2026년 11월 기본식단 [만3-5세][색동에듀스쿨 어린이집

인천시 서해구 어린이·사회복지급식관리지원센터
작성자 : 박하은 영양사

일 자	2(월)	3(화)	4(수) 삼삼밥상	5(목)	6(금)
오전간식	자른 포도	당근죽	바나나	채소죽⑤⑥/초록냠냠데이	사과
점 심	수수밥 유부장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 버섯맑은국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 오이나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	김가루채소주먹밥⑤ 스크램블에그①②⑤ 깍두기⑨ 발효유②	백미밥 달걀팟국① 삼치구이⑤⑥ 감자채볶음⑤ 배추김치(백김치)⑨	흑미밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 두부부침⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥ /우유②	단호박찜/우유②	빵①②⑥/우유②	곡물씨리얼⑤⑥/우유②	모닝빵①②⑤⑥/우유②
열량/단백질/칼슘 (Kcal/g/mg)	705/26/362	625/28/331	575/20/333	664/27/352	694/23/305
일 자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
오전간식	배	얼갈이배추죽/초록냠냠데이	귤	참치채소죽	단감(오이스틱)
점 심	차조밥 황탯국⑤⑥ 돈까스*소스 ①⑤⑥⑩⑫⑯ 브로콜리무침 깍두기⑨	백미밥 사골고깃국⑯ 치즈달걀말이①②⑤ 콩나물무침⑤ 배추김치(백김치)⑨	짜장덮밥⑤⑥⑩ 실파된장국⑤⑥ 물만두찜⑤⑥⑩ 깍두기⑨ 발효유②	흑미밥 미역국⑤⑥ 간장소불고기⑤⑥⑯ 양상추샐러드①⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	수수밥 아욱된장국⑤⑥ 닭살버터구이②⑮ 파프리카버섯볶음⑤ 깍두기⑨
오후간식	잔멸치주먹밥⑤/보리차	찐고구마/우유②	수제비⑥	부추전①⑤⑥/유자차	카스테라빵①②⑤⑥/우유②
열량/단백질/칼슘	704/32/292	702/26/360	652/27/290	688/27/299	691/29/383
일 자	16(월)	17(화)	18(수) 환경밥상	19(목)	20(금)
오전간식	사과	게살죽①⑤⑥⑧	귤/초록냠냠데이	숙주죽	바나나
점 심	기장밥 소고기된장국⑤⑥⑯ 두부양념조림⑤⑥ 실채볶음⑤⑥⑰ 깍두기⑨	차조밥 배추당면국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 상추사과무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 닭곰탕⑮ (★메추리알장조림①⑤⑥) 섬초나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 조갯살된장국⑤⑥⑱ 훈제오리구이 부추오이무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	흑미밥 무챗국⑤⑥ (★소고기양파볶음⑤⑥⑯) 다진콘샐러드①⑤ 깍두기⑨
오후간식	모닝빵샌드위치①②⑤⑥/우유②	찐감자/우유②	잔치국수⑤⑥	치즈스틱①②⑤⑥/결명자차	단팥빵①②⑥/우유②
열량/단백질/칼슘	699/31/356	674/27/387	(★683/30/265)	652/32/279	(★692/26/288)
일 자	23(월)	24(화)	25(수) 수다밥상	26(목)	27(금)
오전간식	귤	누룽지죽	바나나/초록냠냠데이	연두부죽⑤	사과(당근스틱)
점 심	수수밥 근대된장국⑤⑥ 돼지목살구이⑩ 달콤무생채 깍두기⑨	기장밥 들기름미역국⑤⑥ 참치채소전①⑤⑥ 연근샐러드①⑤ 배추김치(백김치)⑨	콩나물밥*양념장⑤⑥ 북엇국①⑤⑥ 다진소고기채소볶음⑤⑥⑯ 깍두기⑨ 플레인요거트②	차조밥 버섯전골⑤⑥ 닭살대리야끼볶음⑤⑥⑮ 얼갈이나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 갈비탕⑯ 채소달걀찜① 애호박나물 깍두기⑨
오후간식	김가루주먹밥⑤⑥ /옥수수차	찐고구마/우유②	로제스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	어묵탕⑤⑥	마들렌①②⑥/우유②
열량/단백질/칼슘	669/26/267	711/23/323	682/33/348	622/29/285	689/24/313
일 자	30(월)				
오전간식	배				
점 심	흑미밥 팽이맑은국⑨ 미트볼토마토소스조림 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨				
오후간식	핫케이크①②⑤⑥/우유②				
열량/단백질/칼슘	611/21/405				

★표시 만1-2세 메뉴
★표시 수산물 대체메뉴

[특화식단 안내]
삼삼밥상 나트륨을 줄인 메뉴(염도 : 0.5%이하)
환경밥상 제철 식품을 활용한 저탄소 식단
수다밥상 '수요일은 다 먹는날'로 잔반 ZERO 식단

[11월 제철식품]
사과 배 귤 단감
얼갈이배추 파프리카 시금치 청경채
고등어 삼치 홍합 대하

[식품알레르기 표시안내]
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲잣
※ ⑬아황산류는 대부분의 음식 가공 시 첨가되어 있습니다.

원산지 표기

소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	명태(동태)	고등어	주꾸미	오징어	다랑어(참치)	쌀	배추김치		콩
									밥/죽/누룽지	배추	고춧가루	두부/콩비지
산(한우/)	국산	국산	국산	러시아산	국산	국산	국산	원양산	국산	국산	국산	국산

식육수산가공품 * 당월에 사용하지 않는 식재료의 경우 표기하지 않을 수 있음	너비아니	돈까스	실채	훈제오리	미트볼	동그랑땡
	돼지고기: 국산 소고기: 호주산	돼지고기: 국산	오징어: 페루산	오리고기: 국산	돼지고기: 국산 소고기: 호주산	돼지고기: 국산

본 식단은 만3-5세 어린이의 1일 영양소 섭취기준(열량 1,400kcal, 단백질 25g, 칼슘 550mg)에 준하여 작성되었습니다.

2026년 11월 기본식단 [만1-2세][색동에듀스쿨어린이집]

인천시 서해구 어린이·사회복지급식관리지원센터
작성자 : 박하은 영양사

일 자	2(월)	3(화)	4(수) 삼삼밥상	5(목)	6(금)
오전간식	자른포도	당근죽	바나나	채소죽⑤⑥초록냠냠데이	사과
점 심	수수밥 유부장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 버섯맑은국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	김가루채소주먹밥⑤ 스크램블에그①②⑤ 깍두기⑨ 발효유②	백미밥 달걀팟국① 삼치구이⑤⑥ 감자채볶음⑤ 배추김치(백김치)⑨	흑미밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 두부부침⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥ /우유②	단호박찜/우유②	빵①②⑥/우유②	곡물씨리얼⑤⑥/우유②	모닝빵①②⑤⑥/우유②
열량/단백질/칼슘 (Kcal/g/mg)	494/18/253	437/20/232	423/15/260	473/19/249	486/16/213
일 자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
오전간식	배	얼갈이배추죽초록냠냠데이	귤	참치채소죽	단감(오이스틱)
점 심	차조밥 황탯국⑤⑥ 돈까스*소스 ①⑤⑥⑩⑫⑯ 브로콜리무침 깍두기⑨	백미밥 사골고깃국⑯ 치즈달걀말이①②⑤ 콩나물무침⑤ 배추김치(백김치)⑨	짜장덮밥⑤⑥⑩ 실파된장국⑤⑥ 물만두찜⑤⑥⑩ 깍두기⑨ 발효유②	흑미밥 미역국⑤⑥ 간장소불고기⑤⑥⑯ 양상추샐러드①⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	수수밥 아욱된장국⑤⑥ 닭살버터구이②⑮ 파프리카버섯볶음⑤ 깍두기⑨
오후간식	잔멸치주먹밥⑤/보리차	찐고구마/우유②	수제비⑥	부추전①⑤⑥/유자차	카스테라빵①②⑤⑥/우유②
열량/단백질/칼슘	493/22/204	500/18/254	456/19/203	474/19/206	484/20/268
일 자	16(월)	17(화)	18(수) 환경밥상	19(목)	20(금)
오전간식	사과	게살죽①⑤⑥⑧	귤초록냠냠데이	숙주죽	바나나
점 심	기장밥 소고기된장국⑤⑥⑯ 두부양념조림⑤⑥ 실채볶음⑤⑥⑰ 깍두기⑨	차조밥 배추당면국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 상추사과무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 닭곰탕⑮ (★메추리알장조림①⑤⑥) 섬초나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 조갯살된장국⑤⑥⑱ 훈제오리구이 부추오이무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	흑미밥 무챗국⑤⑥ ★소고기양파볶음⑤⑥⑯ 다진콘샐러드①⑤ 깍두기⑨
오후간식	모닝빵샌드위치①②⑤⑥/우유②	찐감자/우유②	잔치국수⑤⑥	치즈스틱①②⑤⑥/결명자차	단팥빵①②⑥/우유②
열량/단백질/칼슘	490/22/249	472/19/271	(★487/21/189)	457/22/195	★498/19/203
일 자	23(월)	24(화)	25(수) 수다밥상	26(목)	27(금)
오전간식	귤	누룽지죽	바나나초록냠냠데이	연두부죽⑤	사과(당근스틱)
점 심	수수밥 근대된장국⑤⑥ 돼지목살구이⑩ 달콤무생채 깍두기⑨	기장밥 들기름미역국⑤⑥ 참치채소전①⑤⑥ 연근샐러드①⑤ 배추김치(백김치)⑨	콩나물밥*양념장⑤⑥ 북엇국①⑤⑥ 다진소고기채소볶음⑤⑥⑯ 깍두기⑨ 플레인요거트②	차조밥 버섯전골⑤⑥ 닭살데리야끼볶음⑤⑥⑮ 얼갈이나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 갈비탕⑯ 채소달걀찜① 애호박나물 깍두기⑨
오후간식	김가루주먹밥⑤⑥ /옥수수차	찐고구마/우유②	로제스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	어묵탕⑤⑥	마들렌①②⑥/우유②
열량/단백질/칼슘	465/18/185	500/16/226	481/23/240	422/20/193	491/17/220
일 자	30(월)				
오전간식	배				
점 심	흑미밥 팽이맑은국⑨ 미트볼토마토소스조림 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨				
오후간식	핫케이크①②⑤⑥/우유②				
열량/단백질/칼슘	428/14/283				

★표시 만1-2세 메뉴
★표시 수산물 대체메뉴

[특화식단 안내]
삼삼밥상 나트륨을 줄인 메뉴(염도 : 0.5%이하)
환경밥상 제철 식품을 활용한 저탄소 식단
수다밥상 '수요일은 다 먹는날'로 잔반 ZERO 식단

[11월 제철식품]
사과 배 귤 단감
얼갈이배추 파프리카 시금치 청경채
고등어 삼치 홍합 대하

[식품알레르기 표시안내]
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲잣
※ ⑬아황산류는 대부분의 음식 가공 시 첨가되어 있습니다.

원산지 표기

소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	명태(동태)	고등어	주꾸미	오징어	다랑어(참치)	쌀	배추김치	콩
산(한우)	국산	국산	국산	러시아산	국산	국산	국산	연양산	밥/죽/누룽지 국산	배추 국산	고춧가루 국산	두부/콩비지 국산

식육수산가공품	너비아니	돈까스	실채	훈제오리	미트볼	동그랑땡
* 당월에 사용하지 않는 식재료의 경우 표기하지 않을 수 있음	돼지고기: 국산 소고기: 호주산	돼지고기: 국산	오징어: 페루산	오리고기: 국산	돼지고기: 국산 소고기: 호주산	돼지고기: 국산

본 식단은 만1-2세 어린이의 1일 영양소 섭취기준(열량 900kcal, 단백질 20g, 칼슘 450mg)에 준하여 작성되었습니다.