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

2026년 11월 영·유아식단

▹ 식단 작성자 : 부평구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

A&E지혜어린이집

일자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전 간식	연두부죽⑤	타락죽②	달걀죽①	참치죽	참깨죽	고칼슘두유⑤
점심	쌀밥 수제빗국⑥ 오리주물럭⑤⑥ 시래기나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑨⑰ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 물만둣국 쇠고기피망볶음⑤⑥⑯ 콩나물양념무침 배추김치⑨	수수밥 닭곰탕⑮ 돈가스&소스 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 두부아욱국⑤⑥⑨ 대패삼겹살볶음⑤⑥⑩⑱ 김자반 배추김치⑨	유부초밥①⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 깍두기⑨
오후 간식	핫도그	고구마샐러드②, 옥수수수염차	떠먹는요거트②과일	찐감자,따뜻한매실차	바나나	과일
열량(kcal) / 단백질(g) / 칼슘(mg)	662 / 25 / 349	623 / 23 / 258	553 / 24 / 187	667 / 28 / 305	827 / 25 / 341	600 / 23 / 367
일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전 간식	브로콜리죽⑤⑥	치즈스프②⑤⑥⑯, 채소스틱(파프리카)	누룽지죽	시금치죽⑤⑥	양배추죽⑤⑥	치즈②
점심	쌀밥 맑은호박국⑤⑥ 메추리알장조림⑤⑥⑯ 들깨무나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 안매운순두부찌개 ①⑤⑥⑨ 삼색달걀말이①⑤ 참나물겉절이 깍두기⑨	흑미밥 들깨미역국 돈육짜장밥⑤⑥⑩⑮ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 팽이두부된장국⑤⑥ 당면찜닭⑤⑥⑮ 두부양념조림 깍두기⑨	흑미밥 모둠어묵탕⑤⑥ 돈목살구이⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	크림리조또② 함박스테이크 ①②⑤⑥⑩⑯ &소스⑤
오후 간식	후렌치토스트	꼬마주먹밥⑤, (보리)차	군만두,과일	찐고구마,과일	모닝빵	과일
열량(kcal) / 단백질(g) / 칼슘(mg)	586 / 26 / 263	634 / 23 / 294	834 / 34 / 283	698 / 28 / 374	718 / 27 / 372	565 / 18 / 231
일자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전 간식	잡곡죽	치즈양파죽②	녹두죽	채소죽	애호박죽	고칼슘두유⑤
점심	쌀밥 어린이육개장⑤⑥⑯ 돼지갈비찜 감자당근채볶음⑤ 배추김치⑨	기장밥 북엇국⑤⑥ 콩나물불고기⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 감자국 치킨가스①②⑤⑥⑮ &소스①⑤ 도토리묵야채무침 배추김치⑨	차조밥 배추된장국⑤⑥ 삼치데리야끼구이⑤⑥ 김구이 깍두기⑨	수수밥 두붓국⑤⑥ 미트볼채소조림 ①②⑤⑥⑩⑯ 에그스크램블 배추김치⑨	참치샌드위치①②⑤⑥ 황도그린샐러드⑤⑥⑪
오후 간식	채소스틱(오이), 떠먹는요거트②	감자채전①⑤⑥	치즈스틱,과일	찐달걀①,과일	호빵	과일
열량(kcal) / 단백질(g) / 칼슘(mg)	657 / 26 / 305	692 / 28 / 284	787 / 22 / 190	626 / 32 / 356	760 / 28 / 304	629 / 27 / 423
일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전 간식	김가루죽	크림스프②⑤⑥⑯, 채소스틱(오이)	연근죽⑤⑥	청경채죽⑤⑥	흑임자죽	치즈②
점심	쌀밥 무챗국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추&쌈장 배추김치⑨	현미밥 모둠버섯탕⑤⑥ 베이컨감자볶음 숙주나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 우동국 카레라이스 잔멸치볶음 배추김치⑨	보리밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 생선가스&소스 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		삼색비빔밥⑤⑥ 어묵채볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후 간식	잔치국수	미니김밥	미니찐빵,과일	고구마튀김,과일	머핀	과일
열량(kcal) / 단백질(g) / 칼슘(mg)	570 / 25 / 344	644 / 29 / 378	650 / 29 / 264	689 / 31 / 349	736 / 26 / 289	407 / 14 / 170
일자	30(월)					
오전 간식	게살죽①⑤⑥⑧⑫					
점심	쌀밥 우동국⑤⑥ 저당쇠고기고구마조림 ⑤⑥⑯ 브로콜리무침 배추김치⑨					
오후 간식	후렌치후라이					
열량(kcal) / 단백질(g) / 칼슘(mg)	611 / 23 / 322					

☆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)을 제공해야 합니다.

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시안내	쌀	콩	배추김치		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기
	(죽, 누룽지)	(두부, 콩비지)	배추	고춧가루	수입산	국내산			
	국내산	국내산	국내산	국내산		□한우 □육우 □젖소	국내산	국내산	국내산
	수산물	식육·어육 가공품							
	오징어	해물완자	동그랑땡	함박스테이크	치킨가스	미트볼	참치	훈제오리	
		오징어:	돼지고기:	쇠고기: 돼지고기:	닭고기:	쇠고기: 돼지고기:	다랑어:	오리고기:	

▹ 초록색 : 이달의 채소 배추를 먹는 날

배추는 수분함량이 높은 식품으로 원활한 이뇨작용을 도와주며, 열량은 낮고 식이섬유 함량이 높아 장의 활동을 촉진하여 변비와 대장암 예방에 효과적이다. 비타민C가 풍부하며 감기예방과 치료에 효과적이며 특히, 배추의 푸른잎에는 비타민A의 전구체인 베타카로틴이 많이 함유되어 있어 면역력 강화에 도움을 준다.