큰별아이어린이집 2026년 11월 영아식단

부평구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

일자/요일	2 (월))			3 (화)			4 (수)			5 (목)			6 (금)			7 (토)		
오전간식	과일(수박)			치즈죽			바나나			당근스틱/마시는요거트			과일(메론)			고칼슘두유		
점 심	기장밥 유부맑은국 오리주물럭 시래기나물 깍두기			보리밥 닭곰탕 두부양념조림 김자반 배추김치			Happy Birthday! 백미밥 미역국 돈가스&소스 양배추샐러드 깍두기			콩나물밥&양념장 둥글레차 쇠고기피망볶음 배추김치			흑미밥 건새우아욱국 대패삼겹살볶음 탕평채 깍두기			유부초밥 스크램블에그 깍두기		
오후간식	스파게티/시는요거트			찐감자/우유			생일케이크/우유			밀크롤인/과채주스			쌀과자/고칼슘두유			자른샤인머스캣		
열량/단백질/칼슘	638	25	260	678	29	464	788	25	314	647	25	229	737	21	297	600	23	367
일자/요일	9 (월)			10 (화)			11 (수)			12 (목)			13 (금)			14 (토)		
오전간식	자른샤인머스캣/우유			시금치죽			고칼슘두유			파프리카스틱/떠먹는요거트			과일(감귤)			치즈		
점 심	기장밥 맑은호박국 쇠고기장조림 (들깨)무나물 배추김치			현미밥 팽이장국 당면찜닭 참나물무침 깍두기			수수밥 안매운순두부찌개 삼색달걀말이① 연근조림 배추김치			돈육짜장밥 맑은장국 새우⑨크림소스볶음 단무지			흑미밥 모둠어묵탕 돈목살구이 청경채나물 깍두기			크림리조또 함박스테이크&소스 피클		
오후간식	잔치국수			찐고구마/우유			꼬마주먹밥/보리차			고로케/메밀차			채소모닝빵/우유			과일(블루베리)		
열량/단백질/칼슘	618	28	316	698	28	374	622	24	287	741	32	280	639	25	365	565	18	231
일자/요일	16 (월)			17 (화)			18 (수)			19 (목)			20 (금)			21 (토)		
오전간식	과일(사과)			아욱죽			시리얼&우유			대천브로콜리/마시는요거트			사과/떠먹는요거트			고칼슘두유		
점 심	기장밥 어린이육개장 찹쌀두부구이&양념장 감자당근채볶음 배추김치			서리태콩밥 배추된장국 삼치데리야끼구이 세발나물무침 깍두기			수수밥 북엇국 콩나물불고기 얼갈이나물 깍두기			안매운깍두기볶음밥 팽이장국 치킨가스&소스 피클			흑미밥 두붓국 미트볼채소조림 잔멸치볶음 깍두기			참치샌드위치 황도그린샐러드 우유		
오후간식	옥수수전/마시는요거트			구운달걀,①/우유			과일요거트범벅			약과/둥글레차			찐만두/매실차			과일(자른포도)		
열량/단백질/칼슘	667	26	223	621	33	448	590	25	373	778	19	178	640	26	294	629	27	423
일자/요일	23 (월)			24 (화)			25 (수)			26 (목)			27 (금)			28 (토)		
오전간식	과일(감귤)			청경채죽			고칼슘두유			오이스틱/마시는요거트			과일(파인애플)			치즈		
점 심	기장밥 무챗국 돼지고기수육 시금치무침 (김장)배추김치			현미밥 돈육시래기된장국 두부전&양념장 부추무침 배추김치			수수밥 모둠버섯탕 닭가슴살간장조림 숙주나물무침 깍두기			쇠불고기덮밥 맑은된장국 콘달걀찜① 배추김치			흑미밥 미역국 훈제오리파프리카볶음 배추나물 깍두기			삼색비빔밥 어묵채볶음 배추김치		
오후간식	참나물주먹밥/마시는요거트			찐단호박/우유			로제스파게티/메밀차			채소튀김/보리차			호빵/우유			과일(배)		
열량/단백질/칼슘	571	26	288	689	31	349	507	25	324	647			647			23		
일자/요일	30 (월)																	
오전간식	자른샤인머스캣/우유																	
점 심	기장밥 우동국 저당쇠고기고구마조림 브로콜리무침 배추김치																	
오후간식	깻잎전/둥글레차																	
열량/단백질/칼슘	671	32	307															

☆알레르기유발 22가지 식품
①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두,
⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣
※ 위에 제시한 식품알레르기 유발 식품 및 특정 식품에 알레르기 증상을 보이는 아동이 있을 경우, 메뉴를 확인하시고 어린이집과 부모가 협의하여 적절한 대체식(또는 제외식, 가정식)을 제공해야 합니다.
※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
※ 만둣국, 수제빗국 등이 제공될 시에는 밥량을 조절하여 배식합니다.

원산지 표시안내	쌀 (죽, 누룽지)	콩 (두부, 콩비지)	배추김치 배추	배추김치 고춧가루	쇠고기(국내산)	돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	■한우 □육우 □젖소	국내산	국내산	국내산
	수산물				식육·어육 가공품			
	새우	삼치	잔멸치		참치	새우		
	새우: 외국산	국내산 / 노르웨이산	국내산		다랑어: 외국산	새우: 외국산		

· 영아 1~2세는 1일 에너지:단백질:칼슘=1000kcal:15g:500mg, 유아 3~5세는 1400kcal:20g:600mg기준입니다.(한국인영양섭취기준 2010년,한국영양학회).
· 1회의 점심과 2회의 간식공급을 기준으로 급·간식의 총 섭취열량은 1~2세 어린이는 480±48, 3~5세 어린이는 600±60 kcal 수준으로 구성합니다.
· 위 식단중 ①,⑨은 수요조사에 의한 알레르기 발생 영유아가 있어 동일식품군내에서 대체식단으로 제공됩니다.
· 위 식단은 어린이집 사정(행사)으로 같은 식품군내에서 변동될 수 있으며 진한 부분은 주 3회 자연식을 의미합니다.

큰별아이어린이집 2026년 11월 유아식단

부평구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

일자/요일	2 (월))			3 (화)			4 (수)			5 (목)			6 (금)			7 (토)		
오전간식	과일(수박)			치즈죽			바나나			당근스틱/마시는요거트			과일(메론)			고칼슘두유		
점 심	기장밥 유부맑은국 오리주물럭 시래기나물 깍두기			보리밥 닭곰탕 두부양념조림 김자반 배추김치			Happy Birthday! 백미밥 미역국 돈가스&소스 양배추샐러드 깍두기			콩나물밥&양념장 둥글레차 쇠고기피망볶음 배추김치			흑미밥 건새우아욱국 대패삼겹살볶음 탕평채 깍두기			유부초밥 스크램블에그 깍두기		
오후간식	스파게티/시는요거트			찐감자/우유			생일케이크/우유			밀크롤인/과채주스			쌀과자/고칼슘두유			자른샤인머스캣		
열량/단백질/칼슘	638	25	260	678	29	464	788	25	314	647	25	229	737	21	297	600	23	367
일자/요일	9 (월)			10 (화)			11 (수)			12 (목)			13 (금)			14 (토)		
오전간식	자른샤인머스캣/우유			시금치죽			고칼슘두유			파프리카스틱/떠먹는요거트			과일(감귤)			치즈		
점 심	기장밥 맑은호박국 쇠고기장조림 (들깨)무나물 배추김치			현미밥 팽이장국 당면찜닭 참나물무침 깍두기			수수밥 안매운순두부찌개 삼색달걀말이① 연근조림 배추김치			돈육짜장밥 맑은장국 새우⑨크림소스볶음 단무지			흑미밥 모둠어묵탕 돈목살구이 청경채나물 깍두기			크림리조또 함박스테이크&소스 피클		
오후간식	잔치국수			찐고구마/우유			꼬마주먹밥/보리차			고로케/메밀차			채소모닝빵/우유			과일(블루베리)		
열량/단백질/칼슘	618	28	316	698	28	374	622	24	287	741	32	280	639	25	365	565	18	231
일자/요일	16 (월)			17 (화)			18 (수)			19 (목)			20 (금)			21 (토)		
오전간식	과일(사과)			아욱죽			시리얼&우유			대천브로콜리/마시는요거트			사과/떠먹는요거트			고칼슘두유		
점 심	기장밥 어린이육개장 찹쌀두부구이&양념장 감자당근채볶음 배추김치			서리태콩밥 배추된장국 삼치데리야끼구이 세발나물무침 깍두기			수수밥 북엇국 콩나물불고기 얼갈이나물 깍두기			안매운깍두기볶음밥 팽이장국 치킨가스&소스 피클			흑미밥 두붓국 미트볼채소조림 잔멸치볶음 깍두기			참치샌드위치 황도그린샐러드 우유		
오후간식	옥수수전/마시는요거트			구운달걀,①/우유			과일요거트범벅			약과/둥글레차			찐만두/매실차			과일(자른포도)		
열량/단백질/칼슘	667	26	223	621	33	448	590	25	373	778	19	178	640	26	294	629	27	423
일자/요일	23 (월)			24 (화)			25 (수)			26 (목)			27 (금)			28 (토)		
오전간식	과일(감귤)			청경채죽			고칼슘두유			오이스틱/마시는요거트			과일(파인애플)			치즈		
점 심	기장밥 무챗국 돼지고기수육 시금치무침 (김장)배추김치			현미밥 돈육시래기된장국 두부전&양념장 부추무침 배추김치			수수밥 모둠버섯탕 닭가슴살간장조림 숙주나물무침 깍두기			쇠불고기덮밥 맑은된장국 콘달걀찜① 배추김치			흑미밥 미역국 훈제오리파프리카볶음 배추나물 깍두기			삼색비빔밥 어묵채볶음 배추김치		
오후간식	참나물주먹밥/마시는요거트			찐단호박/우유			로제스파게티/메밀차			채소튀김/보리차			호빵/우유			과일(배)		
열량/단백질/칼슘	571	26	288	689	31	349	507	25	324	647			647			23		
일자/요일	30 (월)																	
오전간식	자른샤인머스캣/우유																	
점 심	기장밥 우동국 저당쇠고기고구마조림 브로콜리무침 배추김치																	
오후간식	깻잎전/둥글레차																	
열량/단백질/칼슘	671	32	307															

☆알레르기유발 22가지 식품
①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두,
⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣
※ 위에 제시한 식품알레르기 유발 식품 및 특정 식품에 알레르기 증상을 보이는 아동이 있을 경우, 메뉴를 확인하시고 어린이집과 부모가 협의하여 적절한 대체식(또는 제외식, 가정식)을 제공해야 합니다.
※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
※ 만둣국, 수제빗국 등이 제공될 시에는 밥량을 조절하여 배식합니다.

원산지 표시안내	쌀 (죽, 누룽지)	콩 (두부, 콩비지)	배추김치 배추	배추김치 고춧가루	쇠고기(국내산)	돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	■한우 □육우 □젖소	국내산	국내산	국내산
	수산물				식육·어육 가공품			
	새우	삼치	잔멸치		참치	새우		
	새우: 외국산	국내산 / 노르웨이산	국내산		다랑어: 외국산	새우: 외국산		

· 영아 1~2세는 1일 에너지:단백질:칼슘=1000kcal:15g:500mg, 유아 3~5세는 1400kcal:20g:600mg기준입니다.(한국인영양섭취기준 2010년,한국영양학회).
· 1회의 점심과 2회의 간식공급을 기준으로 급·간식의 총 섭취열량은 1~2세 어린이는 480±48, 3~5세 어린이는 600±60 kcal 수준으로 구성합니다.
· 위 식단중 ①,⑨은 수요조사에 의한 알레르기 발생 영유아가 있어 동일식품군내에서 대체식단으로 제공됩니다.
· 위 식단은 어린이집 사정(행사)으로 같은 식품군내에서 변동될 수 있으며 진한 부분은 주 3회 자연식을 의미합니다.