계양구 여성가족·사회복지급식관리지원센터

2026년 11월 영아식(만1-2세)

영양사 : 송다경, 박혜원, 한주은
구립아이존어린이집

요일	월	화	수	목	금	비고
구분/일	2	3	4	5	6	
오전간식	제철과일(사과)	버섯죽	제철과일(샤인머스캣)	브로콜리죽	제철과일(단감)	
점심	슈가줄이당 잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 설렁탕⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 들깨무나물⑤⑥ 백김치⑨	돈육굴소스볶음밥⑤⑩⑱ 달걀실파국①⑤⑥ (달걀찜①) 파프리카나물 백김치⑨	쌀밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 두부양배추볶음⑤⑥ 건파래자반 깍두기⑨	흑미밥 배춧국⑤⑥ 훈제오리구이 부추무침⑤⑥ 깍두기⑨ 김구이	
오후간식	찐고구마&우유②	곡물씨리얼&우유②	잔멸치주먹밥⑤	로제스파게티②⑥⑫	달걀샌드위치①②⑤⑥ &우유②	
열량/단백질/칼슘	491/21/178	494/17/154	485/19/117	488/17/107	490/19/208	
구분/일	9	10	11	12	13	
오전간식	제철과일(배)	참치죽	제철과일(귤)	완두콩죽	제철과일(사과)	
점심	잡곡밥 두부전골⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 청경채나물 깍두기⑨	축 생일 쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육잡채⑤⑥⑩ 브로콜리숙회 깍두기⑨	소고기카레덮밥⑤⑥⑯ 무챗국⑤⑥ (무나물) 느타리버섯무침 백김치⑨	쌀밥 애호박된장국⑤⑥ 생선까스①⑤⑥ &타르타르소스① 치커리사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	키쑥쑥데이 흑미밥 두부달걀국①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 유채나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	콘감자범벅①⑤	생일케이크①②⑤⑥ &우유②&과일	구운달걀①&우유②	쌀국수①⑤⑥	빵(단팥빵①②⑤⑥) &우유②	
열량/단백질/칼슘	492/16/120	492/12/219	493/18/228	485/18/119	498/22/330	
구분/일	16	17	18	19	20	
오전간식	제철과일(사과)	달걀죽①	제철과일(바나나)	찹쌀당근죽	제철과일(단감)	
점심	나트륨줄여염 잡곡밥 숭늉 가자미버터구이②⑤⑥ (간장닭강정⑤⑥⑮) 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 부추된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 방풍나물⑤⑥ 깍두기⑨	안매운마파두부덮밥② ⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 감잣국⑤⑥ (감자조림⑤⑥) 연근무침①⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 맑은숙주국 소고기폭찹②⑤⑥⑫⑯ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 청국장찌개⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 오이배무침 백김치⑨	
오후간식	단호박찜 &플레인요거트②	다진유부주먹밥⑤⑥	곡물씨리얼&우유②	잔치국수⑤⑥	프렌치토스트①②⑤⑥ &우유②	
열량/단백질/칼슘	489/24/185	493/19/145	480/18/179	495/16/152	494/22/258	
구분/일	23	24	25	26	27	
오전간식	제철과일(배)	게살죽①⑤⑥⑧	제철과일(귤)	두부죽⑤	제철과일(샤인머스캣)	
점심	슈가줄이당 잡곡밥 조갯살된장국⑤⑥⑱ 짜장닭볶음 ①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 청경채맑은국 소불고기⑤⑥⑯ 세발나물무침⑤⑥ 백김치⑨	훈제오리볶음밥⑤⑥ 얼갈이국 (얼갈이무침) 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 시금치맑은국⑤⑥ 돈까스①⑤⑥⑩ &소스⑤⑥⑫ 양배추샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 우거지된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ (너비아니구이⑤⑥⑩⑯) 콩나물김무침⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식	찐감자&우유②	양배추달걀전①⑤	김가루멸치주먹밥⑤⑥	미니우동⑤⑥	빵(슈크림빵①②⑤⑥) &우유②	
열량/단백질/칼슘	481/19/198	485/19/172	483/16/145	496/19/108	493/18/198	
구분/일	30					
오전간식	제철과일(바나나)					
점심	키쑥쑥데이 잡곡밥 아욱국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 양배추찜 깍두기⑨					
오후간식	핫케이크①②⑤⑥ &우유②					
열량/단백질/칼슘	495/20/253					

원산지 표시

쇠고기 한우/젖소/육우 표기	돼지고기	닭고기	오리고기	쌀(밥·죽·누룽지)	배추김치(배추, 고춧가루)	콩(두부·콩국수·콩비지)	식육가공품(어묵·햄·소시지베이컨 등)	명태 동태	참조기	고등어	갈치	꽃게	오징어	낙지	다랑어(참치)	가리비	전복
														국내산	원양산	취급하지 않음	
														쭈꾸미	부세	우렁쉥이	방어
한우	국내산	국내산	국내산	무농약 친환경	국내산	국내산	국내산/수입산	국내산 러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	취급하지 않음			

- 한국인에게 알레르기를 유발할 수 있는 식품 22종 * 해당 알레르기가 있는 아이는 원으로 연락 부탁드립니다.
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣
※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. - 라구치즈리조또 : 계양구 어린이·사회복지급식관리지원센터 개발 신메뉴입니다.
- ✓제철과일: 귤, 유자, 사과, 배, 석류 등 / ✓제철채소: 배추, 시금치, 연근, 콜라비, 무, 늙은호박 등 / ✓제철해산물: 고등어, 굴, 꼬막, 홍합, 꽁치, 대하 등
* 제철과일은 수급상황에 따라 변경 가능합니다. - [redacted] : 주 3회 이상 신선한 과일과 채소 간식제공 / 성장기 칼슘 제공을 위해 우유 1일 1회 권장합니다.