가정형_표준식

시설명 : 영종한신더휴어린이집

2026년 11월 식단표 (만1-2세)

영종구 어린이·사회복지급식관리지원센터

※ 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(배)	애호박죽	제철과일(자른샤인머스켓)	떠먹는 요구르트②	제철과일(사과)
점심	흰쌀밥 애호박국 스크램블에그①②⑤ 명엽채볶음⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 닭살장조림⑤⑥⑮ 부추사과무침 백김치⑨	돈육굴소스덮밥⑤⑥⑩⑱ 쑥갓맑은국⑤ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 콩가루배춧국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑯ 마카로니샐러드①⑤ 백김치⑨	흰쌀밥 표고버섯국⑤⑥ 순살임연수구이⑤⑥ 단무지무침⑬ 건파래자반
오후간식	참깨주먹밥⑤	마들렌①②⑥ 우유②	찐고구마 보리차	토마토스파게티②⑥⑫	쌀강정 발효유②
열량/단백질(g)	420/16	437/16	467/15	490/16	496/15
일자	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)
오전간식	제철과일(자른방울토마토)⑫	연근죽	제철과일(바나나)	떠먹는 요구르트②	제철과일(단감)
점심	흰쌀밥 들깨뭇국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 어묵국⑤⑥ 돈육데리야끼구이⑤⑥⑩ 당근라페 백김치⑨	닭살마요덮밥①⑤⑮ 유부양파국⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 콩나물국⑤ 소불고기⑤⑥⑯ 미역줄기볶음⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 새송이버섯국⑤⑥ 돈육장똑똑이⑤⑥⑩ 브로콜리샐러드 김구이)
오후간식	온도토리묵밥⑤⑥⑨	카스테라①②⑥ 우유②	삶은계란① 둥글레차	미니칼국수⑤⑥	곡물쿠키 유아용 두유⑤
열량/단백질(g)	439/16	494/15	442/18	421/15	468/15
일자	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)
오전간식	제철과일(감귤)	두부죽⑤	제철과일(배)	유아용 치즈②	제철과일(사과)
점심	흰쌀밥 맑은부대찌개⑤⑥⑨⑩ 채소계란찜① 취나물무침⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 양상추유자샐러드 백김치⑨	소고기짜장밥⑤⑥⑯ 건새우맑은국⑤⑥⑨ 오이무침⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 아욱국⑤⑥ 훈제오리찜 고구마줄기볶음⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 북엇국⑤⑥ 미트볼구이⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 건파래자반)
오후간식	꼬마김밥⑤⑬	핑거스틱빵①②⑤⑥ 우유②	찐단호박 보리차	미니우동⑤⑥	핫케이크①②⑤⑥ 발효유②
열량/단백질(g)	387/15	398/16	385/15	401/16	435/19
일자	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)
오전간식	제철과일(토마토)⑫	팽이버섯죽	제철과일(단감)	떠먹는 요구르트②	제철과일(자른샤인머스켓)
점심	흰쌀밥 팽이된장국⑤⑥ 삼겹채소볶음⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 닭곰탕⑮ 순두부찜/소스⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 백김치⑨	햄채소볶음밥⑤⑥⑩ 숙주맑은국 양배추샐러드①⑤⑫ 백김치⑨	흰쌀밥 계란팟국① 볼어묵조림⑤⑥ 상추무침⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 청경채맑은국⑤⑥ 참치채소전⑤⑥ 새콤무생채 김구이
오후간식	물만두⑤⑥⑩	슈크림빵①②⑥ 우유②	찐감자 둥글레차	잔치국수⑤⑥	오곡시리얼 우유②
열량/단백질(g)	500/15	444/16	430/15	392/15	411/17
일자	30일(월)				
오전간식	제철과일(감귤)				
점심	흰쌀밥 얼갈이국⑤⑥ 닭간장볶음⑤⑥⑮ 도라지나물⑤⑥ 백김치⑨				
오후간식	채소주먹밥⑤				
열량/단백질(g)	390/16				

쌀	배추김치		콩류	수산물	닭고기	돼지고기	소고기		
백미,흑미,현미,찹쌀	죽	배추	고춧가루	두부	오징어			소불고기	소고기짜장밥	치즈김밥
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	중국산	국내산	국내산	국내산(한우)		

가공품	너비아니구이		맑은부대찌개(햄)		훈제오리찜	미트볼구이		햄채소볶음밥(햄)	참치채소전
	닭고기	돼지고기	돼지고기		국내산	돼지고기		돼지고기	가다랑어
	국내산	국내산	국내산	산	국내산	국내산	산	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

가정형_표준식

2026년 11월 식단안내

영종구 어린이·사회복지급식관리지원센터

▼ 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)
11.02.(월)	스크램블에그	소고기케첩볶음⑤⑥⑫⑯	점심_주찬	419/19
11.11.(수)	삶은계란	약과⑥	오후간식	498/16
11.16.(월)	채소계란찜	안매운마파두부⑤⑥⑩	점심_주찬	419/16
11.20.(금)	핫케이크	김말이⑤	오후간식	461/18
11.24.(화)	슈크림빵	밤만주②⑤⑥	오후간식	487/17
11.26.(목)	계란팟국	소고기뭇국⑯	점심_국	408/15

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)
11.03.(화)	닭살장조림	두부채소볶음⑤⑥	점심_주찬	459/15
11.11.(수)	닭살마요덮밥	새우볶음밥⑤⑨	일품요리	459/20
11.19.(목)	훈제오리찜	간장두부조림⑤⑥	점심_주찬	394/15
11.24.(화)	닭곰탕	소고기당면국⑤⑥⑯	점심_국	466/16
11.30.(월)	닭간장볶음	돼지고기수육⑤⑥⑩	점심_주찬	390/16

수산물

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

날짜	기본메뉴	대체메뉴	비고	열량 / 단백질 (만1-2세)
라온밥상	바지락미역국	닭개장⑤⑥⑮	점심_국	482/15
11.02.(월)	명엽채볶음	쑥갓두부무침⑤⑥	점심_부찬	402/15
11.06.(금)	순살임연수구이	돈육채소찜⑤⑩	점심_주찬	480/15
11.09.(월)	잔멸치볶음	계란말이①⑤	점심_부찬	456/17
11.10.(화)	어묵국	소고기된장찌개⑤⑥⑯	점심_국	495/16
11.12.(목)	미역줄기볶음	새송이피망볶음⑤	점심_부찬	430/16
11.17.(화)	오징어볶음	돈육장조림⑤⑥⑩	점심_주찬	424/18
11.18.(수)	건새우맑은국	콩비지국⑤	점심_국	385/15
11.20.(금)	북엇국	팽이계란국①	점심_국	441/16
11.26.(목)	볼어묵조림	닭살버터구이②⑮	점심_주찬	405/20
11.27.(금)	참치채소전	두부엿장조림⑤⑥	점심_주찬	448/15

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