥상 - 유아(3~5세)

영양사 임무화

요일	월	화	수	목	금
날짜	2	3	4	5 (긴산책)	6
오전새참	마드레느(약과), 배즙	카레게살죽, 단감	블루베리요거트(과일음료), 귤	볶은깨죽, 사과	애호박당근죽, 배
점 심	찹쌀밥 어묵국 메추리알새송이버섯조림 (따뜻한두부+양념장) 양배추샐러드 사우전드아일랜드(케찹) 배추김치	기장밥 맑은콩나물국 등심돈가스+소스 (돼지고기구이) 달콤한배생채 깍두기	흑미밥 삼색수제빗국 순살닭불고기 들깨무나물볶음 배추김치	삼색채소볶음밥 황태채뭇국 곱창김부각 배추김치	팥찰밥 전복미역국 돼지갈비찜 열무나물무침 깍두기
오후새참	유부초밥, 귤피차	칼국수	팥빵(팥찐빵), 둥굴레차	찐고구마, 비트차	꼬마찐만두(팥찐빵), 옥수수차
열량/단백질	571/18	721/25	632/22	599/18	604/23
날짜	9	10	11	12	13
오전새참	현미누룽지죽, 사과	단호박죽, 귤	플레인요거트(과일음료), 단감	양배추죽, 배	바지락죽, 사과
점 심	홍미밥 돼지고기김치찌개 다진새우살유정란찜 (다진새우살채소볶음) 굴소스가지볶음 깍두기	차수수밥 청국장찌개 닭다릿살전 무말랭이무침 배추김치	잡곡밥 고사리육개장 삼치살무조림 겨울초나물무침 배추김치	찹쌀현미밥 들깨미역국 새송이버섯두부강정 건곤드레나물볶음 수제무피클	다진소고기애호박밥 +양념장 맑은순두부국 안매운떡볶이 깍두기
오후새참	핫케이크(팥찐빵), 두유	쌀국수	모둠어묵탕	구운유정란(약과), 오미자차	유자마들렌(팥찐빵), 돼지감자차
열량/단백질	549/20	601/20	591/22	573/19	530/17
날짜	16 (조리사님 연차)	17	18	19	20
오전새참	쌀뻥씨리얼, 우유(두유)	다진가자미살죽, 단감	사과요거트(과일음료), 사과	으깬두부당근죽, 귤	소고기양파죽, 배
점 심	찰보리밥 소고기뭇국 어묵채소볶음 구운전장김 배추김치	귀리밥 돼지고기된장찌개 유정란채소말이(두부구이) 배추겉절이 깍두기	차조밥 근대된장국 오삼불고기 상추+쌈장 수제무피클	찹쌀현미밥 맑은감잣국 우엉채소잡채 도토리묵무침 깍두기	고구마돈다짐카레덮밥 채소유정란국(채솟국) 멸치볶음 배추김치
오후새참	와플빵(약과) 연근차	토마토소스우동	계란미함유고기호떡군만두 작두콩차	단호박미니찐빵 감잎차	홍합부추전 결명자차
열량/단백질	557/21	598/21	581/24	599/14	525/19
날짜	23	24	25	26	27
오전새참	백미누룽지죽, 토마토	닭가슴살채소죽, 귤	딸기요거트(과일음료), 단감	오트밀죽, 배	새우살채소죽, 사과
점 심	잡곡밥 소고기미역국 참치두부양념조림 숙주나물무침 깍두기	기장밥 돼지고기콩비지찌개 동그랑애호박전 (애호박채전) 무생채 배추김치	훈제오리채소볶음밥 우동국 진미채무침 깍두기	찹쌀현미밥 얼갈이된장국 모둠버섯탕수 콩나물무침 깍두기	찹쌀밥 갈비탕+당면 부추오이무침 깍두기
오후새참	잔치국수	찐감자, 구기자차	시몬카스테라(약과), 당근차	기정떡, 감잎차	현미후레이크, 우유(두유)
열량/단백질	589/21	563/20	608/23	595/13	632/20
날짜	30				
오전새참	사골대파떡국, 배				
점 심	차수수밥 홍합살뭇국 돼지고기단호박찜 시금치나물무침 배추김치				
오후새참	김자반볶음밥, 우엉차				
열량/단백질	575/23				

♡ 이 식단은 유기농 식재료의 수급상황과 어린이집 행사에 따라 변동될 수 있습니다. ♡ 매주 목요일은 채식의 날입니다.
♡ 기장군에서는 관내 어린이집의 급간식 질을 높이고 영유아의 건강한 성장을 도모하고자 매월 급간식 재료를 지원하고 있으며 10월에는 **백미, 돼지고기,사과,새송이버섯**이 지원되었습니다.
♡ 만 1~2세 영아 : 에너지 섭취기준 900(kcal/일), 단백질 권장섭취량 20(g/일)
만 3~5세 유아 : 에너지 섭취기준 1,400(kcal/일), 단백질 권장섭취량 25(g/일)
♡ 쌀-밥, 죽, 누룽지, 떡류(국내산), 배추김치, 배추겉절이(배추:국내산, 고춧가루:국내산), 백김치(배추:국내산), 소고기(국내산 한우)
돼지고기, 닭고기, 오리고기, 고등어, 갈치, 삼치, 꽃게, 오징어, 전복, 가리비, 얼갈이배추, 봄동(국내산)
콩-두부, 콩비지, 콩국수(대두:국내산), 명태(원양산), 동태, 대구(러시아산), 치킨너겟, 팝콘치킨(닭고기:국내산)
핫도그햄, 베이컨, 탕수육, 등심돈까스, 미니돈까스(돼지고기:국내산), 진미채(오징어:원양산), 사골농축액(사골추출물:한우)
채식만두(대두:국내산, 배추:국내산), 동그랑땡(돼지고기:국내산, 대두:국내산), 해물햄버거스테이크(오징어:국내산)
다랑어(참치:원양산-태평양, 가쓰오부시:인도네시아산), 낙지, 주꾸미(베트남산), 도토리묵(도토리:국내산), 청포묵(녹두:국내산)
♡ ( )의 메뉴는 알레르기 원아를 위한 대체메뉴입니다.
♡ 우리 어린이집은 **난류, 우유, 복숭아** 알레르기 원아가 있습니다.
알레르기 유발식품 : ①**난류** ②**우유** ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기
⑪**복숭아** ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

2026.10.30

동남권원자력의학원어린이집