일반형_죽식

시설명 : 운서한내들어린이집

2026년 11월 식단표 (1-2세)

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		애호박죽⑤⑥	얼갈이죽	단호박죽	배추죽
점심	온가족참여 프로젝트 모산목장 현장학습 * 매식	흰쌀밥 갈비탕⑤⑥⑯ 온두부찜/양념장⑤⑥ 브로콜리참깨무침 하얀깍두기⑨	치킨데리야끼덮밥⑤⑥⑮ 양파맑은장국⑤⑥ 사과치즈샐러드②⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 근대국⑤⑥ 소고기숙주볶음⑤⑥⑯ 양배추무침⑤⑥ 하얀깍두기⑨	흰쌀밥 쑥갓맑은국 탕수육/소스①⑤⑥⑩⑫ 고구마채조림⑤⑥ 김구이
오후간식	- 오전 간식: 피자 - 점심: 짜장밥, 돈까스	마들렌①②⑥ 우유②	사과 군만두⑤⑥⑩	미니칼국수⑤⑥	바나나 유아용 두유⑤
열량/단백질(g)		510/17	393/16	401/15	462/13

일자	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)
오전간식	아욱된장죽⑤⑥	으깬옥수수스프②	잣죽⑲	양파죽	모듬버섯죽
점심	흰쌀밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 파프리카계란말이①⑤ 우엉조림⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 두부맑은국⑤ 소고기채소찜⑤⑥⑯ 당근라페 하얀깍두기⑨	돈육가지볶음밥⑤⑩ 청경채맑은국⑤⑥ 진미채무침⑤⑥⑰ 백김치⑨	흰쌀밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 두부짜장볶음⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 하얀깍두기⑨	흰쌀밥 김치콩나물국⑤⑨ 크림닭살조림②⑤⑮ 새콤무생채 건파래자반
오후간식	배 발효유②	카스테라①②⑥ 우유②	바나나 온도토리묵밥⑤⑥⑨	햄치즈샌드위치①②⑥⑩ 망고주스	단감 떠먹는 요구르트②
열량/단백질(g)	437/16	497/20	479/15	454/15	435/18

일자	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)
오전간식	수수죽	브로콜리죽⑤⑥	소고기죽⑯	찹쌀무죽	연두부죽⑤
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
오후간식	귤 유아용 두유⑤	핑거스틱빵①②⑤⑥ 우유②	바나나 유부초밥⑤⑥	미니우동⑤⑥	멜론 유아용 치즈②
열량/단백질(g)	446/16	391/18	485/17	487/15	458/15

일자	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)
오전간식	숙주죽	당근스프②	근대죽⑤⑥	닭죽⑮	부추죽⑤⑥
점심	흰쌀밥 호박된장국⑤⑥ 닭다리살스테이크②⑮ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 알배추맑은국 돈육피망잡채⑤⑥⑩ 가지무침⑤⑥ 하얀깍두기⑨	계란간장버터비빔밥①②⑤⑥ 어묵국⑤⑥ 연근볶음⑤ 백김치⑨	흰쌀밥 순두부백탕⑤ 소고기바베큐조림⑤⑥⑯ 흑임자그린샐러드①⑤⑥ 하얀깍두기⑨	흰쌀밥 채소육개장⑤⑥ 돈육칠리소스볶음⑤⑥⑩⑫ 얼갈이나물⑤⑥ 건파래자반
오후간식	귤 떠먹는 요구르트②	슈크림빵①②⑥ 우유②	바나나 치즈주먹밥②	바나나팬케이크①②⑥ 보리차	사과 발효유②
열량/단백질(g)	388/15	463/17	497/15	499/15	447/22

일자	30일(월)		라온밥상	나들밥상	나들밥상
오전간식	사과죽		제철과일(자른샤인머스켓)	제철과일(바나나)	제철과일(감귤)
점심	흰쌀밥 소고기당면국⑤⑥⑯ 참치두부볶음⑤ 양상추무침⑤⑥ 백김치⑨		흰쌀밥 바지락미역국⑤⑥⑱ 안동찜닭⑤⑥⑮ 단호박샐러드①⑤ 백김치⑨	잔멸치김치볶음밥⑤⑥⑨ 유부미소장국⑤⑥ 하얀깍두기⑨	베이컨채소주먹밥⑤⑩ 과채주스 백김치⑨
오후간식	배 유아용 두유⑤		케이크①②⑥ 발효유②	곡물쿠키 유아용 두유⑤	모닝빵①②⑤⑥ 우유②
열량/단백질(g)	415/15		495/15	502/18	481/15

쌀		배추김치		콩류	소고기							
백미,흑미,현미,찹쌀	죽	배추	고춧가루	두부	갈비탕	소고기 숙주볶음	소고기 채소찜	소고기 뭇국	소고기 산적	소고기죽	설렁탕	소고기 바베큐조림	소고기 당면국
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산:한우								

닭고기	돼지고기	수산물	가공품	베이컨채소주먹밥	탕수육	진미채무침	햄치즈샌드위치	참치두부볶음
		오징어		베이컨(돼지고기)	돼지고기	오징어(외국산)	햄(돼지고기)	다랑어
국내산	국내산	원양산		국내산	국내산	페루, 칠레, 중국산	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 0세도 동일 급·간식을 제공합니다.

※ 식단은 식재 수급 상황 및 어린이집 사정 등에 의해 변경될 수 있습니다.

발행일 : 2026.10.16. / 영종구어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

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

일반형_석식

시설명 : 운서한내들어린이집

2026년 11월 식단표 (1-2세)

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	온가족참여 프로젝트 모산목장 현장학습	두부소보로덮밥⑤⑥ 브로콜리맑은국 버섯채소볶음⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 안매운김치당면국⑤⑨ 닭살굴소스조림⑤⑥⑮⑱ 감자양파볶음⑤ 하얀깍두기⑨	흰쌀밥 양배추된장국⑤⑥ 소고기찹쌀구이⑤⑯ 근대무침 백김치⑨	흰쌀밥 고구마양파국⑤⑥ 두부강정⑤⑥ 소시지케첩볶음⑤⑥⑩⑫ 하얀깍두기⑨
열량/단백질(g)		226/8	297/15	294/9	315/9
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 계란말이①⑤ 애호박볶음⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 들깨무국⑤⑥ 닭살장구이⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 하얀깍두기⑨
열량/단백질(g)	283/11	298/10	296/12	239/8	278/14
일자	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)
석식	흰쌀밥 미역국⑤⑥ 찹스테이크⑤⑫⑯ 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		배추김치		콩류	소고기			
백미,흑미,현미,찹쌀	죽	배추	고춧가루	두부	소고기찹쌀구이	소고기볶음밥	찹스테이크	소고기카레볶음
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산:한우			

닭고기	돼지고기	수산물	가공품	탕수육	소시지케첩볶음	오징어튀김	참치채소국
		오징어		돼지고기	소시지(돼지고기)	오징어	다랑어
국내산	국내산	원양산		국내산	국내산	원양산	원양산

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

※ 학부모 동의에 따라 0세도 동일 급·간식을 제공합니다.

※ 식단은 식재 수급 상황 및 어린이집 사정 등에 의해 변경될 수 있습니다.

발행일 : 2026.10.16. / 영종구어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

일반형_석식

2026년 11월 식단안내

▼ 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.

난류

- 흰살생선, 소고기, 돼지고기, 두부 등으로 대체
- 과자나 케이크 등 기호식품 및 마요네즈, 드레싱, 파스타에 많이 함유되어 있으므로 주의 필요
- 주재료가 계란인 경우에만 대체메뉴 제공 / 부재료 및 소스 등에 함유된 계란 별도 확인 필요
- 계란이 함유된 간식은 제거 혹은 대체메뉴로 제공(ex. 잔치국수 → 계란 제거 / 빵·쿠키류 → 감자, 고구마 떡류)

날짜	기본메뉴	대체메뉴	비고	열량 / 단백질	
				만1-2세	만3-5세
11.09.(월)	계란장조림	돈육장조림⑤⑥⑩	석식_주찬	318/14	460/20
11.12.(목)	대구살전/양념장	주꾸미볶음⑤⑥	석식_주찬	229/8	344/11
11.19.(목)	토마토계란볶음	소고기토마토볶음⑤⑥⑫⑯	석식_주찬	289/12	447/17
11.25.(수)	우유계란찜	닭살채소찜⑤⑥⑮	석식_주찬	286/14	424/21

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
11.04.(수)	닭살굴소스조림	돈육굴소스조림⑤⑥⑩⑱	석식_주찬	310/14	440/20
11.13.(금)	닭살장구이	소고기장구이⑤⑥⑯	석식_주찬	305/13	344/11
11.17.(화)	닭살하이라이스	돈육하이라이스⑤⑥⑩	일품요리	285/12	395/17
11.23.(월)	로제닭갈비	순살가자미구이⑤	석식_주찬	259/12	363/17

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
11.03.(화)	게살채소볶음	버섯채소볶음⑤⑥	석식_주찬	226/8	339/12
11.06.(금)	고등어무조림	두부강정⑤⑥	석식_주찬	315/9	469/14
11.12.(목)	대구살전/양념장	계란말이①⑤	석식_주찬	239/8	324/11
11.16.(월)	미역국	열무맑은국	석식_국	277/12	412/18
11.18.(수)	오징어튀김/소스	돈가스/소스⑤⑥⑩⑫	석식_주찬	368/19	516/26
11.19.(목)	잔멸치조림	도토리묵무침⑤⑥	석식_부찬	277/9	395/12
11.25.(수)	어묵볶음	표고버섯조림⑤⑥	석식_부찬	237/9	351/14
11.27.(금)	새우살채소조림	돈육채소조림⑤⑥⑩	석식_주찬	310/12	443/18
11.30.(월)	참치채소국	버섯들깨탕	석식_국	293/10	415/14

우유

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

견과류

- 다른 견과류에 문제가 없는지 확인 후 다른 견과류로 대체하여 조리
- 땅콩의 경우 매우 소량을 섭취하여도 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 (032-762-6112)