발행일 : 2026. 10. 16.
발행처 : 영양팀

2026년 11월 만1~2세 식단(중식)

인천시남동구 어린이·사회복지급식관리지원센터

1주	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)	7일(토)
★오전간식	선식⑤/우유②	모듬채소죽	과일(골드키위) /플레인요거트②	양송이스프 ②⑤⑥⑧⑩	과일(사과)	시리얼⑤/우유②
점심	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기피망볶음 ⑤⑥⑩ 표고버섯무침 깍두기⑨	기장밥 맑은콩나물국⑤ 닭볶음탕⑤⑥⑧ 우영채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	돈육짜장덮밥⑤⑥⑧ 맑은얼갈이국 진미채무침⑤⑥⑰ 깍두기⑨	수수밥 연두부탕⑤ ★삼치조림⑤⑥ 오이부추무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑧ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	채소볶음우동⑤⑥⑩ 배추김치⑨
★오후간식	푸실리크림파스타 ②⑤⑥⑧	찐고구마/우유②	살은달걀①/매실차	과일요거트범벅② (사과, 감, 바나나)	빵(호빵)①②⑤⑥ /우유②	과일(골드키위)
열량/단백질	441.9/16.6	416.9/13.5	394.7/23.2	391.6/16	422.5/15.3	398.7/8.2
2주	**9일(월)**	**10일(화)**	**11일(수)**	**12일(목)**	**13일(금)**	**14일(토)**
★오전간식	시리얼⑤/우유②	모듬버섯죽	과일(귤) /플레인요거트②	채소스틱(당근) /아기치즈②	과일(배)	시리얼⑤/우유②
점심	자조밥 쇠고기배추국⑤⑥⑩ 두부양념조림⑤⑥ 숙주나물 깍두기⑨	기장밥 된장찌개⑤⑥ 혼제요리구이 상추사과무침 배추김치⑨	우삼겹채소볶음밥 ⑤⑥⑩ 팽이장국⑤⑥ 어묵양파볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 무채들깨국⑤⑥ 닭살깻잎볶음⑤⑥⑧ 미역줄기볶음⑤ 배추김치⑨	쌀밥 달걀팟국① ★돈육오징어채소볶음 ⑤⑥⑧⑰ 구이김 깍두기⑨	유부초밥⑤⑥ 깍두기⑨
★오후간식	팬케이크①②⑤⑥	단호박조림⑤⑥ /우유②	간장비빔국수⑤⑥	맛살주먹밥 ①⑤⑥⑧	빵(미니와플)①②⑤⑥ /우유②	과일(배)
열량/단백질	430.3/13.8	401.3/13.5	440.7/14.4	417.4/17.2	412.8/18.3	408.2/10.2
3주	**16일(월)**	**17일(화)**	**18일(수)**	**19일(목)**	**20일(금)**	**21일(토)**
★오전간식	플레인요거트②	오랜두부죽⑤	과일(바나나) /플레인요거트②	브로콜리스프 ②⑤⑥⑧⑩	과일(감)	시리얼⑤/우유②
점심	흑미밥 맑은느타리국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑧ 파프리카볶음⑤ 배추김치⑨	달걀볶음밥①⑤ 너비아니⑤⑥⑩ 깍두기⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥ 당면불고기⑤⑥⑧ 코울슬로샐러드①⑤ 배추김치⑨	자조밥 근대된장국⑤⑥ 딱갈비조림 ⑤⑥⑧⑩ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	수수밥 맑은양배추국⑤⑥ 돈육살간장구이 ⑤⑥⑧ 쑥갓두부무침⑤ 깍두기⑨	쇠고기볶음밥 ⑤⑥⑩ 배추김치⑨
★오후간식	물만두⑤⑥⑧	빵(미니붕어빵)①② ⑤⑥/자두주스	케이크①②⑤⑥ /요구르트②/과일	치즈토마토파스타 ②⑥⑧⑩	빵(마들렌)①②⑤⑥ /우유②	과일(감)
열량/단백질	395.5/18	399.8/13.7	405.2/14	421/16.4	416.9/15.8	408.4/11.7
4주	**23일(월)**	**24일(화)**	**25일(수)**	**26일(목)**	**27일(금)**	**28일(토)**
★오전간식	시리얼⑤/우유②	누룽지죽	과일(배)	채소스틱(오이) /아기치즈②	과일(귤) /플레인요거트②	시리얼⑤/우유②
점심	기장밥 무채된장국⑤⑥ 쇠고기가지볶음 ⑤⑥⑩ 브로콜리무침 깍두기⑨	흑미밥 수제비국⑤⑥ ★고등어구이⑤⑥⑦ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 보쌈⑧ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 닭곰탕⑧ 두부구이⑤⑥ 김자반⑤ 배추김치⑨	채소하이라이스 ⑤⑥⑧⑩⑬⑩ 유부장국⑤⑥ 후르츠탕수육 ①⑤⑥⑧⑩ 깍두기⑨	베이컨양배추로스트 ①②⑤⑥⑧⑩⑬⑬ 우유②
★오후간식	사과잼샌드위치 ①②⑤⑥	고구마맛탕⑤/우유②	빵(머핀)①②⑤⑥ /우유②	잔멸치주먹밥⑤⑥	오곡률①③⑤⑥ /포도주스	과일(배)
열량/단백질	414.6/12	428/12.7	417.7/14.8	405.1/20.5	440.8/13.7	417.5/18.3
5주	**30일(월)**					
★오전간식	플레인요거트②					
점심	흑미밥 비지찌개⑤⑨ 닭갈비⑤⑥⑧ 애호박나물⑤⑥⑨ 깍두기⑨					
★오후간식	미니우동⑤⑥					
열량/단백질	390.5/18.3					

✿ **11월 제철 : 배추, 무, 브로콜리, 호박, 시금치, 고등어, 삼치, 홍합, 새우, 사과, 배, 귤 등**

✿ **식품 알레르기 정보 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(홍합, 전복, 굴 포함)** ⑲잣과 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물을 함유한 식품에 특정증상을 보이는 영유아나 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 영유아들은 급식 시 확인하여 섭취해 주시기 바랍니다. 알레르기 중 **⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적**으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

○ 보라색 메뉴: 어린이급식관리지원센터 신메뉴
○ 빨간색 메뉴: 시간·온도 관리가 필요한 식품(TCS Food)
○ ★(별표) 메뉴: [붙임2]대체 메뉴 제공(간식 일부 메뉴 제외)

✿ 2025년 개정 지침에 따라 떡류 제공 기준이 변경되어 **떡류 메뉴가 제공되지 않습니다.**

✿ 우리 에코키즈 어린이집 급식에 사용되는 식재료의 원산지입니다.

☎ 문의사항 : 032-466-2983(영양팀)

쇠고기	돼지고기	닭고기	배추김치		쌀(밥/죽/누룽지)	콩			오징어	고등어
한우 or 육우	국내산	국내산	배추	고춧가루	현미/찹쌀/흑미	두부	연두부	콩비지	국내산	국내산
한우산			국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		

가공식품(사용 중인 가공품의 원산지를 표시)

진미채	혼제요리	딱갈비	탕수육	베이컨
외국산	국내산	국내산	국내산	국내산

발행일 : 2026. 10. 16.
발행처 : 영양팀

2026년 11월 만3~5세 식단(중식)

인천시남동구 어린이·사회복지급식관리지원센터

1주	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)	7일(토)
★오전간식	선식⑤/우유②	모듬채소죽	과일(골드키위) /플레인요거트②	양송이스프 ②⑤⑥⑯	과일(사과)	시리얼⑤/우유②
점심	쌀밥 사골처돈장국⑤⑥ 쇠고기피망볶음 ⑤⑥⑯ 표고버섯무침 깍두기⑨	기장밥 맑은콩나물국③ 닭볶음탕⑤⑥⑱ 우엉채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	돈육짜장덮밥⑤⑥⑱ 맑은얼갈이국 진미채무침⑤⑥⑰ 깍두기⑨	수수밥 연두부탕⑤ ★삼치조림⑤⑥ 오이부추무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑱ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	채소볶음우동⑤⑥⑱ 배추김치⑨
★오후간식	푸실리크림파스타 ②⑤⑥⑱	찐고구마/우유②	삶은달걀①/매실차	과일요거트범벅② (사과, 감, 바나나)	빵(호빵)①②③⑥ /우유②	과일(골드키위)
열량/단백질	679.8/25.5	641.4/20.7	607.3/35.7	602.5/24.6	650/23.5	611.5/12.6
2주	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)	14일(토)
★오전간식	시리얼⑤/우유②	모듬버섯죽	과일(귤) /플레인요거트②	채소스틱(당근) /아기치즈②	과일(배)	시리얼⑤/우유②
점심	차조밥 쇠고기배추국⑤⑥⑯ 두부양념조림⑤⑥ 숙주나물 깍두기⑨	기장밥 된장찌개⑤⑥ 훈제오리구이 상추사과무침 배추김치⑨	우삼겹채소볶음밥 ⑤⑥⑮ 팽이장국⑤⑥ 어묵양파볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 무채들깨국⑤⑥ 닭살깻잎볶음⑤⑥⑱ 미역줄기볶음⑤ 배추김치⑨	쌀밥 달걀땃국① ★돈육오징어채소볶음 ⑤⑥⑱⑰ 구이김 깍두기⑨	유부초밥⑤⑥ 깍두기⑨
★오후간식	팬케이크①②③⑥	단호박조림⑤⑥ /우유②	간장비빔국수⑤⑥	맛살주먹밥 ①⑤⑥⑧	빵(미니와플)①②③⑥ /우유②	과일(배)
열량/단백질	662.1/21.2	617.4/20.7	678/22.1	642.2/26.5	635.1/28.2	626.1/15.7
3주	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)	21일(토)
★오전간식	플레인요거트②	으깬두부죽⑤	과일(바나나) /플레인요거트②	브로콜리스프 ②⑤⑥⑱⑯	과일(감)	시리얼⑤/우유②
점심	흑미밥 맑은느타리국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑱ 파프리카볶음⑤ 배추김치⑨	달걀볶음밥①⑤ 너비아니⑤⑥⑯ 깍두기⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥ 당면불고기⑤⑥⑱ 코울슬로샐러드①⑤ 배추김치⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ 떡갈비조림 ⑤⑥⑱⑯ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	수수밥 맑은양배추국⑤⑥ 돈육살간장구이 ⑤⑥⑱ 쑥갓두부무침⑤ 깍두기⑨	쇠고기볶음밥 ⑤⑥⑯ 배추김치⑨
★오후간식	물만두⑤⑥⑱	빵(미니붕어빵)①② ⑤⑥/자두주스	케이크①②⑤⑥ /요구르트②/과일	치즈로마토파스타 ③⑥⑱⑱	빵(마들렌)①②③⑥ /우유②	과일(감)
열량/단백질	608.4/27.8	615.1/21	623.4/21.6	647.7/25.2	641.4/24.4	626.4/17.9
4주	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)	28일(토)
★오전간식	시리얼⑤/우유②	누룽지죽	과일(배)	채소스틱(오이) /아기치즈②	과일(귤) /플레인요거트②	시리얼⑤/우유②
점심	기장밥 무채된장국⑤⑥ 쇠고기가지볶음 ⑤⑥⑯ 브로콜리무침 깍두기⑨	흑미밥 수제비국⑤⑥ ★고등어구이⑤⑥⑦ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 보쌈⑱ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 닭곰탕⑱ 두부구이⑤⑥ 김자반⑤ 배추김치⑨	채소하이라이스 ⑤⑥⑱⑱⑯⑱ 유부장국⑤⑥ 후르즈탕수육 ①⑤⑥⑱⑱ 깍두기⑨	베이컨양배추토스트 ①②⑤⑥⑱⑱⑱ 우유②
★오후간식	사과점샌드위치 ①②⑤⑥	고구마맛탕⑤/우유②	빵(머핀)①②⑤⑥ /우유②	잔멸치주먹밥③⑥	오곡롤①③⑤⑥ /포도주스	과일(배)
열량/단백질	637.9/18.5	658.4/19.6	642.7/22.7	623.2/31.6	678.1/21.1	640.7/28
5주	30일(월)					
★오전간식	플레인요거트②	✿ 11월 제철 : 배추, 무, 브로콜리, 호박, 시금치, 고등어, 삼치, 홍합, 새우, 사과, 배, 귤 등 ✿ 식품 알레르기 정보 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(홍합, 전복, 굴 포함) ⑲잣과 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물을 함유한 식품에 특정증상을 보이는 영유아나 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 영유아들은 급식 시 확인하여 섭취해 주시기 바랍니다. 알레르기 중 ⑬아황산류는 **표백제, 보존료, 산화방지제 목적**으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. ○ 보라색 메뉴: 어린이급식관리지원센터 신메뉴 ○ 빨간색 메뉴: 시간·온도 관리가 필요한 식품(TCS Food) ○ ★(별표) 메뉴: [붙임2]대체 메뉴 제공(간식 일부 메뉴 제외)	
점심	흑미밥 비지찌개⑤⑨ 닭갈비⑤⑥⑱ 애호박나물⑤⑨⑨ 깍두기⑨					
★오후간식	미니우동⑤⑥	✿ 2025년 개정 지침에 따라 떡류 제공 기준이 변경되어 **떡류 메뉴가 제공되지 않습니다.**				
열량/단백질	600.8/28.2					

✿ 우리 에코키즈 어린이집 급식에 사용되는 식재료의 원산지입니다.

☎ 문의사항 : 032-466-2983(영양팀)

쇠고기	돼지고기	닭고기	배추김치		쌀(밥/죽/누룽지)	콩			오징어	고등어
한우 or 육우	국내산	국내산	배추	고춧가루	현미/찹쌀/흑미	두부	연두부	콩비지	국내산	국내산
한우산			국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		

가공식품(사용 중인 가공품의 원산지를 표시)

진미채	훈제오리	떡갈비	함흥육	베이컨
외국산	국내산	국내산	국내산	국내산