* 1~2세/ 일반식(과일명)
(과일은 급식소 사정에 따라 다른 종류의 과일로 변경할 수 있습니다. 단, 과일, 채소스틱의 구체적인 명칭을 기재하여 가정에 안내하여 주시기 바랍니다.)

* 영양사: 최민영, 김나연, 배성희

2026년 11월 영아 식단

(검단평화)어린이집

검단구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

일자/요일	2(월)		3(화) 지구데이		4(수)		5(목)		6(금)	
오전간식	과일(자른방울토마토)⑫		순두부죽⑤		과일(자른포도)		우엉죽		채소스틱(파프리카), 유아용치즈②	
점 심	차조밥 순두부백탕①⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 느타리버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 콩가루배춧국⑤⑥ 임연수올리브유구이⑥ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨		닭갈비볶음밥⑤⑥⑮ 미역맑은국⑤⑥ 치즈스틱①②⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 감자된장국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑯ 유부오이채무침⑤ 백김치⑨		생일식단 백미밥 사골미역국⑤⑥⑯ 치즈돈가스*소스 ①②⑤⑥⑩⑫⑯ 꽃맛살채소무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	
오후간식	김자반주먹밥⑤⑥		달걀토스트①②⑤⑥, 우유②		수제비⑥		호빵⑤⑥, 우유②		롤케익⑤, 우유	
에너지/단백질	426	19	444	17	460	17	465	15	458	17
일자/요일	**9(월)**		**10(화)**		**11(수) ZERO데이**		**12(목)**		**13(금)**	
오전간식	과일(배)		감자당근죽		검은콩두유⑤		달걀죽①		과일(단감)	
점 심	백미밥 소고기당면국⑤⑥⑯ 두부양념조림⑤⑥ 무나물볶음 배추김치⑨		기장밥 동태살맑은탕⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		하이라이스⑤⑥⑯ 파송송달걀국① 미니돈가스*케첩①⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨ 짜먹는요구르트②		수수밥 애호박된장국⑤⑥ 제육불고기⑤⑥⑩ 양배추숙쌈*쌈장⑤⑥ 깍두기⑨		흑미밥 버섯전골⑤⑥ 닭살감자조림⑤⑥⑮ 명엽채볶음⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식	순살후라이드치킨⑤⑥⑮		딸기잼샌드위치①②⑤⑥, 우유②		찐고구마, 매실차		곡물시리얼⑤⑥, 우유②		팬케이크①②⑤⑥, 채소주스	
에너지/단백질	440	16	455	20	464	19	436	19	444	20
일자/요일	**16(월)**		**17(화)**		**18(수)**		**19(목)**		**20(금)**	
오전간식	과일(사과)		부추죽		과일(바나나)		유부죽⑤		채소스틱(당근), 마시는요구르트②	
점 심	기장밥 조갯살부추국⑤⑥⑱ 오리주물럭⑤⑥ 오이나물⑤ 백김치⑨		흑미밥 콩나물국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨		소고기무밥*양념장⑤⑥⑯ 유부장국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨		찹쌀현미밥 팽이버섯맑은국 삼치간장조림⑤⑥ 감자채양파볶음⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 우거지된장국⑤⑥ 동그랑땡구이①⑤⑥⑩ 토마토카프레제②⑫ 깍두기⑨	
오후간식	베이컨주먹밥⑤		모닝빵①②⑤⑥, 우유②		찐감자, 둥굴레차		미니핫도그①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 우유②		약과⑤⑥⑲, 보리차	
에너지/단백질	445	16	430	16	484	18	429	16	426	16
일자/요일	**23(월)**		**24(화)**		**25(수)**		**26(목)**		**27(금)**	
오전간식	과일(귤)		브로콜리죽		떠먹는요구르트②		새우살죽⑨		과일(자른포도)	
점 심	차조밥 다시마챗국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 브로콜리무침 배추김치⑨		기장밥 순살갈비탕⑯ 두부부침*간장양념⑤⑥ 새콤달콤미역무침⑤⑥ 배추김치⑨		새우살굴소스볶음밥⑤⑥⑨⑱ 맑은김칫국⑨ 삼색달걀말이①⑤ 깍두기⑨		흑미밥 시래기된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 부추사과무침 백김치⑨		수수밥 들깨무채국 돼지간장불고기⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	어묵우동⑤⑥		치즈빵①②⑤⑥, 우유②		크래미김초밥①⑤⑥⑧⑬		시리얼⑤⑥, 우유②		해물채소전①⑤⑥⑨⑰⑱	
에너지/단백질	434	19	465	17	442	19	449	19	434	19
일자/요일	**30(월)**									
오전간식	과일(배)									
점 심	찹쌀현미밥 황태채맑은국⑤⑥ 소고기피망볶음⑤⑥⑯ 가지무침⑤⑥ 배추김치⑨									
오후간식	간장국수⑤⑥⑯									
에너지/단백질	433	20								

제철식품

* **채소**: 무, 배추, 청갓, 홍갓, 시금치, 브로콜리 등
* **해산물**: 꽁치, 오징어, 꼬막, 고등어, 삼치 등
* **과일**: 사과, 배, 샤인머스캣, 단감, 감귤 등

< **알레르기 유발 식품** > ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두(두유) ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산염 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 소고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲ 잣

♥ 알레르기 아동의 경우, 센터 컨설팅 또는 부모님과 협의를 통해 **대체 식품 제공** 부탁드립니다. ♥

* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

※구매하는 제품에 따라 알레르기 정보가 상이할 수 있으므로 구매제품의 영양정보를 확인해 주시기 바랍니다※

원산지 표기

쌀	콩	소고기 국내산	소고기 수입산	돼지고기	닭고기	오리고기	명태(동태)	오징어	고등어	다랑어(참치)	배추김치 배추	배추김치 고춧가루
밥/죽/누룽지	두부/콩비지	(모든)용	( )용	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	러시아산	러시아산	국내산	국내산
국내산	국내산	한우/육우/젖소	산									
식육/포장육/식육가공품/수산가공품				치즈돈가스(생일)		명엽채	동그랑땡	미니돈가스		떡갈비		
				돼지고기	국내산	명태	베트남산	돼지고기	국내산	돼지고기	국내산	소고기: 국내산 돼지고기: 국내산

* 당월에 사용하지 않는 식재료의 원산지는 표기하지 않고 ☒ 표시할 수 있습니다.

* 3~5세/ 일반식(과일명)
(과일은 급식소 사정에 따라 다른 종류의 과일로 변경할 수 있습니다. 단, 과일, 채소스틱의 구체적인 명칭을 기재하여 가정에 안내하여 주시기 바랍니다.)

* 영양사: 최민영, 김나연, 배성희

2026년 11월 유아 식단

(검단평화)어린이집

검단구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

일자/요일	2(월)		3(화) 지구데이		4(수)		5(목)		6(금)	
오전간식	과일(자른방울토마토)⑫		순두부죽⑤		과일(자른포도)		우엉죽		채소스틱(파프리카), 유아용치즈②	
점 심	차조밥 순두부백탕①⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 느타리버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 콩가루배춧국⑤⑥ 임연수올리브유구이⑥ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨		닭갈비볶음밥⑤⑥⑮ 미역맑은국⑤⑥ 치즈스틱①②⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 감자된장국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑯ 유부오이채무침⑤ 백김치⑨		생일식단 백미밥 사골미역국⑤⑥⑯ 치즈돈가스*소스 ①②⑤⑥⑩⑫⑯ 꽃맛살채소무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	
오후간식	김자반주먹밥⑤⑥		달걀토스트①②⑤⑥, 우유②		수제비⑥		호빵⑤⑥, 우유②		케이크, 우유	
에너지/단백질	613	23	634	24	611	22	647	21	655	24
일자/요일	9(월)		10(화)		11(수) ZERO데이		12(목)		13(금)	
오전간식	과일(배)		감자당근죽		검은콩두유⑤		달걀죽①		과일(단감)	
점 심	백미밥 소고기당면국⑤⑥⑯ 두부양념조림⑤⑥ 무나물볶음 배추김치⑨		기장밥 동태살맑은탕⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		하이라이스⑤⑥⑯ 파송송달걀국① 미니돈가스*케첩①⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨ 짜먹는요구르트②		수수밥 애호박된장국⑤⑥ 제육불고기⑤⑥⑩⑰ 양배추숙쌈*쌈장⑤⑥ 깍두기⑨		흑미밥 버섯전골⑤⑥ 닭살감자조림⑤⑥⑮ 명엽채볶음⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식	순살후라이드치킨⑤⑥⑮		딸기잼샌드위치①②⑤⑥, 우유②		찐고구마, 매실차		곡물시리얼⑤⑥, 우유②		팬케이크①②⑤⑥, 채소주스	
에너지/단백질	634	22	650	29	660	27	624	23	632	29
일자/요일	16(월)		17(화)		18(수)		19(목)		20(금)	
오전간식	과일(사과)		부추죽		과일(바나나)		유부죽⑤		채소스틱(당근), 마시는요구르트②	
점 심	기장밥 조갯살부추국⑤⑥⑱ 오리주물럭⑤⑥ 오이나물⑤ 백김치⑨		흑미밥 콩나물국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨		소고기무밥*양념장⑤⑥⑯ 유부장국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨		찹쌀현미밥 팽이버섯맑은국 삼치간장조림⑤⑥ 감자채양파볶음⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 우거지된장국⑤⑥ 동그랑땡구이①⑤⑥⑩ 토마토카프레제②⑫ 깍두기⑨	
오후간식	베이컨주먹밥⑤		모닝빵①②⑤⑥, 우유②		찐감자, 둥굴레차		미니핫도그①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯, 우유②		약과⑤⑥⑲, 보리차	
에너지/단백질	643	21	614	22	651	24	612	23	652	23
일자/요일	23(월)		24(화)		25(수)		26(목)		27(금)	
오전간식	과일(귤)		브로콜리죽		떠먹는요구르트②		새우살죽⑨		과일(자른포도)	
점 심	차조밥 다시마챗국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 브로콜리무침 배추김치⑨		기장밥 순살갈비탕⑯ 두부부침*간장양념⑤⑥ 새콤달콤미역무침⑤⑥ 배추김치⑨		새우살굴소스볶음밥⑤⑥⑨⑱ 맑은김칫국⑨ 삼색달걀말이①⑤ 깍두기⑨		흑미밥 시래기된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 부추사과무침 백김치⑨		수수밥 들깨무채국 돼지간장불고기⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	어묵우동⑤⑥		치즈빵①②⑤⑥, 우유②		크래미김초밥①⑤⑥⑧⑬		시리얼⑤⑥, 우유②		해물채소전①⑤⑥⑨⑰⑱	
에너지/단백질	645	25	625	22	604	26	652	24	638	25
일자/요일	30(월)									
오전간식	과일(배)									
점 심	찹쌀현미밥 황태살맑은국⑤⑥ 소고기피망볶음⑤⑥⑯ 가지무침⑤⑥ 배추김치⑨									
오후간식	간장국수⑤⑥⑯									
에너지/단백질	632	24								

제철식품

* **채소**: 무, 배추, 청갓, 홍갓, 시금치, 브로콜리 등
* **해산물**: 꽁치, 오징어, 꼬막, 고등어, 삼치 등
* **과일**: 사과, 배, 샤인머스캣, 단감, 감귤 등

< 알레르기 유발 식품 > ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두(두유) ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산염 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 소고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲ 잣

♥ 알레르기 아동의 경우, 센터 컨설팅 또는 부모님과 협의를 통해 **대체 식품 제공** 부탁드립니다. ♥

* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

※구매하는 제품에 따라 알레르기 정보가 상이할 수 있으므로 구매제품의 영양정보를 확인해 주시기 바랍니다※

원산지 표기	쌀	콩	소고기		돼지고기	닭고기	오리고기	명태(동태)	오징어	고등어	다랑어(참치)	배추김치	
			국내산	수입산								배추	고춧가루
	밥/죽/누룽지	두부/콩비지	(모든)용	( )용	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	러시아산	러시아산	국내산	국내산
	국내산	국내산	한우/육우/젖소	산									
	식육/포장육/식육가공품/수산가공품				치즈돈가스(생일)		명엽채	동그랑땡	미니돈가스		떡갈비		
					돼지고기	국내산	명엽채	배합비율	돼지고기	국내산	돼지고기	국내산	
											소고기	국내산	
											돼지고기	국내산	

* 3~5세 석식

*영양사: 배성희, 최민영, 김나연

2026년 11월 유아 석식 식단

(검단평화)어린이집

검단구 어린이·사회복지급식관리지원센터 Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

일자/요일	2(월)		3(화)		4(수)		5(목)		6(금)	
저 녁	흑미밥 어묵국⑤⑥ 치킨너겟*소스①②⑤⑥⑮ 미역줄기볶음⑤ 백김치⑨		소고기필라프⑤⑯ 버섯된장국⑤⑥ 탕평채⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 두부무채국⑤⑥⑨ 돼지고기김치찜⑤⑨⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨		훈제오리볶음밥⑤⑥ 가쓰오장국⑤⑥ 진미채조림⑤⑥⑰ 배추김치⑨		차조밥 양배추맑은국⑤⑥ 닭가슴살허브구이⑤⑥⑮ 감자볶음⑤⑥ 백김치⑨	
에너지/단백질	393	14	384	12	384	18	399	19	364	19
일자/요일	9(월)		10(화)		11(수)		12(목)		13(금)	
저 녁	수수밥 다시마된장국⑤⑥ 돼지고기폭찹⑤⑥⑩⑫ 양상추샐러드 깍두기⑨		강된장두부비빔밥⑤⑥ 쑥갓국⑤⑥ 소세지파프리카볶음⑤⑥⑩⑫ 백김치⑨		찹쌀현미밥 소고기무국⑤⑥⑯ 야채전①⑤⑥ 맛살오이무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨		참치마요덮밥①⑤ 건새우맑은국⑨ 고구마맛탕⑤ 배추김치⑨		백미밥 시금치된장국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥ 애호박나물⑤ 백김치⑨	
에너지/단백질	372	15	392	16	412	13	377	15	382	12
일자/요일	16(월)		17(화)		18(수)		19(목)		20(금)	
저 녁	차조밥 북어채국①⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 콩나물⑤⑥ 백김치		베이컨김치볶음밥⑤⑨⑩ 실파미소된장국⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 무피클		기장밥 닭곰탕⑮ 찐만두*간장⑤⑥⑩ 오이무침⑤ 깍두기⑨		잔치국수⑤⑥ 멸치주먹밥⑤⑥ 메추리알샐러드①⑤ 백김치⑨		흑미밥 게살국①⑤⑥⑧ 돈채피망볶음⑤⑥⑩ 팽이버섯부추나물 배추김치⑨	
에너지/단백질	402	17	395	13	405	22	399	14	398	21
일자/요일	23(월)		24(화)		25(수)		26(목)		27(금)	
저 녁	찹쌀현미밥 시래기들깨국⑤⑥ 닭살데리야끼구이⑤⑥⑮ 견과연근조림④⑤⑥⑭ 깍두기⑨		버섯영양밥*양념장⑤⑥ 육개장⑤⑥⑯ 참치양배추볶음⑤ 백김치⑨		백미밥 미역국⑤⑥ 소고기양념찜⑤⑥ 무나물 배추김치⑨		카레덮밥①⑤⑥ 새우살무국⑨ 두부스테이크①⑤⑥⑫⑯ 배추김치⑨		기장밥 달걀파국① 고등어구이⑤⑦ 숙주나물무침 깍두기⑨	
에너지/단백질	393	15	382	15	380	13	402	16	397	17
일자/요일	30(월)									
저 녁	수수밥 감자국⑤⑥ 돈육바싹불고기⑤⑥⑩ 양파절임 깍두기⑨									
에너지/단백질	385	15								

제철식품

* **채소**: 무, 배추, 청갓, 홍갓, 시금치, 브로콜리 등
* **해산물**: 꽁치, 오징어, 꼬막, 고등어, 삼치 등
* **과일**: 사과, 배, 샤인머스캣, 단감, 감귤 등

< **알레르기 유발 식품** > ① **난류** ② **우유** ③ **메밀** ④ **땅콩** ⑤ **대두(두유)** ⑥ **밀** ⑦ **고등어** ⑧ **게** ⑨ **새우** ⑩ **돼지고기** ⑪ **복숭아** ⑫ **토마토** ⑬ **아황산염** ⑭ **호두** ⑮ **닭고기** ⑯ **소고기** ⑰ **오징어** ⑱ **조개류(굴, 전복, 홍합)** ⑲ **잣**

♥ 알레르기 아동의 경우, 센터 컨설팅 또는 부모님과 협의를 통해 **대체 식품 제공** 부탁드립니다. ♥

* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

※구매하는 제품에 따라 알레르기 정보가 상이할 수 있으므로 구매제품의 영양정보를 확인해 주시기 바랍니다※

원산지 표기

쌀	콩	소고기		돼지고기	닭고기	오리고기	명태(동태)	오징어	고등어	다랑어(참치)	배추김치	
		국내산	수입산									
밥/죽/누룽지	두부/콩비지	(모든)용	( )용								배추	고춧가루
국내산	국내산	한우/육우/젖소	산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	러시아산	러시아산	국내산	국내산
식육/포장육/식육가공품/수산가공품				치킨너겟		만두						
				닭고기:	국내산	돼지고기:	국내산					

* 당월에 사용하지 않는 식재료의 원산지는 표기하지 않고 ☒ 표시할 수 있습니다.