* 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

(맘s)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 소고기채소볶음⑤⑥⑮ 유부오이채무침⑤ 백김치⑨		찹쌀현미밥 부대찌개⑤⑥⑨⑩⑮⑯ 돈육메추리알장조림①⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	
오후간식	김자반주먹밥⑤⑥		달걀토스트①②⑤⑥, 우유②		수제비⑥		호빵⑤⑥, 우유②		유과⑤, 옥수수차	
에너지/단백질	426	19	444	17	460	17	465	15	441	20
일자/요일	9(월)		10(화)		11(수) ZERO데이		12(목)		13(금)	
오전간식	과일(배)		감자당근죽		검은콩두유⑤		달걀죽①		과일(단감)	
점 심	백미밥 소고기당면국⑤⑥⑬ 두부양념조림⑤⑥ 무나물볶음 배추김치⑨		기장밥 동태살맑은탕⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑮ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		하이라이스⑤⑥⑮ 파송송달걀국① 미니돈가스*케첩①⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨ 짜먹는요구르트②		수수밥 애호박된장국⑤⑥ 제육불고기⑤⑥⑩ 양배추숙쌈*쌈장⑤⑥ 깍두기⑨		흑미밥 버섯전골⑤⑥ 닭살감자조림⑤⑥⑮ 명엽채볶음⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식	순살후라이드치킨⑤⑥⑬		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	어묵우동⑤⑥		밤식빵①②⑤⑥, 우유②		크래미김초밥①⑤⑥⑧⑬		미니핫도그①②③⑥⑨⑩⑬⑭, 우유②		약밥⑤⑥⑰, 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 돼지고기두루치기⑤⑥⑫ 브로콜리무침 배추김치⑨		기장밥 순살갈비탕⑮ 두부부침*간장양념⑤⑥ 새콤달콤미역무침⑤⑥ 배추김치⑨		새우살굴소스볶음밥⑤⑥⑨⑱ 맑은김칫국⑨ 삼색달걀말이①⑤ 깍두기⑨		흑미밥 시래기된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 부추사과무침 백김치⑨		수수밥 들깨무채국 돼지갈비구이⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	참치주먹밥⑤		머핀①②⑤⑥, 우유②		찐감자, 둥글레차		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 소고기피망볶음⑤⑥⑮ 가지무침⑤⑥ 배추김치⑨									
오후간식	쌀국수⑤⑥⑯									
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		돼지고기	닭고기	오리고기	명태(동태)	오징어	고등어	다랑어(참치)	배추김치	
		국내산	수입산									
밥/죽/누룽지	두부/콩비지	( )용	전체								배추	고춧가루
국산	중국산	육우	호주산	국산	국산	국산	러시아산	칠레산	노르웨이산	태평양산	국산	국산
식육/포장육/식육가공품/수산가공품				치즈돈가스(생일)	명엽채	동그랑땡		미니돈가스		떡갈비		
				돼지고기: 국 산	명태: 러시아 산	돼지고기: 국 산		돼지고기: 국 산		닭고기: 국 산 돼지고기: 국 산		

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

대체 식단 안내

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

● 생일 식단

- 생일 식단으로 어린이집 상황에 맞게 아래의 식단 중 선택하여 사용하실 수 있습니다.
  오전 간식 과일의 경우 정확한 메뉴명을 기재하여 사용해 주시고, 일부 메뉴들을 골라서 사용하는 것
  (예, 생일 식단1의 미역국과 생일 식단 3의 주찬 및 부찬)은 불가능하며, 필요시 식단 감수를 받아 주시기 바랍니다.

	생일 식단1		생일 식단2		생일 식단3		생일 식단4		생일 식단5	
오전간식	과일 or 죽		과일 or 죽		과일 or 죽		과일 or 죽		과일 or 죽	
점심	생일식단 백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 치즈찜닭②⑤⑥⑮ 버섯잡채⑤⑥⑱ 배추김치⑨		생일식단 백미밥 황태미역국⑤⑥ 떡갈비구아케첩③⑥⑩⑫⑮ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		생일식단 백미밥 사골미역국⑤⑥⑯ 치즈돈가스*소스 ①②③⑥⑩⑫⑯ 꽃맛살채소무침①③⑥⑧ 배추김치⑨		생일식단 백미밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 폭찹스테이크⑤⑥⑫ 과일요거트샐러드② 배추김치⑨		생일식단 백미밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 양념돼지갈비⑤⑥⑩ 쌈채소*쌈장⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	케이크①②⑥, 우유②		케이크①②⑥, 우유②		케이크①②⑥, 우유②		케이크①②⑥, 우유②		케이크①②⑥, 우유②	
1-2세 에너지/단백질	482	16	458	18	458	17	476	14	453	17
3-5세 에너지/단백질	685	23	654	26	655	24	680	20	647	24

● 현장학습 및 토요일 식단

- 현장학습 및 토요일 긴급보육 시 어린이집 상황에 맞게 아래의 식단을 선택하여 사용하실 수 있습니다.
  오전 간식 과일, 오후 간식 빵의 경우 정확한 메뉴명을 기재하여 사용해 주시고, 위탁급식(도시락)으로 제공할 경우
  감수 없이 사용 가능하나 부모님께 꼭 사전 안내 해주시기 바랍니다.

	현장학습 식단1		현장학습 식단2		현장학습 식단3		현장학습 식단4		현장학습 식단5	
오전간식	과일 or 죽		과일 or 죽		과일 or 죽		과일 or 죽		과일 or 죽	
점심	닭살채소볶음밥⑤⑮ 단무지⑬ 과채음료		돼지고기양배추볶음밥⑤⑩ 단무지⑬ 과채음료		달걀유부초밥①⑤⑥ 단무지⑬ 과채음료		모둠채소김밥⑤⑬ 단무지⑬ 과채음료		참치김가루주먹밥⑤ 단무지⑬ 과채음료	
오후간식	빵①②⑥, 우유②		빵①②⑥, 우유②		빵①②⑥, 우유②		빵①②⑥, 우유②		빵①②⑥, 우유②	
1-2세 에너지/단백질	384	13	394	10	419	13	392	10	414	14
3-5세 에너지/단백질	548	18	563	14	599	18	563	14	568	19

● 수산물 대체 메뉴

- 방사능 오염에 대한 우려를 고려하여 식단 중 어패류가 사용된 메뉴의 대체 가능한 메뉴를 안내해 드립니다.
  수산물 메뉴는 감수 없이 아래의 대체 메뉴로 변경하여 사용 가능합니다.
  영유아의 기호도에 따라 선택적으로 대체하는 것은 지양해 주시기 바랍니다.

날짜	기존 메뉴	대체 가능 메뉴	날짜	기존 메뉴	대체 가능 메뉴
11/3	임연수올리브유구이⑧	오리로스구이⑤⑥	11/19	(3~5세)삼치양념조림⑤⑥	닭다리살양념조림⑤⑥⑮
11/9	(죽식)잔멸치죽	미역죽⑤⑥		(1~2세)삼치간장조림⑤⑥	
11/10	동태살맑은탕⑤⑥	닭곰탕⑮	11/23	참치주먹밥⑤	베이컨주먹밥⑤⑥⑩
11/12	(3~5세)오징어제육불고기⑤⑥⑩⑰	제육불고기⑤⑥⑩	11/25	새우살굴소스볶음밥⑤⑥⑨⑱	소고기굴소스볶음밥⑤⑥⑫⑩
11/13	명엽채볶음⑤⑥	맛살볶음①⑤⑥⑧	11/26	새우살죽⑨	게살죽①⑤⑥⑧
11/16	조갯살부추국⑤⑥⑱	두부부추국⑤⑥	11/27	해물채소전①⑤⑥⑨⑰⑱	두부채소전⑤⑥
11/18	잔멸치볶음⑤⑧	메추리알케첩볶음①⑤⑥⑫	11/30	황태채맑은국⑤⑥	물만두국①⑤⑥⑩

* 1~2세 석식

*영양사: 배성희, 최민영, 김나연

2026년 11월 영아 석식 식단

(맘s)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	256	9	290	9	278	13	276	13	270	15
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 참나물전①⑤⑥ 맛살오이무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨		참치마요덮밥①⑤ 건새우맑은국⑨ 고구마맛탕⑤ 배추김치⑨		백미밥 시금치된장국⑤⑥ 주꾸미간장볶음⑤⑥ 애호박나물⑤ 백김치⑨	
에너지/단백질	273	11	273	12	268	9	280	11	264	8
일자/요일	16(월)		17(화)		18(수)		19(목)		20(금)	
저 녁	차조밥 북어채국①⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 고구마순나물⑤⑥ 백김치		베이컨김치볶음밥⑤⑨⑩ 실파미소된장국⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 무피클		기장밥 닭곰탕⑮ 찐만두*간장⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨		잔치국수⑤⑥ 멸치주먹밥⑤⑥ 메추리알샐러드①⑤ 백김치⑨		흑미밥 게살국①⑤⑥⑧ 돈채피망볶음⑤⑥⑩ 팽이버섯부추나물 배추김치⑨	
에너지/단백질	262	11	267	8	278	15	271	10	273	15
일자/요일	23(월)		24(화)		25(수)		26(목)		27(금)	
저 녁	찹쌀현미밥 시래기들깨국⑤⑥ 닭살데리야끼구이⑤⑥⑮ 견과연근조림④⑤⑥⑭ 깍두기⑨		버섯영양밥*양념장⑤⑥ 육개장(안매운)⑤⑥⑯ 참치양배추볶음⑤ 백김치⑨		백미밥 미역국⑤⑥ 소고기양념찜⑤⑥ 무나물 배추김치⑨		카레덮밥①⑤⑥ 새우살무국⑨ 두부스테이크①⑤⑥⑫⑯ 배추김치⑨		기장밥 달걀파국① 고등어구이⑤⑦ 숙주나물무침 깍두기⑨	
에너지/단백질	262	11	267	11	262	9	288	11	278	11
일자/요일	30(월)									
저 녁	수수밥 감자국⑤⑥ 돈육바싹불고기⑤⑥⑩ 양파절임 깍두기⑨									
에너지/단백질	253	10								

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

원산지 표기	쌀	콩	소고기		돼지고기	닭고기	오리고기	명태(동태)	오징어	고등어	다랑어(참치)	배추김치	
			국내산	수입산									
	밥/죽/누룽지	두부/콩비지	( )용	전체								배추	고춧가루
	국 산	중국산	육우	호주산	국산	국산	국산	러시아산	칠레산	노르웨이산	태평양산	국산	국산
	식육/포장육/식육가공품/수산가공품				치킨너겟		만두						
					닭고기: 국 산		돼지고기 국 산						

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