일반형_표준식

2026년 11월 식단표 (만3-5세)

시설명 : 국공립오션하임어린이집

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)
오전간식	제철과일(사과)	애호박죽⑤⑥	제철과일(멜론)	유아용 치즈②	제철과일(자른샤인머스캣) 떠먹는 요구르트②
점심	흰쌀밥 우거지된장국⑤⑥ 돼지두루치기⑤⑥⑩ 느타리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 채소게살탕①⑤⑥⑧ 온두부찜/양념장⑤⑥ 브로콜리참깨무침 깍두기⑨	치킨데리야끼덮밥⑤⑥⑮ 양파맑은장국⑤⑥ 사과치즈샐러드②⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 근대국⑤⑥ 소고기숙주볶음⑤⑥⑯ 양배추무침⑤⑥ 깍두기⑨	흰쌀밥 쑥갓맑은국 생선까스/소스①⑤⑥ 고구마채조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	군만두⑤⑥⑩	마들렌①②⑥ 우유②	찐감자 둥글레차	미니칼국수⑤⑥	체육대회 행사 조기하원으로 미제공
열량/단백질(g)	582/21	654/22	584/28	583/24	560/21
일자	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)
오전간식	제철과일(배)	으깬옥수수스프②	제철과일(귤)	발효유②	제철과일(단감)
점심	흰쌀밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 파프리카계란말이①⑤ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 두부맑은국⑤ 소고기채소찜⑤⑥⑯ 당근라페 깍두기⑨	돈육가지볶음밥⑤⑩ 청경채맑은국⑤⑥ 진미채무침⑤⑥⑰ 배추김치⑨	완두콩밥⑤ 대구살맑은국⑤⑥ 두부짜장볶음⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	흰쌀밥 김치콩나물국⑤⑨ 크림닭살조림②⑤⑮ 새콤무생채 배추김치⑨
오후간식	온도토리묵밥⑤⑥⑨	카스테라①②⑥ 우유②	삶은계란① 보리차	토마토스파게티②⑥⑫	햄치즈샌드위치①②⑥⑩ 유아용 두유⑤
열량/단백질(g)	680/24	688/28	581/23	645/29	631/26
일자	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)
오전간식	제철과일(사과)	브로콜리죽⑤⑥	제철과일(바나나)	유아용 두유⑤	제철과일(멜론)
점심	흰쌀밥 계란양파국①⑤⑥ 소고기떡갈비⑤⑥⑩⑮⑯ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨	잘게썬오징어덮밥⑤⑥⑰ 무챗국⑤⑥ 두부텐더/소스⑤⑥⑫ 배추김치⑨	기장밥 설렁탕/소면⑥⑯ 메추리알마요샐러드①⑤ 모둠채소전⑤⑥ 깍두기⑨	흰쌀밥 새송이맑은국⑤⑥ 돈육김치찜⑤⑨⑩ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨
오후간식	유부초밥⑤⑥	핑거스틱빵①②⑤⑥ 우유②	찐단호박 둥글레차	미니우동⑤⑥	오곡시리얼 우유②
열량/단백질(g)	486/15	580/27	591/22	695/23	617/20
일자	23일(월)	24일(화)	25일(수)라온밥상	26일(목)	27일(금)
오전간식	제철과일(귤)	당근스프②	제철과일(단감)	떠먹는 요구르트②	제철과일(자른샤인머스캣)
점심	흰쌀밥 호박된장국⑤⑥ 닭다리살스테이크②⑮ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 알배추맑은국 돈육피망잡채⑤⑥⑩ 가지무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 바지락미역국⑤⑥⑱ 안동찜닭⑤⑥⑮ 단호박샐러드①⑤ 배추김치⑨	차조밥 순두부백탕⑤ 소고기바베큐조림⑤⑥⑯ 흑임자그린샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨	흰쌀밥 채소육개장⑤⑥ 달콤칠리새우⑤⑥⑨⑫ 얼갈이나물⑤⑥ 김구이
오후간식	치즈주먹밥②	슈크림빵①②⑥ 우유②	케이크①②⑥ 우유②	들기름막국수③⑤⑥	바나나팬케이크①②⑥ 유아용 두유⑤
열량/단백질(g)	583/19	661/25	676/23	674/25	681/24
일자	30일(월)				
오전간식	제철과일(배)				
점심	흰쌀밥 소고기당면국⑤⑥⑯ 참치두부볶음⑤ 양상추무침⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	햄꼬마김밥⑤⑥⑩				
열량/단백질(g)	625/21				

쌀		배추김치		콩류	닭고기	돼지고기	소고기				수산물
백미,흑미,현미,찹쌀	죽	배추	고춧가루	두부			소고기 숙주볶음	소고기 채소찜	설렁탕	소고기 바베큐조림	소고기 당면국	오징어
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)				국내산

가공품	소고기떡갈비	베이컨채소주먹밥	생선까스	진미채무침	햄치즈샌드위치	참치두부볶음	햄꼬마김밥
	소고기,닭고기,돼지고기	(베이컨)돼지고기	민대구	오징어	(햄)돼지고기	가다랑어	(햄)돼지고기
	국내산	국내산	국내산	페루산,칠레산,중국산	국내산	원양산	국내산

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_표준식

시설명 : 국공립오션하임어린이집

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)
오전간식	제철과일(사과)	애호박죽⑤⑥	제철과일(멜론)	유아용 치즈②	제철과일(자른샤인머스캣) 떠먹는 요구르트②
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 백김치⑨
오후간식	군만두⑤⑥⑩	마들렌①②⑥ 우유②	찐감자 둥글레차	미니칼국수⑤⑥	체육대회 행사 조기하원으로 미제공
열량/단백질(g)	413/15	458/16	400/19	393/16	402/15
일자	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)
오전간식	제철과일(배)	으깬옥수수스프②	제철과일(귤)	발효유②	제철과일(단감)
점심	흰쌀밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 파프리카계란말이①⑤ 우엉조림⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 두부맑은국⑤ 소고기채소찜⑤⑥⑯ 당근라페 하얀깍두기⑨	돈육가지볶음밥⑤⑩ 청경채맑은국⑤⑥ 진미채무침⑤⑥⑰ 백김치⑨	흰쌀밥 대구살맑은국⑤⑥ 두부짜장볶음⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 하얀깍두기⑨	흰쌀밥 김치콩나물국⑤⑨ 크림닭살조림②⑤⑮ 새콤무생채 백김치⑨
오후간식	온도토리묵밥⑤⑥⑨	카스테라①②⑥ 우유②	삶은계란① 보리차	토마토스파게티②⑥⑫	햄치즈샌드위치①②⑥⑩ 유아용 두유⑤
열량/단백질(g)	476/17	497/20	399/16	451/20	442/18
일자	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)
오전간식	제철과일(사과)	브로콜리죽⑤⑥	제철과일(바나나)	유아용 두유⑤	제철과일(멜론)
점심	흰쌀밥 계란양파국①⑤⑥ 소고기떡갈비⑤⑥⑩⑮⑯ 오이나물⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 시금치무침⑤⑥ 하얀깍두기⑨	잘게썬오징어덮밥⑤⑥⑰ 무챗국⑤⑥ 두부텐더/소스⑤⑥⑫ 백김치⑨	흰쌀밥 설렁탕/소면⑥⑯ 메추리알마요샐러드①⑤ 모둠채소전⑤⑥ 하얀깍두기⑨	흰쌀밥 새송이맑은국⑤⑥ 돈육김치찜⑤⑨⑩ 감자채볶음⑤ 백김치⑨
오후간식	유부초밥⑤⑥	핑거스틱빵①②⑤⑥ 우유②	찐단호박 둥글레차	미니우동⑤⑥	오곡시리얼 우유②
열량/단백질(g)	694/22	391/18	397/15	497/17	446/15
일자	23일(월)	24일(화)	25일(수)라온밥상	26일(목)	27일(금)
오전간식	제철과일(귤)	당근스프②	제철과일(단감)	떠먹는 요구르트②	제철과일(자른샤인머스캣)
점심	흰쌀밥 호박된장국⑤⑥ 닭다리살스테이크②⑮ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 알배추맑은국 돈육피망잡채⑤⑥⑩ 가지무침⑤⑥ 하얀깍두기⑨	흰쌀밥 바지락미역국⑤⑥⑱ 안동찜닭⑤⑥⑮ 단호박샐러드①⑤ 백김치⑨	흰쌀밥 순두부백탕⑤ 소고기바베큐조림⑤⑥⑯ 흑임자그린샐러드①⑤⑥ 하얀깍두기⑨	흰쌀밥 채소육개장⑤⑥ 달콤칠리새우⑤⑥⑨⑫ 얼갈이나물⑤⑥ 김구이
오후간식	치즈주먹밥②	슈크림빵①②⑥ 우유②	케이크①②⑥ 발효유②	들기름막국수③⑤⑥	바나나팬케이크①②⑥ 유아용 두유⑤
열량/단백질(g)	430/15	463/17	479/16	472/18	477/17
일자	30일(월)				
오전간식	제철과일(배)				
점심	흰쌀밥 소고기당면국⑤⑥⑯ 참치두부볶음⑤ 양상추무침⑤⑥ 백김치⑨				
오후간식	햄꼬마김밥⑤⑥⑩				
열량/단백질(g)	437/15				

쌀		배추김치		콩류	닭고기	돼지고기	소고기				수산물
백미,흑미,현미,찹쌀	죽	배추	고춧가루	두부			소고기 숙주볶음	소고기 채소찜	설렁탕	소고기 바베큐조림	소고기 당면국	오징어
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)				국내산

가공품	소고기떡갈비	베이컨채소주먹밥	생선까스	진미채무침	햄치즈샌드위치	참치두부볶음	햄꼬마김밥
	소고기,닭고기,돼지고기	(베이컨)돼지고기	민대구	오징어	(햄)돼지고기	가다랑어	(햄)돼지고기
	국내산	국내산	국내산	페루산.칠레산,중국산	국내산	원양산	국내산

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.

발행일 : 2026.10.16. / 영종구어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

일반형_표준식

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	442/15	620/21
11.09.(월)	파프리카계란말이	돈육파프리카볶음⑤⑥⑩	점심_주찬	464/16	663/23
11.11.(수)	삶은계란	야채춘권⑤⑥⑩	오후간식	469/16	681/24
11.16.(월)	계란양파국	김가루양파국⑤⑥	점심_국	417/15	595/21
11.19.(목)	메추리알마요샐러드	훈제오리찜	점심_주찬	508/19	712/26
11.24.(화)	슈크림빵	오곡롤	오후간식	429/16	613/23
11.25.(수)	계란간장버터비빔밥	닭살채소덮밥⑤⑥⑮	일품요리	492/17	676/21
11.27.(금)	바나나팬케이크	푸실리샐러드⑤⑥⑫	오후간식	434/17	620/24

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	496/17	668/25
11.13.(금)	크림닭살조림	크림미트볼조림②⑤⑩⑯	점심_주찬	437/15	625/22
11.17.(화)	닭살채소볶음	돈목살채소볶음⑤⑥⑩	점심_주찬	415/15	616/23
11.23.(월)	닭다리살스테이크	소고기장똑똑이⑤⑥⑯	점심_주찬	496/15	669/19

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
11.03.(화)	채소게살탕	갈비탕⑤⑥⑯	점심_국	510/17	728/25
11.06.(금)	생선까스/소스	탕수육/소스①⑤⑥⑩⑫	점심_주찬	469/14	656/20
11.11.(수)	진미채무침	새송이버터구이②	점심_주찬	402/13	587/19
11.12.(목)	대구살맑은국	소고기뭇국⑤⑥⑯	점심_국	450/15	642/21
11.18.(수)	잘게썬오징어덮밥	소고기채소덮밥⑤⑥⑯	일품요리	355/17	528/25
11.25.(수)	어묵국	버섯탕국⑤⑥	점심_국	462/12	642/15
11.27.(금)	달콤칠리새우	돈육칠리소스볶음⑤⑥⑩⑫	점심_주찬	511/23	730/33
11.30.(월)	참치두부볶음	두부버섯볶음⑤⑥	점심_주찬	417/13	596/18

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