가정형_표준식

시설명 : 마리나포레어린이집

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)	애호박죽	제철과일(멜론)	떠먹는 요구르트②	제철과일(샤인머스캣)
점심	흰쌀밥 애호박국 스크램블에그①②⑤ 명엽채볶음⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 닭살장조림⑤⑥⑮ 부추사과무침 하얀깍두기⑨	돈육굴소스덮밥⑤⑥⑩⑱ 쑥갓맑은국⑤ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 콩가루배춧국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩ 마카로니샐러드①⑤ 하얀깍두기⑨	흰쌀밥 표고버섯국⑤⑥ 순살임연수구이⑤⑥ 단무지무침⑬ 건파래자반
오후간식	참깨주먹밥⑤	마들렌①②⑥ 우유②	찐고구마 보리차	토마토스파게티②⑥⑫	야채전⑤⑥ 발효유②
열량/단백질(g)	420/16	437/16	467/15	490/16	501/16
일자	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)
오전간식	제철과일(배)	연근죽	제철과일(귤)	떠먹는 요구르트②	제철과일(단감)
점심	흰쌀밥 들깨뭇국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 어묵국⑤⑥ 돈육데리야끼구이⑤⑥⑩ 당근라페 하얀깍두기⑨	닭살마요덮밥①⑤⑮ 유부양파국⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 콩나물국⑤ 소불고기⑤⑥⑯ 미역줄기볶음⑤⑥ 하얀깍두기⑨	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)라온밥상	20일(금)
오전간식	제철과일(사과)	두부죽⑤	제철과일(바나나)	제철과일(배)	제철과일(멜론)
점심	흰쌀밥 맑은부대찌개⑤⑥⑨⑩⑮ 채소계란찜① 취나물무침⑤⑥ 하얀깍두기⑨	흰쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 양상추유자샐러드 백김치⑨	소고기짜장밥⑤⑥⑯ 건새우맑은국⑤⑥⑨ 오이무침⑤⑥ 하얀깍두기⑨	흰쌀밥 바지락미역국⑤⑥⑱ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 파프리카잡채⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 북엇국⑤⑥ 미트볼구이⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 하얀깍두기⑨
오후간식	꼬마김밥⑤⑬	미니우동⑤⑥	찐단호박 우유②	케이크①②⑥ 우유②	핫케이크①②⑤⑥ 발효유②
열량/단백질(g)	387/15	373/15	414/18	499/15	435/19
일자	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)
오전간식	제철과일(귤)	팽이버섯죽	제철과일(단감)	떠먹는 요구르트②	제철과일(샤인머스캣)
점심	흰쌀밥 팽이된장국⑤⑥ 삼겹채소볶음⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 하얀깍두기⑨	흰쌀밥 닭곰탕⑮ 순두부찜/소스⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 백김치⑨	햄채소볶음밥⑤⑥⑩⑮ 숙주맑은국 양배추샐러드①⑤⑫ 하얀깍두기⑨	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(배)				
점심	흰쌀밥 얼갈이국⑤⑥ 닭간장볶음⑤⑥⑮ 도라지나물⑤⑥ 하얀깍두기⑨				
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
국산	국내산	국내산	국내산	국산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	

가공품	너비아니구이	맑은부대찌개		미트볼구이	햄채소볶음밥	참치채소전
	돼지고기	햄 (돼지고기,닭고기)	소시지 (돼지고기,닭고기)	돼지고기	햄 (돼지고기,닭고기)	가다랑어
	국산	국내산	국내산	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

가정형_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)
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