2026년 11월 기본식단 [1-2세] [청라푸른어린이집]

인천시 서해구 어린이·사회복지급식관리지원센터

작성자 : 박하은 영양사　　청라푸른어린이집 : 이지은 영양사

일 자	2(월)초록냠냠day	3(화)	4(수) 삼삼밥상	5(목)	6(금)
오전간식	자른 방울토마토⑫	당근죽	사과	게살죽①⑤⑥⑧	자른 포도
점 심	수수밥 어묵국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 버섯맑은국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 맑은동태탕⑤ 소고기숙주볶음⑤⑥⑯ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 배추당면국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 달콤무생채⑤ 깍두기⑨	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 두부부침⑤⑥ 김자반⑤ 배추김치⑨
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥ /우유②	단호박찜/우유②	우동⑤⑥	곡물씨리얼⑤⑥/우유②	소보로빵①②④⑥/우유②
열량/단백질/칼슘 (Kcal/g/mg)	494/18/253	437/20/232	455/21/187	472/19/271	485/17/211
일 자	9(월)초록냠냠day	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
오전간식	배/우유	얼갈이배추죽	귤	참치채소죽	단감
점 심	현미밥 황탯국⑤⑥ 돈까스*소스 ①⑤⑥⑩⑫⑯ 브로콜리무침 배추김치⑨	수수밥 사골고깃국⑯ 채소달걀말이①②⑤ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	짜장덮밥⑤⑥⑩ 실파된장국⑤⑥ 물만두찜⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 발효유②	흑미밥 유부장국⑤⑥ 간장소불고기⑤⑥⑯ 카프레제샐러드②⑤⑥⑫ 깍두기⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 닭살버터구이②⑮ 파프리카버섯볶음⑤ 배추김치⑨
오후간식	잔멸치주먹밥⑤/보리차	찐감자/우유②	수제비⑥	부추전①⑤⑥/유자차	후레쉬번빵①②⑤⑥/우유②
열량/단백질/칼슘	493/22/204	500/18/254	456/19/203	471/19/201	484/20/268
일 자	16(월)초록냠냠day	17(화)	18(수) 환경밥상	19(목)	20(금)생일
오전간식	사과	소고기죽⑤⑥⑯	자른 포도	숙주죽	바나나
점 심	기장밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 두부양념조림⑤⑥ 실채볶음⑤⑥⑰ 배추김치⑨	현미밥 달걀팟국① 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	수수밥 닭곰탕⑮ 고등어조림⑤⑥⑦ 섬초나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 호박부추된장국⑤⑥ 훈제오리구이②⑤ 김구이⑤ 깍두기⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 간장닭강정①⑤⑥⑮ 꽃맛살샐러드①⑤⑥⑧ 배추김치⑨
오후간식	모닝빵샌드위치①②⑤⑥/우유②	찐고구마/우유②	간장비빔국수⑤⑥	치즈스틱①②⑤⑥	케이크①②⑥/발효유②
열량/단백질/칼슘	490/22/249	489/21/266	499/24/179	468/23/207	479/19/208
일 자	23(월)초록냠냠day	24(화)	25(수) 수다밥상	26(목)	27(금)
오전간식	귤/우유	누룽지죽	단감	연두부죽⑤	파인애플
점 심	수수밥 근대된장국⑤⑥ 돼지목살구이⑩ 부추오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 안매운콩나물김칫국⑤⑨ 오리로스구이⑤⑥ 연근샐러드①⑤ 깍두기⑨	콩나물밥*양념장⑤⑥ 북엇국①⑤⑥ 케이준샐러드①②⑤⑥⑨⑫⑮ ⑯⑰ 배추김치⑨ 플레인요거트②	현미밥 버섯전골⑤⑥ 닭살데리야끼볶음⑤⑥⑮ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 갈비탕⑯ 채소달걀찜① 애호박나물 배추김치⑨
오후간식	김가루볶음밥⑤⑥ /옥수수차	양송이스프②⑤⑥⑮⑯&크루통 ①②⑤⑥	로제스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	어묵탕⑤⑥	마들렌①②⑥/우유②
열량/단백질/칼슘	465/18/185	501/16/227	479/23/242	422/20/193	491/17/220
일 자	30(월)초록냠냠day				
오전간식	배				
점 심	흑미밥 팽이맑은국⑨ 미트볼토마토소스조림 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨				
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
국내산 (한우/육우/젖소)	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	베트남산	국내산	원양어산	밥/죽/누룽지 국내산	배추 국내산	고춧가루 국내산	두부/콩비지 국내산

식육수산가공품 * 당월에 사용하지 않는 식재료의 경우 표기하지 않을 수 있음	너비아니,돈까스,만두,미트볼,동그랑땡(돼지고기국내산)
	잔멸치(국내산),실채(오징어페루산)

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

2026년 11월 기본식단 [3-5세] [청라푸른어린이집]

인천시 서해구 어린이·사회복지급식관리지원센터

작성자 : 박하은 영양사　　청라푸른어린이집 : 이지은 영양사

일 자	2(월)초록냠냠day	3(화)	4(수) 삼삼밥상	5(목)	6(금)
오전간식	자른 방울토마토⑫	당근죽	사과	게살죽①⑤⑥⑧	자른 포도
점 심	수수밥 어묵국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 버섯맑은국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 맑은동태탕⑤ 소고기숙주볶음⑤⑥⑯ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 배추당면국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 달콤무생채⑤ 깍두기⑨	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 두부부침⑤⑥ 김자반⑤ 배추김치⑨
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥ /우유②	단호박찜/우유②	우동⑤⑥	곡물씨리얼⑤⑥/우유②	소보로빵①②④⑥/우유②
열량/단백질/칼슘 (Kcal/g/mg)	705/26/362	625/28/331	637/31/254	674/27/387	680/24/275
일 자	**9(월)초록냠냠day**	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)**
오전간식	배/우유	얼갈이배추죽	귤	참치채소죽	단감
점 심	현미밥 황탯국⑤⑥ 돈까스*소스 ①⑤⑥⑩⑫⑯ 브로콜리무침 배추김치⑨	수수밥 사골고깃국⑯ 채소달걀말이①②⑤ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	짜장덮밥⑤⑥⑩ 실파된장국⑤⑥ 물만두찜⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 발효유②	흑미밥 유부장국⑤⑥ 간장소불고기⑤⑥⑯ 카프레제샐러드②⑤⑥⑫ 깍두기⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 닭살버터구이②⑮ 파프리카버섯볶음⑤ 배추김치⑨
오후간식	잔멸치주먹밥⑤/보리차	찐감자/우유②	수제비⑥	부추전①⑤⑥/유자차	후레쉬번빵①②⑤⑥/우유②
열량/단백질/칼슘	704/32/292	702/26/360	652/27/290	683/28/248	691/29/383
일 자	**16(월)초록냠냠day**	**17(화)**	**18(수) 환경밥상**	**19(목)**	**20(금)생일**
오전간식	사과	소고기죽⑤⑥⑯	자른 포도	숙주죽	바나나
점 심	기장밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 두부양념조림⑤⑥ 실채볶음⑤⑥⑰ 배추김치⑨	현미밥 달걀팟국① 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	수수밥 닭곰탕⑮ 고등어조림⑤⑥⑦ 섬초나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 호박부추된장국⑤⑥ 훈제오리구이②⑤ 김구이⑤ 깍두기⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 간장닭강정①⑤⑥⑮ 꽃맛살샐러드①⑤⑥⑧ 배추김치⑨
오후간식	모닝빵샌드위치①②⑤⑥/우유②	찐고구마/우유②	간장비빔국수⑤⑥	치즈스틱①②⑤⑥	케이크①②⑥/발효유②
열량/단백질/칼슘	699/31/356	695/30/368	699/34/251	686/33/298	684/27/297
일 자	**23(월)초록냠냠day**	**24(화)**	**25(수) 수다밥상**	**26(목)**	**27(금)**
오전간식	귤/우유	누룽지죽	단감	연두부죽⑤	파인애플
점 심	수수밥 근대된장국⑤⑥ 돼지목살구이⑩ 부추오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 안매운콩나물김칫국⑤⑨ 오리로스구이⑤⑥ 연근샐러드①⑤ 깍두기⑨	콩나물밥*양념장⑤⑥ 북엇국①⑤⑥ 케이준샐러드①②⑤⑥⑨⑫⑮ ⑯⑰ 배추김치⑨ 플레인요거트②	현미밥 버섯전골⑤⑥ 닭살데리야끼볶음⑤⑥⑮ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 갈비탕⑯ 채소달걀찜① 애호박나물 배추김치⑨
오후간식	김가루볶음밥⑤⑥ /옥수수차	양송이스프②⑤⑥⑮⑯&크루통 ①②⑤⑥	로제스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	어묵탕⑤⑥	마들렌①②⑥/우유②
열량/단백질/칼슘	669/26/267	715/23/329	628/32/355	622/29/285	689/24/313
일 자	**30(월)초록냠냠day**				
오전간식	배				
점 심	흑미밥 팽이맑은국⑨ 미트볼토마토소스조림 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨				
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
국내산 (한우/육우/젖소)	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	베트남산	국내산	원양어산	밥/죽/누룽지 국내산	배추 국내산	고춧가루 국내산	두부/콩비지 국내산

식육수산가공품
* 당월에 사용하지 않는 식재료의 경우 표기하지 않을 수 있음

너비아니,돈까스,만두,미트볼,동그랑땡(돼지고기국내산)

잔멸치(국내산),실채(오징어페루산)

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

국공립 청라푸른어린이집 알레르기 및 특이 대체식품 현황

만1세 들꽃,향기반	없음	만2세 초록,잎새반	주하늘 (캐슈넛) 이도현 (계란)
만3세 맑음.샘물반	김한나 (귤,오렌지,키위,파인애플) 이하명 (땅콩) 고채린 (단호박,호박,우유,계란)	만4세 산들반	없음
만5세 하늘반	없음	만5세 푸른반	없음

2026년 11월 알레르기 및 특이 대체식품 (본식)→(대체식)

월	화	수	목	금
2	3	4	5	6
잎새반-이도현 샘물반-고채린 프렌치토스트(찐고구마) 샘물반-고채린 우유(오렌지주스)	샘물반-고채린 단호박찜(삶은감자) 우유(오렌지주스)	샘물반-고채린 청포묵무침(김구이) 잎새반-이도현 샘물반-고채린 우동(우동고명제거)	잎새반-이도현 샘물반-고채린 게살죽(계란제거) 샘물반-고채린 우유(오렌지주스)	잎새반-이도현 샘물반-고채린 소보로빵(삶은감자) 샘물반-고채린 우유(오렌지주스)
9	10	11	12	13
샘물반-고채린 우유(오렌지주스) 잎새반-이도현 샘물반-고채린 황탯국(계란제거) 브로콜리무침 (브로콜리무침)	잎새반-이도현 샘물반-고채린 채소달걀말이(닭채소볶음) 샘물반-고채린 우유(오렌지주스)	맑음반-김한나 귤(배) 샘물반-고채린 짜장덮밥(백미밥/조미김) 발효유(오렌지주스) 수제비(애호박제거)	샘물반-고채린 카프레제샐러드(치즈제외) 부추전(호박제외)	샘물반-고채린 닭살버터구이(버터제외) 우유(오렌지주스) 잎새반-이도현 샘물반-고채린 후레쉬번빵(삶은감자)
16	17	18	19	20
잎새반-이도현 샘물반-고채린 모닝빵샌드위치(삶은감자) 샘물반-고채린 우유(오렌지주스)	잎새반-이도현 샘물반-고채린 달걀팟국(대파맑은국) 샘물반-고채린 우유(오렌지주스)		샘물반-고채린 호박부추된장국 (애호박제외) 훈제오리구이 (닭가슴살구이) 잎새반-이도현 샘물반-고채린 치즈스틱(찐고구마)	샘물반-고채린 간장닭간정(간장닭가슴살볶음) 잎새반-이도현 샘물반-고채린 꽃맛살샐러드(양상추간장샐러드) 케이크(삶은감자) 샘물반-고채린 발효유(오렌지주스)
23	24	25	26	27
맑음반-김한나 귤(바나나) 샘물반-고채린 우유(오렌지주스)	잎새반-이도현 샘물반-고채린 연근샐러드(연근샐러드) 샘물반-고채린 양송이스프&크루통(연두부푸딩)	잎새반-이도현 샘물반-고채린 북엇국(계란제거) 케이준샐러드 (닭살야채볶음) 샘물반-고채린 플레인요거트(오렌지주스) 로제스파게티 (간장스파게티)		맑음반-김한나 파인애플(단감) 잎새반-이도현 샘물반-고채린 채소달걀찜(닭채소볶음) 마들렌(삶은고구마) 샘물반-고채린 애호박나물(무나물볶음) 우유(오렌지주스)
30				
잎새반-이도현 샘물반-고채린 미트볼토마토소스조림(돈육야채볶음) 핫케이크(단호박꿀찜) 샘물반-고채린 우유(오렌지주스)				

쇠고기 한우	돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치		쌀 (밥,죽,누룽지)	두부류, 콩국수, 콩비지)	고등어 삼치 오징어	다랑어	식육포장육 식육가공품
				배추	고춧가루					
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양어산	국내산/수입산