일반형_표준식

시설명 : 서희별빛어린이집

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)
오전간식	제철과일(사과)	애호박죽⑤⑥	제철과일(멜론)	유아용 치즈②	제철과일(샤인머스켓)
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 김구이
오후간식	군만두⑤⑥⑩	마들렌①②⑥ 우유②	찐감자 둥글레차	미니칼국수⑤⑥	쌀강정 떠먹는 요구르트②
열량/단백질(g)	582/21	654/22	584/28	583/24	679/22
일자	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)
오전간식	제철과일(자른방울토마토)⑫	으깬옥수수스프②	제철과일(귤)	발효유②	제철과일(배)
점심	흰쌀밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 파프리카계란말이①⑤ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 두부맑은국⑤ 소고기채소찜⑤⑥⑯ 당근라페 깍두기⑨	돈육가지볶음밥⑤⑩ 청경채맑은국⑤⑥ 진미채무침⑤⑥⑰ 배추김치⑨	완두콩밥⑤ 대구살맑은국⑤⑥ 두부짜장볶음⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	흰쌀밥 김치콩나물국⑤⑨ 크림닭살조림②⑤⑮ 새콤무생채 건파래자반
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)	제철과일(자른샤인머스켓)	제철과일(바나나)	유아용 두유⑤	제철과일(멜론)
점심	흰쌀밥 계란양파국①⑤⑥ 소고기산적⑤⑥⑯ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 바지락미역국⑤⑥⑱ 안동찜닭⑤⑥⑮ 단호박샐러드①⑤ 배추김치⑨	잘게썬오징어덮밥⑤⑥⑰ 무챗국⑤⑥ 두부텐더/소스⑤⑥⑫ 배추김치⑨	기장밥 설렁탕/소면⑥⑯ 메추리알마요샐러드①⑤ 모둠채소전⑤⑥ 깍두기⑨	흰쌀밥 새송이맑은국⑤⑥ 돈육김치찜⑤⑨⑩ 감자채볶음⑤ 김구이
오후간식	유부초밥⑤⑥	케이크①②⑥ 발효유②	찐단호박 둥글레차	미니우동⑤⑥	오곡시리얼 우유②
열량/단백질(g)	611/22	699/21	591/22	695/23	617/20
일자	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)
오전간식	제철과일(귤)	당근스프②	제철과일(바나나)	떠먹는 요구르트②	제철과일(자른샤인머스켓)
점심	흰쌀밥 호박된장국⑤⑥ 닭다리살스테이크②⑮ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 알배추맑은국 돈육피망잡채⑤⑥⑩ 가지무침⑤⑥ 깍두기⑨	계란간장버터비빔밥①②⑤⑥ 어묵국⑤⑥ 연근볶음⑤ 배추김치⑨	차조밥 순두부백탕⑤ 소고기바베큐조림⑤⑥⑯ 흑임자그린샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨	흰쌀밥 채소육개장⑤⑥ 달콤칠리새우⑤⑥⑨⑫ 얼갈이나물⑤⑥ 건파래자반
오후간식	치즈주먹밥②	슈크림빵①②⑥ 우유②	고구마맛탕⑤ 보리차	들기름막국수③⑤⑥	바나나팬케이크①②⑥ 유아용 두유⑤
열량/단백질(g)	583/19	661/25	689/18	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					
백미,흑미,현미,찹쌀	죽	배추	고춧가루	두부			소고기 숙주볶음	소고기 채소찜	소고기 산적	소고기 당면국	소고기 바베큐조림	설렁탕
국내산	국내산	국내산	국내산	외국산	국내산	국내산	국내산(한우)					우사골:호주산 소고기:국내산(한우)

수산물	가공품	치킨데리야끼덮밥	생선까스	진미채무침	햄치즈샌드위치	닭다리살스테이크	참치두부볶음	햄꼬마김밥
오징어		닭고기	민대구살	오징어	돼지고기(햄)	닭고기	다랑어(참치)	햄(돼지,닭고기)
칠레산/페루산		국내산	국내산	페루산	국내산	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 : 서희별빛어린이집

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(샤인머스캣)
점심	흰쌀밥 우거지된장국⑤⑥ 돼지두루치기⑤⑥⑩ 느타리버섯볶음⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 채소게살탕①⑤⑥⑧ 온두부찜/양념장⑤⑥ 브로콜리참깨무침 하얀깍두기⑨	치킨데리야끼덮밥⑤⑥⑮ 양파맑은장국⑤⑥ 사과치즈샐러드②⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 근대국⑤⑥ 소고기숙주볶음⑤⑥⑯ 양배추무침⑤⑥ 하얀깍두기⑨	흰쌀밥 쑥갓맑은국 생선까스/소스①⑤⑥ 고구마채조림⑤⑥ 김구이
오후간식	군만두⑤⑥⑩	마들렌①②⑥ 우유②	찐감자 둥글레차	미니칼국수⑤⑥	쌀강정 떠먹는 요구르트②
열량/단백질(g)	413/15	458/16	400/19	393/16	485/16
일자	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)
오전간식	제철과일(자른방울토마토)⑫	으깬옥수수스프②	제철과일(귤)	발효유②	제철과일(배)
점심	흰쌀밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 파프리카계란말이①⑤ 우엉조림⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 두부맑은국⑤ 소고기채소찜⑤⑥⑯ 당근라페 하얀깍두기⑨	돈육가지볶음밥⑤⑩ 청경채맑은국⑤⑥ 진미채무침⑤⑥⑰ 백김치⑨	완두콩밥 대구살맑은국⑤⑥ 두부짜장볶음⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 하얀깍두기⑨	흰쌀밥 김치콩나물국⑤⑨ 크림닭살조림②⑤⑮ 새콤무생채 건파래자반
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)	제철과일(자른샤인머스캣)	제철과일(바나나)	유아용 두유⑤	제철과일(멜론)
점심	흰쌀밥 계란양파국①⑤⑥ 소고기산적⑤⑥⑯ 오이나물⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 바지락미역국⑤⑥⑱ 안동찜닭⑤⑥⑮ 단호박샐러드①⑤ 백김치⑨	잘게썬오징어덮밥⑤⑥⑰ 무챗국⑤⑥ 두부텐더/소스⑤⑥⑫ 백김치⑨	기장밥 설렁탕/소면⑥⑯ 메추리알마요샐러드①⑤ 모둠채소전⑤⑥ 하얀깍두기⑨	흰쌀밥 새송이맑은국⑤⑥ 돈육김치찜⑤⑨⑩ 감자채볶음⑤ 김구이
오후간식	유부초밥⑤⑥	케이크①②⑥ 발효유②	찐단호박 둥글레차	미니우동⑤⑥	오곡시리얼 우유②
열량/단백질(g)	428/15	495/15	397/15	497/17	446/15
일자	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)
오전간식	제철과일(귤)	당근스프②	제철과일(바나나)	떠먹는 요구르트②	제철과일(자른샤인머스캣)
점심	흰쌀밥 호박된장국⑤⑥ 닭다리살스테이크②⑮ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 알배추맑은국 돈육피망잡채⑤⑥⑩ 가지무침⑤⑥ 하얀깍두기⑨	계란간장버터비빔밥①②⑤⑥ 어묵국⑤⑥ 연근볶음⑤ 백김치⑨	차조밥 순두부백탕⑤ 소고기바베큐조림⑤⑥⑯ 흑임자그린샐러드①⑤⑥ 하얀깍두기⑨	흰쌀밥 채소육개장⑤⑥ 달콤칠리새우⑤⑥⑨⑫ 얼갈이나물⑤⑥ 건파래자반
오후간식	치즈주먹밥②	슈크림빵①②⑥ 우유②	고구마맛탕⑤ 보리차	들기름막국수③⑤⑥	바나나팬케이크①②⑥ 유아용 두유⑤
열량/단백질(g)	430/15	463/17	503/15	472/18	477/17
일자	30일(월)		라온밥상	나들밥상	나들밥상
오전간식	제철과일(배)				
점심	흰쌀밥 소고기당면국⑤⑥⑯ 참치두부볶음⑤ 양상추무침⑤⑥ 백김치⑨				
오후간식	햄꼬마김밥⑤⑥⑩				
열량/단백질(g)	437/15				

쌀		배추김치		콩류	닭고기	돼지고기	소고기					
백미,흑미,현미,찹쌀	죽	배추	고춧가루	두부			소고기 숙주볶음	소고기 채소찜	소고기 산적	소고기 당면국	소고기 바베큐조림	설렁탕
국내산	국내산	국내산	국내산	외국산	국내산	국내산	국내산(한우)					우사골:호주산 소고기:국내산(한우)

수산물	가공품	치킨데리야끼덮밥	생선까스	진미채무침	햄치즈샌드위치	닭다리살스테이크	참치두부볶음	햄꼬마김밥
오징어		닭고기	민대구살	오징어	돼지고기(햄)	닭고기	다랑어(참치)	햄(돼지,닭고기)
칠레산/페루산		국내산	국내산	페루산	국내산	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.
※학부모 동의에 따라 만0세도 동일 급·간식을 제공합니다.

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