일반형_죽식

시설명 : SCK직장어린이집

2026년 11월 식단표 (만3-5세)

영종구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

※ 알레르기 유발 식품 표시제 ※

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 ⑲ 잣

일자	11월 30일(월)						1일(일)
오전간식	사과죽						가지죽
점심	흰쌀밥 소고기당면국⑤⑥⑯ 참치두부볶음⑤ 양상추무침⑤⑥ 백김치⑨						흰쌀밥 황태국⑤⑥ 소고기장똑똑이⑤⑥⑯ 미나리사과무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	제철과일(배) 유아용 두유⑤						삶은계란① 과채주스
열량/단백질(g)	593/21						633/24
일자	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)	7일(토)	8일(일)
오전간식	미역죽	애호박죽⑤⑥	얼갈이죽	단호박죽	배추죽	제철과일(토마토)⑫ 발효유②	찐감자,보리차
점심	흰쌀밥 우거지된장국⑤⑥ 돼지두루치기⑤⑥⑩ 느타리버섯볶음⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 채소계살탕①⑤⑥⑧ 온두부찜/양념장⑤⑥ 브로콜리참깨무침 깍두기⑨	치킨데리야끼덮밥⑤⑥⑮ 양파맑은장국⑤⑥ 사과치즈샐러드②⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 근대국⑤⑥ 소고기숙주볶음⑤⑥⑯ 양배추무침⑤⑥ 깍두기⑨	흰쌀밥 쑥갓맑은국 생선까스/소스①⑤⑥ 고구마채조림⑤⑥ 김구이	계란유유카레라이스①②⑤⑥ 표고맑은국⑤⑥ 볼어묵조림⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 들깨당면국⑤⑥ 닭살불고기⑤⑥⑮ 열무된장나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	제철과일(사과) 유아용 치즈②	마들렌①②⑥ 우유②	제철과일(메론) 군만두⑤⑥⑩	미니칼국수⑤⑥	제철과일(바나나) 유아용 두유⑤	소보로빵①②④⑥ 유아용두유⑤	오곡시리얼 우유②
열량/단백질(g)	612/23	654/22	651/28	586/21	635/21	787/25	583/22
일자	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)	14일(토)	15일(일)
오전간식	아욱된장죽⑤⑥	으깬옥수수스프②	잣죽⑲	양파죽	모듬버섯죽	제철과일(배) 떠먹는요구르트②	제철과일(바나나) 우유②
점심	흰쌀밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 파프리카계란말이①⑤ 우엉조림⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 두부맑은국⑤ 소고기채소찜⑤⑥⑯ 당근라페 깍두기⑨	돈육가지볶음밥⑤⑩ 청경채맑은국⑤⑥ 진미채무침⑤⑥⑰ 백김치⑨	완두콩밥⑤ 대구살맑은국⑤⑥ 두부짜장볶음⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	흰쌀밥 김치콩나물국⑤⑨ 크림닭살조림②⑤⑮ 새콤무생채 건파래자반	해물볶음밥②⑤⑨⑫⑰⑱ 아욱국⑤⑥ 팽이버섯전⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 미역국⑤⑥ 비엔나소시지채소볶음⑤⑥⑩ 콩나물냉채⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	제철과일(배) 발효유②	카스테라①②⑥ 우유②	제철과일(귤) 온도토리묵밥⑤⑥⑨	햄치즈샌드위치①②⑥⑩ 과채주스	제철과일(단감) 떠먹는 요구르트②	롤빵①②⑤⑥ 유아용두유⑤	찐고구마
열량/단백질(g)	624/22	688/28	692/21	655/29	621/25	766/30	655/20
일자	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)	21일(토)	22일(일)
오전간식	수수죽	브로콜리죽⑤⑥	소고기죽⑯	찹쌀무죽	연두부죽⑤	제철과일(단감) 유아용치즈②	찐밤,우유②
점심	흰쌀밥 계란양파국①⑤⑥ 소고기산적⑤⑥⑯ 오이나물⑤⑥ 백김치⑨	현미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨	잘게썬오징어덮밥⑤⑥⑰ 무챗국⑤⑥ 두부텐더/소스⑤⑥⑫ 백김치⑨	기장밥 설렁탕/소면⑥⑯ 메추리알마요샐러드①⑤ 모둠채소전⑤⑥ 깍두기⑨	흰쌀밥 새송이맑은국⑤⑥ 돈육김치찜⑤⑨⑩ 감자채볶음⑤ 김구이	순두부채소비빔밥⑤⑥ 쑥갓장국⑤⑥ 물만두/양념장⑤⑥⑩ 백김치⑨	흰쌀밥 닭곰탕⑮ 순살임연수구이⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	제철과일(사과) 유아용 두유⑤	핑거스틱빵①②⑤⑥ 우유②	제철과일(바나나) 유부초밥⑤⑥	미니우동⑤⑥	제철과일(메론) 유아용 치즈②	완두앙금빵①②⑥ 유아용두유⑤	쌀강정 보리차
열량/단백질(g)	638/23	580/27	691/24	695/22	654/21	711/25	594/22
일자	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)	28일(토)	29일(일)
오전간식	숙주죽	당근스프②	근대죽⑤⑥	닭죽⑮	부추죽⑤⑥	제철과일(사과) 우유②	제철과일(토마토)⑫ 유아용치즈②
점심	흰쌀밥 호박된장국⑤⑥ 닭다리살스테이크②⑮ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 알배추맑은국 돈육피망잡채⑤⑥⑩ 가지무침⑤⑥ 깍두기⑨	계란간장버터비빔밥①②⑤⑥ 어묵국⑤⑥ 연근볶음⑤ 백김치⑨	차조밥 순두부백탕⑤ 소고기바베큐조림⑤⑥⑯ 흑임자그린샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨	흰쌀밥 채소육개장⑤⑥ 달콤칠리새우⑤⑥⑨⑫ 얼갈이나물⑤⑥ 건파래자반	오리불고기덮밥⑤⑥ 부추맑은국⑤⑥ 감자고로케①⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 사골국⑯ 버섯계란찜① 취나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	제철과일(귤) 떠먹는 요구르트②	슈크림빵①②⑥ 우유②	제철과일(단감) 치즈주먹밥②	바나나팬케이크①②⑥ 보리차	제철과일(바나나) 발효유②	파운드케이크①②⑥ 유아용두유⑤	찐단호박 둥글레차
열량/단백질(g)	584/22	661/25	697/20	700/22	587/21	713/26	603/24

쌀	백김치	콩류	수산물	소고기								
백미,흑미,현미,찹쌀	죽	배추	고춧가루	두부	오징어	소고기장똑똑이	소고기숙주볶음	소고기채소찜	소고기산적	소고기죽	설렁탕	소고기바베큐조림	사골국	소고기당면국
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우	국내산 한우	국내산 한우	국내산 한우	국내산 한우	국내산 한우	국내산 한우	국내산 한우	국내산 한우

돼지고기	닭고기	오리고기	가공품	베이컨채소주먹밥	치킨데리야끼덮밥	생선까스	진미채무침	햄치즈샌드위치	비엔나소시지채소볶음	닭다리살스테이크	참치두부볶음
				베이컨(돼지고기)	닭고기	민대구	오징어	햄(돼지고기)	소시지(돼지고기,닭고기)	닭고기	참치
국내산	국내산	국내산		외국산:미국,캐나다,스페인	국내산	국내산	페루산	국산,외국산:스페인,미국	국내산	국내산	원양산

만3~5세 식단은 1일 에너지:단백질 유아 3~5세 1400kcal:25g을 기준으로 작성되었습니다. (한국영양학회 보건복지부, 영양섭취기준 2020)
1회의 점심과 2회의 간식공급을 기준으로 급·간식의 총 섭취열량은 600~680kcal 수준으로 구성됩니다.

발행일 : 2026.10.16. / 영종구어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

일반형_석식

시설명 : SCK 직장 어린이집

2026년 11월 식단표 (만3-5세)

영종구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

※ 알레르기 유발 식품 표시제 ※

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 ⑲ 잣

일자	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)
석식	흰쌀밥 느타리버섯국⑤⑥ 탕수육⑤⑥⑩ 우거지나물⑤⑥ 깍두기⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 브로콜리맑은국 게살채소볶음①⑤⑥⑧ 백김치⑨	흰쌀밥 안매운김치당면국⑤⑨ 닭살굴소스조림⑤⑥⑮⑱ 감자양파볶음⑤ 깍두기⑨	흰쌀밥 양배추된장국⑤⑥ 소고기찹쌀구이⑤⑯ 근대무침 백김치⑨	흰쌀밥⑤ 고구마양파국⑤⑥ 고등어무조림⑤⑥⑦ 소시지케첩볶음⑤⑥⑩⑫ 깍두기⑨
열량/단백질(g)	413/15	394/14	422/21	421/13	427/15
일자	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)
석식	흰쌀밥 우엉국⑤ 계란장조림①⑤⑥ 삼색파프리카샐러드①⑤ 깍두기⑨	소고기볶음밥⑤⑥⑯ 당근부추국 두부부침/양념장⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 가지국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨	흰쌀밥 깻잎된장국⑤⑥ 대구살전/양념장①⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 들깨무국⑤⑥ 닭살장구이⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨
열량/단백질(g)	410/16	418/14	413/17	408/25	397/21
일자	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)
석식	흰쌀밥 미역국⑤⑥ 참스테이크⑤⑫⑯ 유부무침⑤ 깍두기⑨	닭살하이라이스⑤⑥⑮ 시금치국⑤⑥ 팽이버섯볶음⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 두부된장국⑤⑥ 오징어튀김/소스⑤⑥⑰ 무나물 깍두기⑨	흰쌀밥 양파맑은국⑤⑥ 토마토계란볶음①⑤⑫ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 감잣국 돈목살구이⑩ 새송이볶음⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질(g)	410/16	404/15	412/21	404/17	410/18
일자	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)
석식	흰쌀밥 청경채국 로제닭갈비②⑤⑥⑫⑮ 호박나물⑤ 깍두기⑨	돼지불고기덮밥⑤⑥⑩ 피망맑은국⑤⑥ 단무지무침⑬ 백김치⑨	흰쌀밥 연근된장국⑤⑥ 우유계란찜①② 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨	흰쌀밥 우동국⑤⑥ 소고기카레볶음⑤⑥⑯ 순두부/양념장⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 얼갈이맑은국⑤⑥ 새우살채소조림⑤⑥⑨ 숙주나물 깍두기⑨
열량/단백질(g)	416/17	391/14	419/17	420/16	409/18
일자	30일(월)				
석식	흰쌀밥 참치채소국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 당면볶음⑤⑥ 깍두기⑨				
열량/단백질(g)	408/16				

쌀		백김치		콩류	소고기			
백미,흑미,현미,찹쌀	죽	배추	고춧가루	두부	소고기찹쌀구이	소고기볶음밥	찹스테이크	소고기카레볶음
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우	국내산 한우	국내산 한우	국내산 한우

닭고기	돼지고기	수산물		가공품	탕수육	소시지케첩볶음	오징어튀김	참치채소국
		고등어	오징어		돼지고기	소시지(돼지고기,닭고기)	오징어	참치
국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	외국산:칠레산,페루산	원양산

유아식단은 1일 에너지:단백질 만1~2세 900kcal:20g, 만3~5세 1400kcal:25g을 기준으로 작성되었습니다. (한국영양학회 보건복지부, 영양섭취기준 2020)

발행일 : 2026.10.16. / 영종구어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

일반형_죽식

시설명 : SCK직장어린이집

2026년 11월 식단표 (만1-2세)

영종구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

※ 알레르기 유발 식품 표시제 ※

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 ⑲ 잣

일자	11월 30일(월)						1일(일)
오전간식	사과죽						가지죽
점심	흰쌀밥 소고기당면국⑤⑥⑯ 참치두부볶음⑤ 양상추무침⑤⑥ 백김치⑨						흰쌀밥 황태국⑤⑥ 소고기장똑똑이⑤⑥⑯ 미나리사과무침⑤⑥ 하얀깍두기⑨
오후간식	제철과일(배) 유아용 두유⑤						삶은계란① 과채주스
열량/단백질(g)	415/15						443/17
일자	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)	7일(토)	8일(일)
오전간식	미역죽	애호박죽⑤⑥	얼갈이죽	단호박죽	배추죽	제철과일(토마토)⑫ 발효유②	찐감자,보리차
점심	흰쌀밥 우거지된장국⑤⑥ 돼지두루치기⑤⑥⑩ 느타리버섯볶음⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 채소게살탕①⑤⑥⑧ 온두부찜/양념장⑤⑥ 브로콜리참깨무침 하얀깍두기⑨	치킨데리야끼덮밥⑤⑥⑮ 양파맑은장국⑤⑥ 사과치즈샐러드②⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 근대국⑤⑥ 소고기숙주볶음⑤⑥⑯ 양배추무침⑤⑥ 하얀깍두기⑨	흰쌀밥 쑥갓맑은국 생선까스/소스①⑤⑥ 고구마채조림⑤⑥ 김구이	계란우유카레라이스①②⑤⑥ 표고맑은국⑤⑥ 볼어묵조림⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 들깨당면국⑤⑥ 닭살불고기⑤⑥⑮ 열무된장나물⑤⑥ 하얀깍두기⑨
오후간식	제철과일(사과) 유아용 치즈②	마들렌①②⑥ 우유②	제철과일(메론) 군만두⑤⑥⑩	미니칼국수⑤⑥	제철과일(바나나) 유아용 두유⑤	소보로빵①②④⑥ 유아용두유⑤	오곡시리얼 우유②
열량/단백질(g)	396/15	458/16	393/16	401/15	479/16	595/19	408/15
일자	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)	14일(토)	15일(일)
오전간식	아욱된장죽⑤⑥	으깬옥수수스프②	잣죽⑲	양파죽	모듬버섯죽	제철과일(배) 떠먹는요구르트②	제철과일(바나나) 우유②
점심	흰쌀밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 파프리카계란말이①⑤ 우엉조림⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 두부맑은국⑤ 소고기채소찜⑤⑥⑯ 당근라페 하얀깍두기⑨	돈육가지볶음밥⑤⑩ 청경채맑은국⑤⑥ 진미채무침⑤⑥⑰ 백김치⑨	흰쌀밥 대구살맑은국⑤⑥ 두부짜장볶음⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 하얀깍두기⑨	흰쌀밥 김치콩나물국⑤⑨ 크림닭살조림②⑤⑮ 새콤무생채 건파래자반	해물볶음밥②⑤⑨⑫⑰⑱ 아욱국⑤⑥ 팽이버섯전⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 미역국⑤⑥ 비엔나소시지채소볶음⑤⑥⑩ 콩나물냉채⑤⑥ 하얀깍두기⑨
오후간식	제철과일(배) 발효유②	카스테라①②⑥ 우유②	제철과일(귤) 온도토리묵밥⑤⑥⑨	햄치즈샌드위치①②⑥⑩ 과채주스	제철과일(단감) 떠먹는 요구르트②	롤빵①②⑤⑥ 유아용두유⑤	찐고구마
열량/단백질(g)	437/16	497/20	479/15	455/20	435/18	553/22	464/16
일자	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)	21일(토)	22일(일)
오전간식	수수죽	브로콜리죽⑤⑥	소고기죽⑯	찹쌀무죽	연두부죽⑤	제철과일(단감) 유아용치즈②	찐밤,우유②
점심	흰쌀밥 계란양파국①⑤⑥ 소고기산적⑤⑥⑯ 오이나물⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 시금치무침⑤⑥ 하얀깍두기⑨	잘게썬오징어덮밥⑤⑥⑰ 무챗국⑤⑥ 두부텐더/소스⑤⑥⑫ 백김치⑨	흰쌀밥 설렁탕/소면⑥⑯ 메추리알마요샐러드①⑤ 모둠채소전⑤⑥ 하얀깍두기⑨	흰쌀밥 새송이맑은국⑤⑥ 돈육김치찜⑤⑨⑩ 감자채볶음⑤ 김구이	순두부채소비빔밥⑤⑥ 쑥갓장국⑤⑥ 물만두/양념장⑤⑥⑩ 백김치⑨	흰쌀밥 닭곰탕⑮ 순살임연수구이⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 하얀깍두기⑨
오후간식	제철과일(사과) 유아용 두유⑤	핑거스틱빵①②⑤⑥ 우유②	제철과일(바나나) 유부초밥⑤⑥	미니우동⑤⑥	제철과일(메론) 유아용 치즈②	완두앙금빵①②⑥ 유아용두유⑤	쌀강정 보리차
열량/단백질(g)	446/16	391/18	485/17	487/15	458/15	525/18	439/17
일자	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)	28일(토)	29일(일)
오전간식	숙주죽	당근스프②	근대죽⑤⑥	닭죽⑮	부추죽⑤⑥	제철과일(사과) 우유②	제철과일(토마토)⑫ 유아용치즈②
점심	흰쌀밥 호박된장국⑤⑥ 닭다리살스테이크②⑮ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 알배추맑은국 돈육피망잡채⑤⑥⑩ 가지무침⑤⑥ 하얀깍두기⑨	계란간장버터비빔밥①②⑤⑥ 어묵국⑤⑥ 연근볶음⑤ 백김치⑨	흰쌀밥 순두부백탕⑤ 소고기바베큐조림⑤⑥⑯ 흑임자그린샐러드①⑤⑥ 하얀깍두기⑨	흰쌀밥 채소육개장⑤⑥ 달콤칠리새우⑤⑥⑨⑫ 얼갈이나물⑤⑥ 건파래자반	오리불고기덮밥⑤⑥ 부추맑은국⑤⑥ 감자고로케①⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 사골국⑯ 버섯계란찜① 취나물볶음⑤⑥ 하얀깍두기⑨
오후간식	제철과일(귤) 떠먹는 요구르트②	슈크림빵①②⑥ 우유②	제철과일(단감) 치즈주먹밥②	바나나팬케이크①②⑥ 보리차	제철과일(바나나) 발효유②	파운드케이크①②⑥ 유아용두유⑤	찐단호박 둥글레차
열량/단백질(g)	388/15	463/17	497/15	499/15	408/15	535/20	412/17

쌀			백김치		콩류	수산물	소고기							
백미(흑미 현미)찹쌀	죽	배추	고춧가루		두부	오징어	소고기장똑똑이	소고기숙주볶음	소고기채소찜	소고기산적	소고기죽	설렁탕	소고기바베큐조림	사골국	소고기당면국
국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산 한우	국내산 한우	국내산 한우	국내산 한우	국내산 한우	국내산 한우	국내산 한우	국내산 한우	국내산 한우

돼지고기	닭고기	오리고기	가공품	베이컨채소주먹밥	치킨데리야끼덮밥	생선까스	진미채무침	햄치즈샌드위치	비엔나소시지채소볶음	닭다리살스테이크	참치두부볶음
				베이컨(돼지고기)	닭고기	민대구	오징어	햄(돼지고기)	소시지(돼지고기,닭고기)	닭고기	참치
국내산	국내산	국내산		외국산:미국,캐나다,스페인	국내산	국내산	페루산	국산,외국산:스페인,미국)	국내산	국내산	원양산

만1~2세 식단은 1일 에너지:단백질 유아 1~2세 900kcal:20g을 기준으로 작성되었습니다. (한국영양학회 보건복지부, 영양섭취기준 2020)
1회의 점심과 2회의 간식공급을 기준으로 급·간식의 총 섭취열량은 390~440kcal 수준으로 구성됩니다.
※학부모 동의에 따라 만0세도 동일 급·간식을 제공합니다.

발행일 : 2026.10.16. / 영종구어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

일반형_석식

시설명 : SCK직장어린이집

2026년 11월 식단표 (만1-2세)

영종구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

※ 알레르기 유발 식품 표시제 ※

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 ⑲ 잣

일자	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)
석식	흰쌀밥 느타리버섯국⑤⑥ 탕수육⑤⑥⑩ 우거지나물⑤⑥ 하얀깍두기⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 브로콜리맑은국 게살채소볶음①⑤⑥⑧ 백김치⑨	흰쌀밥 안매운김치당면국⑤⑨ 닭살굴소스조림⑤⑥⑮⑱ 감자양파볶음⑤ 하얀깍두기⑨	흰쌀밥 양배추된장국⑤⑥ 소고기찹쌀구이⑤⑯ 근대무침 백김치⑨	흰쌀밥 고구마양파국⑤⑥ 고등어무조림⑤⑥⑦ 소시지케첩볶음⑤⑥⑩⑫ 하얀깍두기⑨
열량/단백질(g)	291/11	276/10	297/15	294/9	287/10
일자	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)
석식	흰쌀밥 우엉국⑤ 계란장조림①⑤⑥ 삼색파프리카샐러드①⑤ 하얀깍두기⑨	소고기볶음밥⑤⑥⑯ 당근부추국 두부부침/양념장⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 가지국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 청경채무침⑤⑥ 하얀깍두기⑨	흰쌀밥 깻잎된장국⑤⑥ 대구살전/양념장①⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 들깨무국⑤⑥ 닭살장구이⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 하얀깍두기⑨
열량/단백질(g)	283/11	298/10	296/12	301/18	278/14
일자	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)
석식	흰쌀밥 미역국⑤⑥ 참스테이크⑤⑫⑯ 유부무침⑤ 하얀깍두기⑨	닭살하이라이스⑤⑥⑮ 시금치국⑤⑥ 팽이버섯볶음⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 두부된장국⑤⑥ 오징어튀김/소스⑤⑥⑰ 무나물 하얀깍두기⑨	흰쌀밥 양파맑은국⑤⑥ 토마토계란볶음①⑤⑫ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 감잣국 돈목살구이⑩ 새송이볶음⑤⑥ 하얀깍두기⑨
열량/단백질(g)	276/11	291/11	295/15	283/12	295/13
일자	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)
석식	흰쌀밥 청경채국 로제닭갈비②⑤⑥⑫⑮ 호박나물⑤ 하얀깍두기⑨	돼지불고기덮밥⑤⑥⑩ 피망맑은국⑤⑥ 단무지무침⑬ 백김치⑨	흰쌀밥 연근된장국⑤⑥ 우유계란찜①② 어묵볶음⑤⑥ 하얀깍두기⑨	흰쌀밥 우동국⑤⑥ 소고기카레볶음⑤⑥⑯ 순두부/양념장⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 얼갈이맑은국⑤⑥ 새우살채소조림⑤⑥⑨ 숙주나물 하얀깍두기⑨
열량/단백질(g)	297/12	297/10	282/12	289/11	286/12
일자	30일(월)				
석식	흰쌀밥 참치채소국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 당면볶음⑤⑥ 하얀깍두기⑨				
열량/단백질(g)	288/11				

쌀		백김치		콩류	소고기			
백미,흑미,현미,찹쌀	죽	배추	고춧가루	두부	소고기찹쌀구이	소고기볶음밥	찹스테이크	소고기카레볶음
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우	국내산 한우	국내산 한우	국내산 한우

닭고기	돼지고기	수산물		가공품	탕수육	소시지케첩볶음	오징어튀김	참치채소국
		고등어	오징어		돼지고기	소시지(돼지고기,닭고기)	오징어	참치
국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	외국산:칠레산,페루산	원양산

유아식단은 1일 에너지:단백질 만1~2세 900kcal:20g, 만3~5세 1400kcal:25g을 기준으로 작성되었습니다. (한국영양학회 보건복지부, 영양섭취기준 2020)

※학부모 동의에 따라 만0세도 동일 급·간식을 제공합니다.

발행일 : 2026.10.16. / 영종구어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

2026년 11월

시설명 : SCK직장어린이집

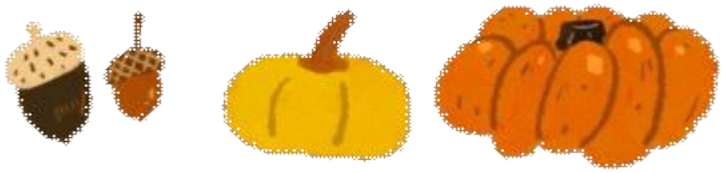
완료기이유식 식단표

영종구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

※ 알레르기 유발 식품 표시제 ※

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 ⑲ 잣

일자	11월 30일(월)
오전간식	사과죽
점심	두부양상추진밥⑤
오후간식	제철과일(배) 유아용 두유⑤
열량/단백질(g)	261/8



일자	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)
오전간식	미역죽	애호박죽⑤⑥	얼갈이죽	단호박죽	배추죽
점심	돈육느타리진밥⑩	두부브로콜리진밥⑤	닭살양파진밥⑮	소고기근대진밥⑯	흰살생선쑥갓진밥
오후간식	제철과일(사과) 유아용 치즈②	마들렌①②⑥ 우유②	제철과일(멜론)	미니칼국수⑤⑥	제철과일(바나나) 유아용 두유⑤
열량/단백질(g)	265/12	344/10	286/10	261/9	265/9
일자	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)
오전간식	아욱된장죽⑤⑥	으깬옥수수스프②	잣죽⑲	양파죽	모듬버섯죽⑤⑥
점심	노른자우엉진밥①	소고기당근진밥⑯	돈육청경채진밥⑩	두부깻잎진밥⑤	닭살무진밥⑮
오후간식	제철과일(배) 발효유②	카스테라①②⑥ 우유②	제철과일(귤)	다진채소주먹밥⑤	제철과일(단감) 떠먹는 요구르트②
열량/단백질(g)	301/7	359/12	349/11	297/7	292/12
일자	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)
오전간식	수수죽	브로콜리죽⑤⑥	소고기죽⑯	찹쌀무죽	연두부죽⑤
점심	소고기오이진밥⑯	닭살시금치진밥⑮	두부무진밥⑤	노른자양파진밥①	돈육감자진밥⑩
오후간식	제철과일(사과) 유아용 두유⑤	핑거스틱빵①②⑤⑥ 우유②	제철과일(바나나)	미니우동⑤⑥	제철과일(멜론) 유아용 치즈②
열량/단백질(g)	300/10	265/11	360/10	280/8	265/9
일자	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)
오전간식	숙주죽	당근스프②	근대죽⑤⑥	닭죽⑮	부추죽
점심	닭살청경채진밥⑮	돈육가지진밥⑩	노른자연근진밥①	소고기양파진밥⑯	새우얼갈이진밥⑨
오후간식	제철과일(귤) 떠먹는 요구르트②	슈크림빵①②⑥ 우유②	제철과일(단감)	바나나팬케이크①②⑥ 보리차	제철과일(바나나) 발효유②
열량/단백질(g)	258/11	322/11	363/9	331/11	266/9

♠ 제철식품 ♠

- **과일류 :** 사과, 유자, 배, 귤, 석류
- **채소류 :** 배추, 무, 늙은호박
- **해산물 :** 굴, 홍합, 꼬막, 고등어, 꽁치, 대하, 삼치, 도미, 가리비, 광어, 해삼

쌀	콩류	수산물	
백미, 흑미, 현미, 찹쌀	죽	두부	오징어
국내산	국내산	국내산	국내산
소고기	**돼지고기**	**닭고기**	**오리고기**
국내산 한우	국내산	국내산	국내산

식단안내

<완료기 이유식 식단>은 만12~15개월을 기준으로 작성되었습니다.

- 완료기 이유식 농도 : **4부죽**
- 재료의 질감을 느낄 수 있도록 5mm 정도의 크기로 썰거나 다져서 제공합니다.

<완료기 이유식 진행단계 >

- 곡류 → 채소류·과일류 → 쇠고기 → 닭고기 → 콩·두류 → **흰살생선 → 돼지고기 → 유제품**(치즈, 요거트...)

※ 오후 간식의 경우 차, 유아용 두유, 주스 등의 음료를 소량으로 함께 제공하는 것이 가능합니다.
※ 완료기 이유식은 영유아 식단을 기준으로 당일 입고되는 식자재를 우선으로 작성되었습니다.

<알레르기 유발 식품>

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아
⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

일반형_죽식

2026년 11월 식단안내

영종구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

▼ 2026년 11월 대체메뉴

센터에서는 **조류독감(AI)** 발생 시 빠른 대처와 **방사능 우려**로 수산물을 사용하지 않는 시설을 위하여 대체메뉴를 제공하고 있습니다. 난류, 닭고기, 수산물 대체메뉴는 **식품 알레르기 대체메뉴**로도 활용하실 수 있습니다. 식품 알레르기 대체메뉴로 활용할 경우 각 식품의 유의사항을 확인하시기 바랍니다. (영유아 선호도에 따른 무분별한 대체메뉴 사용을 지양합니다.)

※ 식단제공시 **'어린이 기호식품 품질인증 제품'** 과 **'나트륨·당류 저감 식품'** 사용을 권장드립니다.

※ 조리사 부재 등으로 인한 '당일' 비상 상황 발생으로 '빵식'이 필요하신 경우 센터로 문의주세요.

난류

- 흰살생선, 소고기, 돼지고기, 두부 등으로 대체
- 빵이나 과자, 케이크 등 기호식품에 많이 함유되어 있으므로 주의 필요
- 마요네즈, 소스류(샐러드드레싱, 파스타소스 등), 파스타면 등 식단 내 알레르기 표시 확인 및 주의 필요
- 계란이 함유된 간식은 제거 혹은 대체메뉴로 제공 (ex. 잔치국수, 김밥 → 계란 제거 / 빵·쿠키류 → 감자, 고구마, 떡류)

날짜	기본메뉴	대체메뉴	비고	열량 / 단백질	
				만1-2세	만3-5세
11.03.(화)	채소게살탕	갈비탕⑤⑥⑯	점심_국	510/17	728/25
11.06.(금)	생선까스/소스	흰살생선채소찜⑤⑥	점심_주찬	433/14	576/19
11.09.(월)	파프리카계란말이	돈육파프리카볶음⑤⑥⑩	점심_주찬	425/15	607/22
11.16.(월)	계란양파국	김가루양파국⑤⑥	점심_국	435/16	621/23
11.19.(목)	메추리알마요샐러드	훈제오리찜	점심_주찬	499/17	712/25
11.24.(화)	슈크림빵	오곡롤	오후간식	429/16	613/23
11.25.(수)	계란간장버터비빔밥	닭살채소덮밥⑤⑥⑮	일품요리	488/17	685/23
11.26.(목)	바나나팬케이크	푸실리샐러드⑤⑥⑫	오후간식	456/15	639/21

닭고기

- 소고기, 돼지고기, 생선, 두부, 계란 등으로 대체
- 철분 흡수 저하에 따른 빈혈이 생길 수 있으므로 철분이 많은 생선류로 대체하고 해조류 추가

날짜	기본메뉴	대체메뉴	비고	열량 / 단백질	
				만1-2세	만3-5세
라온밥상	안동찜닭	돈육폭찹⑤⑥⑩⑫	점심_주찬	527/14	742/20
11.04.(수)	치킨데리야끼덮밥	삼겹데리야끼덮밥⑤⑥⑩	일품요리	487/13	816/21
11.13.(금)	크림닭살조림	크림미트볼조림②⑤⑩⑯	점심_주찬	431/15	615/21
11.17.(화)	닭살채소볶음	돈목살채소볶음⑤⑥⑩	점심_주찬	415/15	616/23
11.23.(월)	닭다리살스테이크	소고기장똑똑이⑤⑥⑯	점심_주찬	447/15	674/23
11.26.(목)	닭죽	돈육채소죽⑤⑥⑩	오전간식	504/16	707/23

수산물

- 소고기, 돼지고기, 닭고기, 두부, 계란 등으로 대체
- 비타민D를 많이 포함하는 식품(표고버섯, 목이버섯) 등을 추가

날짜	기본메뉴	대체메뉴	비고	열량 / 단백질	
				만1-2세	만3-5세
라온밥상	바지락미역국	버섯계란국①	점심_국	514/17	726/23
나들밥상	잔멸치김치볶음밥	닭살김치볶음밥⑤⑥⑨⑮	일품요리	505/15	603/18
11.02.(월)	미역죽	계란죽①	오전간식	398/16	615/24
11.03.(화)	채소게살탕	갈비탕⑤⑥⑯	점심_국	510/17	728/25
11.06.(금)	생선까스/소스	탕수육/소스①⑤⑥⑩⑫	점심_주찬	462/13	613/18
11.11.(수)	진미채무침	새송이버터구이②	점심_주찬	482/13	696/18
11.12.(목)	대구살맑은국	소고기뭇국⑤⑥⑯	점심_국	454/15	652/22
11.18.(수)	잘게썬오징어덮밥	소고기채소덮밥⑤⑥⑯	일품요리	445/19	636/27
11.25.(수)	어묵국	버섯탕국⑤⑥	점심_국	464/13	654/17
11.27.(금)	달콤칠리새우	돈육칠리소스볶음⑤⑥⑩⑫	점심_주찬	447/22	637/30
11.30.(월)	참치두부볶음	두부버섯볶음⑤⑥	점심_주찬	394/13	564/19

우유

- 칼슘 강화 두유로 대체
- 칼슘 함량이 높은 멸치, 두부, 해조류 등의 식재료를 적극 활용

견과류

- 다른 견과류에 알레르기 반응이 없는지 확인 후, 다른 견과류로 대체하여 조리
- 땅콩의 경우 매우 소량을 섭취하여도 알레르기 증상이 심각해지는 경우가 많으므로 각별히 주의
- 급식 주재료나 과자류를 섭취하지 않도록 주의

▼ 영종구 어린이·사회복지급식관리지원센터의 특별한 식단을 소개합니다!

라온밥상 : 생일잔치가 있는 날은 **'라온밥상'**으로 변경하여 사용할 수 있습니다.

나들밥상 : 체험학습이 있는 날은 간편한 **'나들밥상'**으로 변경하여 사용할 수 있습니다.

다함께 차차차 : 아이들의 건강한 식습관을 위하여 저감화 식단 **'다함께 차차차'**을 제공합니다.
'저염day _ 김치 없는 날'으로 다함께 나트륨 섭취량을 차차차!

♠ 제철식품 ♠

- **과일류 :** 사과, 유자, 배, 귤, 석류
- **채소류 :** 배추, 무, 늙은호박
- **해산물 :** 굴, 홍합, 꼬막, 고등어, 꽁치, 대하, 삼치, 도미, 가리비, 광어, 해삼

영종구어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀