2026년 11월

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

담당	원장

11월 영아 식단표

삼산1동어린이집

▹ 식단 작성자 : 부평구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

일자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전 간식	연두부죽⑤	타락죽②	달걀죽①	참치죽, 오이스틱	참깨죽	고칼슘두유⑤
점심	쌀밥 수제빗국⑥ 오리주물럭⑤⑥ 시래기나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑨⑰ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	콩나물밥⑤&양념장⑤⑥ 어묵탕 쇠고기피망볶음⑤⑥⑯ 배추김치⑨	쌀밥 쇠갈비탕⑤⑥⑭ 돼지고기부추잡채 새콤오이무침 배추김치⑨	현미밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 대패삼겹살볶음⑤⑥⑩⑱ 탕평채①⑤⑥ 배추김치⑨	유부초밥①⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 깍두기⑨
오후 간식	**사과**, 우유②	고구마샐러드②, 옥수수수염차	**당근스틱** 떠먹는요거트②,시리얼	생일케이크①②⑤⑥, 우유②	쌀과자⑤⑥, 고칼슘두유⑤	**자른샤인머스캣**
열량(kcal) / 단백질(g) / 칼슘(mg)	476 / 18 / 306	405 / 15 / 168	391 / 17 / 171	544 / 18 / 271	581 / 18 / 278	433 / 17 / 294
일자	**9(월)**	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)**	**14(토)**
오전 간식	브로콜리죽⑤⑥	치즈스프②⑤⑥⑯, **파프리카스틱**	누룽지죽	시금치죽⑤⑥	양배추죽⑤⑥	치즈②
점심	쌀밥 맑은호박국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 안매운순두부찌개 ①⑤⑥⑨ 삼색달걀말이①⑤ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩⑮ 콩나물국 우민찌가지볶음⑤⑥⑯ 단무지	보리밥 팽이장국⑤⑥ 당면찜닭⑤⑥⑮ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 모둠어묵탕⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	크림리조또② 함박스테이크 ①②⑤⑥⑩⑯ &소스⑤ 피클
오후 간식	**바나나**, 마시는요거트②	꼬마주먹밥⑤, 보리차	고로케①②⑤⑥, 마시는요거트②	**찐고구마**, 우유②	채소모닝빵①②⑤⑥, 우유②	**블루베리**
열량(kcal) / 단백질(g) / 칼슘(mg)	412 / 19 / 220	412 / 15 / 171	573 / 23 / 233	499 / 20 / 322	512 / 20 / 321	388 / 13 / 194
일자	**16(월)**	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)**	**21(토)**
오전 간식	잡곡죽	치즈양파죽②	녹두죽	채소죽	애호박죽	고칼슘두유⑤
점심	쌀밥 어린이육개장⑤⑥⑯ 찹쌀두부구이⑤ &양념장⑤⑥ 감자당근채볶음⑤ 깍두기⑨	기장밥 북엇국⑤⑥ 콩나물불고기⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	안매운깍두기볶음밥⑤⑨ 애호박전국 치킨가스①②⑤⑥⑮ &소스①⑤ 피클	차조밥 배추된장국⑤⑥ 삼치데리야끼구이⑤⑥ 청경채나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 두붓국⑤⑥ 미트볼채소조림 ①②⑤⑥⑩⑯ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	참치샌드위치①②⑤⑥ 황도그린샐러드⑤⑥⑪ 우유②
오후 간식	**배**, 우유②	옥수수전①⑤⑥, 마시는요거트②	**데친브로콜리**, 떠먹는요거트②, 시리얼	**구운달걀①**, 우유②	약과⑤⑥, 고칼슘두유⑤	**자른포도**
열량(kcal) / 단백질(g) / 칼슘(mg)	473 / 19 / 277	481 / 20 / 234	543 / 16 / 173	452 / 23 / 311	537 / 20 / 254	452 / 19 / 331
일자	**23(월)**	**24(화)**	**25(수)**	**26(목)**	**27(금)**	**28(토)**
오전 간식	흑임자죽	크림스프②⑤⑥⑯, **오이스틱**	연근죽⑤⑥	청경채죽⑤⑥	김가루죽	치즈②
점심	잡곡밥 미역국⑤⑥ 훈제오리파프리카볶음 ②⑤⑥⑯ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 모둠버섯탕⑤⑥ 닭가슴살간장조림 ⑤⑥⑮ 숙주나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	쇠불고기덮밥⑤⑥⑯ 얼갈이국 콘달걀찜① 배추김치⑨	보리밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 두부전①⑤⑥ &양념장⑤⑥ 부추무침 배추김치⑨	쌀밥 무챗국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ (김장)배추김치⑨	삼색비빔밥⑤⑥ 어묵채볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후 간식	호빵②⑤⑥, 우유②	참나물주먹밥⑤, 요구르트②	로제스파게티 ②⑥⑩⑫⑮ 요구르트②	**찐단호박**, 우유②	**감귤**, 우유②	**배**
열량(kcal) / 단백질(g) / 칼슘(mg)	524 / 19 / 332	515 / 22 / 316	454 / 21 / 221	493 / 22 / 306	416 / 18 / 303	285 / 10 / 154
일자	**30(월)**					
오전 간식	게살죽①⑤⑥⑧⑫					
점심	쌀밥 우동국⑤⑥ 저당쇠고기고구마조림 ⑤⑥⑯ 브로콜리무침 배추김치⑨					
오후 간식	**자른샤인머스캣**, 우유②					
열량(kcal) / 단백질(g) / 칼슘(mg)	443 / 17 / 288					

☆**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	배추(백)김치		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기
	(죽, 누룽지)	(두부, 콩비지)	배추	고춧가루	수입산	국내산			
	국내산	국내산	국내산	국내산		■한우 □육우 □젖소	국내산	국내산	국내산
	식육·어육 가공품								
	해물완자	동그랑땡	함박스테이크		치킨가스	미트볼	삼치	훈제오리	
	오징어:수입산	돼지고기:국내산	쇠고기:호주산 돼지고기:국내산		닭고기:국내산	닭고기:국내산 돼지고기:국내산	국내산	오리고기:국내산	

▹ 하늘색 : 저염 식습관 형성을 위해 매주 수요일 점심은 '국 없는 날'로 운영되며, 아이들의 기호도를 반영한 일품식 메뉴가 제공됩니다.

▹ 분홍색 : 달지 않게 먹는 날로 당 함량을 줄인 저당 메뉴가 제공됩니다.

▹ 주황색 : 탄소발자국 줄이는 날로 이산화탄소 배출량을 줄이는 메뉴가 제공됩니다.

▹ 노란색 : '김치의 날'로 23일 점심 메뉴로 '(김장)배추(백)김치'가 제공 됩니다.

(식단 공지사항을 참고해주세요.)

▹ 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.

▹ 소.중.해 : 매주 금요일은 소비기한 확인하는 날! 급식소 내 식품의 소비기한을 중점적으로 확인해요!

2026년 11월

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

11월 유아 식단표

담당	원장

▹ 식단 작성자 : 부평구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

삼상1동어린이집

일자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전 간식	연두부죽⑤	타락죽②	달걀죽①	참치죽, 오이스틱	참깨죽	고칼슘두유⑤
점심	쌀밥 수제빗국⑥ 오리주물럭⑤⑥ 시래기나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑨⑰ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	콩나물밥⑤&양념장⑤⑥ 어묵탕 쇠고기피망볶음⑤⑥⑯ 배추김치⑨	쌀밥 쇠갈비탕⑤⑥⑱ 돼지고기부추잡채 새콤오이무침 배추김치⑨	현미밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 대패삼겹살볶음⑤⑥⑩⑱ 탕평채①⑤⑥ 배추김치⑨	유부초밥①⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 깍두기⑨
오후 간식	사과, 우유②	고구마샐러드②, 옥수수수염차	당근스틱 떠먹는요거트②,시리얼	생일케이크①②⑤⑥, 우유②	쌀과자⑤⑥, 고칼슘두유⑤	(자른샤인머스캣
열량(kcal) / 단백질(g) / 칼슘(mg)	662 / 25 / 349	623 / 23 / 258	553 / 24 / 187	767 / 25 / 295	827 / 25 / 341	600 / 23 / 367
일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전 간식	브로콜리죽⑤⑥	치즈스프②⑤⑥⑯, 파프리카스틱	누룽지죽	시금치죽⑤⑥	양배추죽⑤⑥	치즈②
점심	쌀밥 맑은호박국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 안매운순두부찌개 ①⑤⑥⑨ 삼색달걀말이①⑤ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩⑮ 콩나물국 우민찌가지볶음⑤⑥⑯ 단무지	보리밥 팽이장국⑤⑥ 당면찜닭⑤⑥⑮ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 모둠어묵탕⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	크림리조또② 함박스테이크 ①②⑤⑥⑩⑯ &소스⑤ 피클
오후 간식	바나나, 마시는요거트②	꼬마주먹밥⑤, 보리차	고로케①②⑤⑥, 마시는요거트②	찐고구마, 우유②	채소모닝빵①②⑤⑥, 우유②	블루베리
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 찹쌀두부구이⑤ &양념장⑤⑥ 감자당근채볶음⑤ 깍두기⑨	기장밥 북엇국⑤⑥ 콩나물불고기⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	안매운깍두기볶음밥⑤⑨ 애호박젓국 치킨가스①②⑤⑥⑮ &소스①⑤ 피클	차조밥 배추된장국⑤⑥ 삼치데리야끼구이⑤⑥ 청경채나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 두붓국⑤⑥ 미트볼채소조림 ①②⑤⑥⑩⑯ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	참치샌드위치①②⑤⑥ 황도그린샐러드⑤⑥⑪ 우유②
오후 간식	배, 우유②	옥수수전①⑤⑥, 마시는요거트②	데친브로콜리, 떠먹는요거트②, 시리얼	구운달걀①, 우유②	약과⑤⑥, 고칼슘두유⑤	자른포도
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	흑임자죽	크림스프②⑤⑥⑯, 오이스틱	연근죽⑤⑥	청경채죽⑤⑥	김가루죽	치즈②
점심	잡곡밥 미역국⑤⑥ 훈제오리파프리카볶음 ②⑤⑥⑯ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 모둠버섯탕⑤⑥ 닭가슴살간장조림 ⑤⑥⑮ 숙주나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	쇠불고기덮밥⑤⑥⑯ 얼갈이국 콘달걀찜① 배추김치⑨	보리밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 두부전①⑤⑥ &양념장⑤⑥ 부추무침 배추김치⑨	쌀밥 무챗국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ (김장)배추김치⑨	삼색비빔밥⑤⑥ 어묵채볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후 간식	호빵②⑤⑥, 우유②	참나물주먹밥⑤, 요구르트②	로제스파게티 ②⑥⑩⑫⑮ 요구르트②	찐단호박, 우유②	감귤 우유②	배
열량(kcal) / 단백질(g) / 칼슘(mg)	736 / 26 / 289	644 / 29 / 378	650 / 29 / 264	689 / 31 / 349	570 / 25 / 344	407 / 14 / 170
일자	30(월)					
오전 간식	게살죽①⑤⑥⑧⑫					
점심	쌀밥 우동국⑤⑥ 저당쇠고기고구마조림 ⑤⑥⑯ 브로콜리무침 배추김치⑨					
오후 간식	자른샤인머스캣, 우유②					
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 (죽, 누룽지)	콩 (두부, 콩비지)	배추김치 배추	배추김치 고춧가루	쇠고기 수입산	쇠고기 국내산	돼지고기	닭고기	오리고기
국내산	국내산	국내산	국내산		■한우 □육우 □젖소	국내산	국내산	국내산

식육·어육 가공품

해물완자	동그랑땡	함박스테이크	치킨가스	미트볼	삼치	훈제오리
오징어:수입산	돼지고기:국내산	쇠고기:호주산 돼지고기:국내산	닭고기:국내산	닭고기:국내산 돼지고기:국내산	국내산	오리고기:국내산

▹ 하늘색 : 저염 식습관 형성을 위해 매주 수요일 점심은 '국 없는 날'로 운영되며, 아이들의 기호도를 반영한 일품식 메뉴가 제공됩니다.

▹ 분홍색 : 달지 않게 먹는 날로 당 함량을 줄인 저당 메뉴가 제공됩니다.

▹ 주황색 : 탄소발자국 줄이는 날로 이산화탄소 배출량을 줄이는 메뉴가 제공됩니다.

▹ 노란색 : '김치의 날'로 23일 점심 메뉴로 '(김장)배추김치'가 제공 됩니다.
(식단 공지사항을 참고해주세요.)

▹ 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.

▹ 소.중.해 : 매주 금요일은 소비기한 확인하는 날! 급식소 내 식품의 소비기한을 중점적으로 확인해요!

2026년 11월

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

11월 영아 야간연장식 식단표

담당	원장

삼산1동어린이집

▹ 식단 작성자 : 부평구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

일자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
저녁	쌀밥 달걀실팟국① 돈육장조림⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 맑은두붓국⑤⑥ 훈제오리구이②⑤⑥⑯ &무쌈 애호박나물 배추김치⑨	쌀밥 미소장국⑤⑥ 완자조림⑤⑥⑩ 새콤오이무침 배추김치⑨	쌀밥 콩나물국⑤ 쇠불고기⑤⑥⑯ 미역초무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 김국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑮ 두부찜⑤&양념장⑤⑥ 배추김치⑨	청포묵비빔밥①⑤⑥ 삼겹살굴소스조림 ⑤⑥⑩⑱ 배추김치⑨
열량(kcal) / 단백질(g) / 칼슘(mg)	201 / 12 / 52	189 / 10 / 62	208 / 10 / 85	219 / 11 / 79	220 / 12 / 74	219 / 9 / 36
일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
저녁	쌀밥 우거지된장국⑤⑥ 너비아니조림⑤⑥⑯ 부추무침 깍두기⑨	쌀밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑯ 닭다리살소금구이⑮ 브로콜리무침 배추김치⑨	쌀밥 모둠버섯국⑤⑥ 두부달걀찜①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 애호박새우젓국⑨ 돈육짜장볶음⑤⑥⑩⑮ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 무챗국⑤⑥ 닭볶음탕 ⑤⑥⑮ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치⑨	가쓰오우동⑤⑥ 오꼬노미야끼 ①⑤⑥⑩⑯ 배추김치⑨
열량(kcal) / 단백질(g) / 칼슘(mg)	227 / 11 / 67	218 / 11 / 31	235 / 14 / 117	230 / 10 / 61	191 / 12 / 65	178 / 8 / 78
일자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
저녁	쌀밥 안매운김칫국⑨ 돈육양파볶음⑤⑥⑩ 김자반⑤ 깍두기⑨	쌀밥 감자된장국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 맑은배춧국⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 치킨가라아게①⑤⑥⑮ &소스⑤⑥ 코울슬로①⑤ 깍두기⑨	쌀밥 달걀국① 삼치양념조림⑤⑥ 무생채 배추김치⑨	애호박밥&양념장⑤⑥ 미트볼채소조림 ①②⑤⑥⑩⑯ 배추김치⑨
열량(kcal) / 단백질(g) / 칼슘(mg)	213 / 10 / 51	271 / 12 / 85	253 / 11 / 65	375 / 10 / 55	196 / 12 / 56	235 / 9 / 19
일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
저녁	쌀밥 맑은유붓국⑤⑥ 달콤마늘닭볶음⑤⑥⑮ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 두부된장국⑤⑥ 돈목살구이⑩ 양배추찜&저염쌈장 ⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑯ 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨	쌀밥 쇠고기탕국⑤⑥⑯ 치즈달걀말이①②⑤ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	채소볶음밥⑤⑥ 황태국 돈가스 ①②⑤⑥⑩&소스⑤⑫ 배추김치⑨	햄치즈샌드위치 ①②⑤⑥⑩⑫ 우유② 제철과일
열량(kcal) / 단백질(g) / 칼슘(mg)	255 / 12 / 83	236 / 10 / 59	246 / 14 / 37	260 / 14 / 78	290 / 11 / 20	334 / 15 / 108
일자	30(월)					
저녁	쌀밥 들깨감잣국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 건파래무침⑤⑥ 배추김치⑨					
열량(kcal) / 단백질(g) / 칼슘(mg)	230 / 13 / 88					

☆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	배추(백)김치		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	삼치	훈제오리	완자	너비아니	치킨가라아게	미트볼	떡갈비	돈가스
	페루산	국내산	오리고기:국내산	돼지고기:국내산 쇠고기:호주산	돼지고기:국내산 닭고기:국내산	닭고기:국내산	돼지고기:국내산 닭고기:국내산	돼지고기:국내산 쇠고기:호주산	돼지고기:국내산

2026년 11월

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

담당	원장

11월 유아 야간연장식 식단표

▹ 식단 작성자 : 부평구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

삼산1동어린이집

일자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
저녁	쌀밥 달걀실팟국① 돈육장조림⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 맑은두붓국⑤⑥ 훈제오리구이②⑤⑥⑯ &무쌈 애호박나물 배추김치⑨	쌀밥 미소장국⑤⑥ 완자조림⑤⑥⑩ 새콤오이무침 배추김치⑨	쌀밥 콩나물국⑤ 쇠불고기⑤⑥⑯ 미역초무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 김국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑮ 두부찜⑤&양념장⑤⑥ 배추김치⑨	청포묵비빔밥①⑤⑥ 삼겹살굴소스조림 ⑤⑥⑩⑱ 배추김치⑨
열량(kcal) / 단백질(g) / 칼슘(mg)	309 / 18 / 79	291 / 15 / 95	320 / 14 / 131	337 / 17 / 121	338 / 19 / 113	338 / 14 / 56
일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
저녁	쌀밥 우거지된장국⑤⑥ 너비아니조림⑤⑥⑯ 부추무침 깍두기⑨	쌀밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑯ 닭다리살소금구이⑮ 브로콜리무침 배추김치⑨	쌀밥 모둠버섯국⑤⑥ 두부달걀찜①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 애호박새우젓국⑨ 돈육짜장볶음⑤⑥⑩⑮ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 무챗국⑤⑥ 닭볶음탕 ⑤⑥⑮ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치⑨	가쓰오우동⑤⑥ 오꼬노미야끼 ①⑤⑥⑩⑯ 배추김치⑨
열량(kcal) / 단백질(g) / 칼슘(mg)	350 / 17 / 104	336 / 17 / 47	361 / 21 / 180	353 / 16 / 94	294 / 18 / 101	274 / 12 / 119
일자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
저녁	쌀밥 안매운김칫국⑨ 돈육양파볶음⑤⑥⑩ 김자반⑤ 깍두기⑨	쌀밥 감자된장국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 맑은배춧국⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 치킨가라아게①⑤⑥⑮ &소스⑤⑥ 코울슬로①⑤ 깍두기⑨	쌀밥 달걀국① 삼치양념조림⑤⑥ 무생채 배추김치⑨	애호박밥&양념장⑤⑥ 미트볼채소조림 ①②⑤⑥⑩⑯ 배추김치⑨
열량(kcal) / 단백질(g) / 칼슘(mg)	327 / 16 / 79	417 / 19 / 131	389 / 17 / 100	583 / 16 / 85	302 / 18 / 86	362 / 13 / 30
일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
저녁	쌀밥 맑은유붓국⑤⑥ 달콤마늘닭볶음⑤⑥⑮ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 두부된장국⑤⑥ 돈목살구이⑩ 양배추찜&저염쌈장 ⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑯ 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨	쌀밥 쇠고기탕국⑤⑥⑯ 치즈달걀말이①②⑤ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	채소볶음밥⑤⑥ 황태국 돈가스 ①②⑤⑥⑩&소스⑤⑫ 배추김치⑨	햄치즈샌드위치 ①②⑤⑥⑩⑫ 우유② 제철과일
열량(kcal) / 단백질(g) / 칼슘(mg)	391 / 19 / 127	363 / 16 / 91	378 / 21 / 58	400 / 21 / 120	446 / 17 / 30	513 / 23 / 165
일자	30(월)					
저녁	쌀밥 들깨감잣국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 건파래무침⑤⑥ 배추김치⑨					
열량(kcal) / 단백질(g) / 칼슘(mg)	354 / 20 / 135					

☆**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
	(쥑, 누룽지)	(두부, 콩비지)	배추	고춧가루	수입산	국내산			
	국내산	국내산	국내산	국내산		■한우 □육우 □젖소	국내산	국내산	국내산
	수산물		식육·어육 가공품						
	오징어	삼치	훈제오리	완자	너비아니	치킨가라아게	미트볼	떡갈비	돈가스
	수입산	국내산	오리고기:국내산	돼지고기:국내산 쇠고기:호주산	돼지고기:국내산 닭고기:국내산	닭고기:국내산	돼지고기:국내산 닭고기:국내산	돼지고기:국내산 쇠고기:호주산	돼지고기:국내산