계양구 어린이사회복지급식관리지원센터

2026년 11월 영아식(만0-2세)

영양사 : 송다경, 박혜원, 한주은

요일	월	화	수	목	금
구분/일	2	3	4	5	6
오전간식	제철과일(사과)	버섯죽	제철과일(단감)	마시는요구르트②	제철과일(샤인머스캣)
점심	슈가출이당 잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 설렁탕⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 들깨무나물⑤⑥ 백김치⑨	돈육굴소스볶음밥⑤⑩⑱ 달걀실파국①⑤⑥ 파프리카나물 백김치⑨	쌀밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 두부양배추볶음⑤⑥ 건파래자반 깍두기⑨	잡곡밥 배춧국⑤⑥ 훈제오리구이 부추무침⑤⑥ 깍두기⑨
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)	플레인요거트②	제철과일(바나나)
점심	잡곡밥 두부전골⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 청경채나물 깍두기⑨	나트륨줄여맘 쌀밥 숭늉 영양찜닭⑤⑥⑮ 시금치무침⑤⑥ 백김치⑨	소고기카레덮밥⑤⑥⑯ 무챗국⑤⑥ 느타리버섯무침 백김치⑨	쌀밥 애호박된장국⑤⑥ 생선까스①⑤⑥ &타르타르소스① 치커리사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	축 생일 쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육잡채⑤⑥⑩ 브로콜리숙회 깍두기⑨
오후간식	콘감자범벅①⑤	어묵탕⑤⑥	구운달걀①&우유②	쌀국수①⑤⑥	빵(카스텔라①②⑤⑥)& 우유②
열량/단백질/칼슘	492/16/120	491/26/147	493/18/228	485/18/119	492/12/219
구분/일	16	17	18	19	20
오전간식	제철과일(사과)	달걀죽①	제철과일(바나나)	마시는요구르트②	제철과일(귤)
점심	나트륨줄여맘 잡곡밥 숭늉 가자미버터구이②⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 부추된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 방풍나물⑤⑥ 깍두기⑨	안매운마파두부덮밥②⑤ ⑥⑩⑫⑯⑱ 감잣국⑤⑥ 연근무침①⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 맑은숙주국 소고기폭찹②⑤⑥⑫⑯ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 청국장찌개⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 오이배무침 백김치⑨
오후간식	단호박(꿀)찜 &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)	플레인요거트②	제철과일(샤인머스캣)
점심	슈가출이당 잡곡밥 조갯살된장국⑤⑥⑱ 짜장닭볶음 ①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 청경채맑은국 소불고기⑤⑥⑯ 세발나물무침⑤⑥ 백김치⑨	훈제오리볶음밥⑤⑥ 얼갈이국 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 시금치맑은국⑤⑥ 돈까스①⑤⑥⑩ &소스⑤⑥⑫ 양배추샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 우거지된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 콩나물김무침⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	찐감자&우유②	양배추달걀전①⑤	김가루멸치주먹밥⑤⑥	미니우동⑤⑥	빵(슈크림미니붕어빵①② ⑤⑥)&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				

- '[redacted]' : 주 3회 이상 신선한 과일과 채소 간식제공

* 제철과일은 수급상황에 따라 변경 가능합니다.

원산지 표시

쇠고기 한우/젖소육우 표기	돼지고기	닭고기	오리고기	쌀 (밥·죽·누룽지)	배추김치		콩 (두부·콩국수·콩비지)	식육가공품 (어묵·햄·소시지베이컨 등)	명태 동태	참조기	고등어	갈치	꽃게	오징어	낙지	다랑어 (참치)	가리비	전복
															수입산	수입산	수입산	수입산
	국내산	국내산	국내산		국내산	배추			고춧가루	수입산	수입산	수입산	수입산	수입산	수입산	쭈꾸미	부세	우렁쉥이
국내산				국내산	국내산	국내산	수입산	수입산							수입산	수입산	수입산	수입산

- 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 어린이사회복지급식관리지원센터 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

구립 효성샛별어린이집

계양구 어린이·사회복지급식관리지원센터

2026년 11월 유아식(만3-5세)

영양사 : 송다경, 박혜원, 한주은

요일	월	화	수	목	금
구분/일	2	3	4	5	6
오전간식	제철과일(사과)	버섯죽	제철과일(단감)	마시는요구르트②	제철과일(샤인머스캣)
점심	슈가줄이당 잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 설렁탕⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 들깨무나물⑤⑥ 백김치⑨	돈육굴소스볶음밥⑤⑩⑱ 달걀실파국①⑤⑥ 파프리카나물 백김치⑨	쌀밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 두부양배추볶음⑤⑥ 건파래자반 깍두기⑨	잡곡밥 배춧국⑤⑥ 훈제오리구이 부추무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	찐고구마&우유②	곡물씨리얼&우유②	잔멸치주먹밥⑤	로제스파게티②⑥⑫	달걀샌드위치①②⑤⑥ &우유②
열량단백질칼슘	688/28/220	679/24/225	653/26/169	661/24/140	692/28/258
구분/일	9	10	11	12	13
오전간식	제철과일(배)	참치죽	제철과일(귤)	플레인요거트②	제철과일(바나나)
점심	잡곡밥 두부전골⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 청경채나물 깍두기⑨	나트륨줄여맘 쌀밥 숭늉 영양찜닭⑤⑥⑮ 시금치무침⑤⑥ 백김치⑨	소고기카레덮밥⑤⑥⑯ 무챗국⑤⑥ 느타리버섯무침 백김치⑨	쌀밥 애호박된장국⑤⑥ 생선까스①⑤⑥ &타르타르소스① 치커리사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	축 생일 쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육잡채⑤⑥⑩ 브로콜리숙회 깍두기⑨
오후간식	콘감자범벅①⑤	어묵탕⑤⑥	구운달걀①&우유②	쌀국수①⑤⑥	빵(카스텔라①②⑤⑥)& 우유②
열량단백질칼슘	674/22/175	675/40/245	686/27/288	683/26/159	699/16/270
구분/일	16	17	18	19	20
오전간식	제철과일(사과)	달걀죽①	제철과일(바나나)	마시는요구르트②	제철과일(귤)
점심	나트륨줄여맘 잡곡밥 숭늉 가자미버터구이②⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 부추된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 방풍나물⑤⑥ 깍두기⑨	안매운마파두부덮밥②⑤ ⑥⑩⑫⑯⑱ 감잣국⑤⑥ 연근무침①⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 맑은숙주국 소고기폭찹②⑤⑥⑫⑯ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 청국장찌개⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 오이배무침 백김치⑨
오후간식	단호박(꿀)찜 &플레인요거트②	다진유부주먹밥⑤⑥	곡물씨리얼&우유②	잔치국수⑤⑥	프렌치토스트①②⑤⑥ &우유②
열량단백질칼슘	673/35/225	695/26/193	662/26/285	668/22/173	682/34/327
구분/일	23	24	25	26	27
오전간식	제철과일(배)	게살죽①⑤⑥⑧	제철과일(귤)	플레인요거트②	제철과일(샤인머스캣)
점심	슈가줄이당 잡곡밥 조갯살된장국⑤⑥⑱ 짜장닭볶음 ①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 청경채맑은국 소불고기⑤⑥⑯ 세발나물무침⑤⑥ 백김치⑨	훈제오리볶음밥⑤⑥ 얼갈이국 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 시금치맑은국⑤⑥ 돈까스①⑤⑥⑩ &소스⑤⑥⑫ 양배추샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 우거지된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 콩나물김무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐감자&우유②	양배추달걀전①⑤	김가루멸치주먹밥⑤⑥	미니우동⑤⑥	빵(슈크림미니붕어빵①② ⑤⑥)&우유②
열량단백질칼슘	672/28/230	688/28/217	684/22/191	679/28/147	694/27/229
구분/일	30				
오전간식	제철과일(바나나)				
점심	키쑥쑥데이 잡곡밥 아욱국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 양배추찜 깍두기⑨				
오후간식	핫케이크①②⑤⑥ &우유②				
열량단백질칼슘	681/29/326				

- '[redacted]' : 주 3회 이상 신선한 과일과 채소 간식제공

* 제철과일은 수급상황에 따라 변경 가능합니다.

원산지 표시

쇠고기 한우/젖소육우 표기	돼지고기	닭고기	오리고기	쌀 (밥,죽, 누룽지)	배추김치		콩 (두부, 콩국수, 콩비지)	식육가공품 (어묵,햄, 소시지베이컨 등)	명태 동태	참조기	고등어	갈치	꽃게	오징어	낙지	다랑어 (참치)	가리비	전복
															수입산	수입산	수입산	수입산
	국내산	국내산	국내산		국내산	배추			고춧가루	수입산	수입산	수입산	수입산	수입산	수입산	쭈꾸미	부세	우렁쉥이
국내산				국내산	국내산	국내산	수입산	수입산							수입산	수입산	수입산	수입산

- 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

구립 효성샛별어린이집