계양구 어린이사회복지급식관리지원센터

2026년 11월 영아죽식(만1-2세)

영양사 : 송다경, 박혜원, 한주은

(구립학마을한진)어린이집

요일	월	화	수	목	금	토
구분/일	2	3	4	5	6	7
오전간식	누룽지죽	버섯죽	애호박죽	브로콜리죽	새우죽	수제바나나우유②
점심	슈가줄이당 잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 설렁탕⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 들깨무나물⑤⑥ 배추김치⑨	돈육굴소스볶음밥⑤⑩⑱ 달걀실파국①⑤⑥ 파프리카나물 배추김치⑨ 요구르트②	쌀밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 두부양배추볶음⑤⑥ 건파래자반 깍두기⑨	흑미밥 배춧국⑤⑥ 훈제오리구이 부추무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 콩나물국⑤ 토마토찜닭②⑥⑫⑮ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	찐고구마&우유②	곡물씨리얼&우유②	잔멸치주먹밥⑤ &제철과일(사과)	로제스파게티②⑥⑫ &제철과일(샤인머스캣)	달걀샌드위치①②⑤⑥ &우유②	미니와플①②⑤⑥ &보리차
열량/단백질/칼슘	497/21/177	494/17/154	494/19/105	494/17/109	495/20/210	492/19/183
구분/일	9	10	11	12	13	14
오전간식	옥수수스프②⑥	참치죽	건학(바나나)	완두콩죽	단호박죽	플레인요거트②
점심	잡곡밥 두부전골⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 청경채나물 깍두기⑨	나트륨줄여맘 쌀밥 숭늉 영양찜닭⑤⑥⑮ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨	소고기카레덮밥⑤⑥⑯ 무챗국⑤⑥ 느타리버섯무침 배추김치⑨ 요구르트②	쌀밥 애호박된장국⑤⑥ 생선까스①⑤⑥ &타르타르소스① 치커리사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	키쑥쑥데이 흑미밥 두부달걀국①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	신메뉴 수수밥 근대맑은국⑤⑥ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑯ 오이나물⑤ 백김치⑨
오후간식	콘감자범벅①⑤	어묵탕⑤⑥ &제철과일(배)	구운달걀①&우유②	쌀국수①⑤⑥	빵(단팥빵①②⑤⑥) &우유②	라구치즈리조또 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱
열량/단백질/칼슘	477/47/131	497/25/137	498/18/222	485/18/119	495/22/326	499/21/204
구분/일	16	17	18	19	20	21
오전간식	누룽지죽	달걀죽①	들깨죽	찹쌀당근죽	닭죽⑮	플레인요거트②
점심	나트륨줄여맘 잡곡밥 숭늉 간장닭강정⑤⑥⑮ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 부추된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 방풍나물⑤⑥ 깍두기⑨	안매운마파두부덮밥 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 감잣국⑤⑥ 연근무침①⑤⑥ 배추김치⑨ 요구르트②	쌀밥 맑은숙주국 소고기폭찹②⑤⑥⑫⑯ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 된장찌개⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 오이배무침 배추김치⑨	수수밥 미역국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 새우살애호박볶음⑤⑥⑨ 백김치⑨
오후간식	단호박(꿀)찜 &플레인요거트②	다진유부주먹밥⑤⑥	곡물씨리얼&우유② &제철과일(사과)	잔치국수⑤⑥ &제철과일(바나나)	프렌치토스트①②⑤⑥ &우유②	치즈볼②⑤⑥
열량/단백질/칼슘	497/24/185	493/19/145	498/18/187	494/16/151	497/23/247	484/25/280
구분/일	23	24	25	26	27	28
오전간식	크림스프②⑥	참치죽①⑤⑥⑧	건학(바나나)	두부죽⑤	흑임자죽	수제고구마우유②
점심	슈가줄이당 잡곡밥 조갯살된장국⑤⑥⑱ 짜장닭볶음 ①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 청경채맑은국 소불고기⑤⑥⑯ 세발나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	훈제오리볶음밥⑤⑥ 얼갈이국 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨ 요구르트②	쌀밥 시금치맑은국⑤⑥ 돈까스①⑤⑥⑩ &소스⑤⑥⑫ 양배추샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 우거지된장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 콩나물김무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 두부강정⑤⑥⑫ 브로콜리깨무침①⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	찐감자&우유②	양배추달걀전①⑤ &제철과일(귤)	김가루멸치주먹밥⑤⑥	미니우동⑤⑥ &제철과일(샤인머스캣)	빵(슈크림빵①②⑤⑥) &우유②	충무김밥&보리차
열량/단백질/칼슘	492/20/218	496/19/176	496/16/136	490/19/108	495/19/228	493/14/132
구분/일	30					
오전간식	누룽지죽					
점심	키쑥쑥데이 잡곡밥 아욱국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 양배추찜 깍두기⑨					
오후간식	핫케이크①②⑤⑥ &우유②					
열량/단백질/칼슘	497/20/252					

- 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.

- ✔제철과일: 귤, 유자, 사과, 배, 석류 등
- ✔제철채소: 배추, 시금치, 연근, 콜라비, 무, 늙은호박 등
- ✔제철해산물: 고등어, 굴, 꼬막, 홍합, 꽁치, 대하 등

원산지 표시

쇠고기 (한우/젖소/육우 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
															국내산	원양산	국내산	국내산
	국내산	국내산	국내산		배추	고춧가루			러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	쭈꾸미	부세	우렁쉥이	방어
국내산				국내산	국내산	국내산	수입산	수입산							국내산	국내산	국내산	국내산