대체 식단 안내

인천시 서해구 어린이·사회복지급식관리지원센터

★ 기관의 **생일잔치 및 현장학습 등 행사가 있는 경우 사용하는 대체식단**으로 감수 없이 사용 가능합니다.
★ **하루 전체 식단에 적용**되며, 일부 메뉴만 사용하는 것은 불가합니다.
★ 식단 계획 시 **상세 메뉴명을 기입**하여 제공 및 게시해 주시기 바랍니다. (과일 X → 사과 O / 죽 X → 버섯죽 O)
★ 사전에 학부모에게 **공지**하고 운영일지에도 사유와 변경 내용을 기록관리 합니다.

◆ 생일 식단

구분	생일 대체식단 (선택)				
오전간식	과일 or 죽	과일 or 죽	과일 or 죽	과일 or 죽	과일 or 죽
점심	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 돈까스*소스①⑤⑥⑩⑫ 토마토샐러드⑫ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 간장닭강정①⑤⑥⑮ 양배추샐러드①⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 탕수육*소스①⑥⑩ 양상추샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 사과오이샐러드⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨
오후간식	케이크①②⑥/우유②	케이크①②⑥/우유②	케이크①②⑥/우유②	케이크①②⑥/우유②	케이크①②⑥/우유②
만1-2세 열량/단백질/칼슘	494/16/157	430/16/186	463/16/184	478/16/165	517/16/174
만3-5세 열량/단백질/칼슘	705/23/225	614/23/266	661/23/262	682/23/236	739/23/248

◆ 견학 및 원내사정으로 인한 대체식단

- **시설에서 조리한 음식을 외부에서 섭취하는 것은 불가**합니다.
- 개별 도시락 또는 외부식사의 경우 학부모와 오전·오후 간식 제공 여부를 **사전협의 후 진행** 바랍니다.

구분	견학 및 원내사정으로 인한 대체식단 (선택)				
오전간식	과일 or 죽	과일 or 죽	과일 or 죽	과일 or 죽	과일 or 죽
점심	짜장덮밥⑤⑥⑩ 물만두찜⑤⑥⑩ 배추김치(백김치)⑨ 발효유②	소고기주먹밥⑤⑯ 연두부*양념장⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨ 발효유②	김가루채소주먹밥⑤ 스크램블에그①②⑤ 배추김치(백김치)⑨ 발효유②	브로콜리새우볶음밥 ⑤⑥⑨ 메추리알장조림①⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨ 발효유②	참치마요덮밥①⑤⑥⑫ 간장닭강정①⑤⑥⑮ 배추김치(백김치)⑨ 발효유②
오후간식	빵①②⑥/우유②	빵①②⑥/우유②	빵①②⑥/우유②	빵①②⑥/우유②	빵①②⑥/우유②
만1-2세 열량/단백질/칼슘	477/17/218	427/16/260	423/15/260	492/20/281	507/23/250
만3-5세 열량/단백질/칼슘	681/25/312	580/22/334	575/20/333	674/27/363	694/32/320

◆ 식단감수 없이 변경 가능한 경우

① 추가 메뉴 제공 ② 같은 날 오전·오후 간식 간 이동 ③ 한 주 내 식단 전체 변경(오전간식, 점심, 오후간식)
④ 날씨·식재료 수급 등의 사유로 **동일 식품군·동일 조리법 내 식재료 대체 가능** **(★정확한 메뉴명 기재)**
- **사전 변경** : 변경된 정확한 메뉴명을 학부모에게 안내
- **당일 변경** : 운영일지에 변경사항 작성 후 학부모에게 안내

대체가능 식품			주의사항
밥		**모든 종류의 잡곡밥, 쌀밥** 기장밥↔현미밥↔보리밥↔흑미밥↔백미밥 등	
김치		**모든 종류의 김치류** 백김치↔배추김치↔깍두기↔오이소박이 등	* 영유아의 저작능력과 매운맛 적응도 고려
빵		**모든 종류의 빵**	* 당분과 지방함량이 많은 빵, 상하기 쉬운 빵 주의
과일		**모든 종류의 과일**	* 연령에 따라 씹을 수 있는 크기로 제공 * 방울토마토, 포도 등 매끄러운 과일은 잘라서 제공
우유 및 유제품		두유↔우유↔플레인요거트↔치즈 등	* 당 함량이 적은 가공 유제품 제공
육류		소↔돼지↔닭↔오리 등	* 육류가 포함된 가공식품으로 변경불가 * 닭고기→치킨너겟(X), 쇠고기조림→두부조림(X))
달걀·두부		달걀↔두부 교차변경 가능 달걀찜↔연두부찜, 달걀말이↔두부구이, 달걀장조림↔두부간장조림	* 달걀후라이→소시지구이(×)
생선		고등어↔삼치↔임연수어↔가자미↔갈치 등	* 조리법이 바뀌는 경우 변경 불가 * 고등어구이→고등어조림(×)
패류		홍합↔꼬막↔바지락↔재첩↔굴 등	
채소류	**숙채**	숙주↔콩나물↔참나물↔미나리↔시금치 등	
	생채	오이↔상추↔당근↔양상추↔치커리 등 스틱 : 오이, 당근, 파프리카 등	* 스틱 제공 시 연령에 따라 씹을 수 있는 크기로 제공

※ 기타 차류, 샐러드드레싱 등은 시설의 사정에 맞춰 다른 종류로 변경 가능합니다.
※ 이 외, 식단을 변경하고자 할 경우 **매월 25일까지 '식단감수'**를 메일로 신청해 주시기 바랍니다.(기간 엄수)
홈페이지에서 식단 감수 요청서를 다운받아 is5697640@ccfsm.or.kr으로 메일발송 또는 팩스 032)569-7642로 접수

2026년 11월 기본식단 [만1세] [서동이 어린이집]

인천시 서해구 어린이·사회복지급식관리지원센터

작성자 : 신명선 영양사

일 자	2(월)	3(화)	4(수) 삼삼밥상	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	사과	당근죽	멜론	채소죽⑤⑥	샤인머스캣	파인애플
점 심	수수밥 유부장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 버섯맑은국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 새우살애호박젓국⑨ 소고기숙주찜⑤⑥⑯ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 달걀팟국① ★돈육채소볶음⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	흑미밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 두부부침⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	게살볶음밥①⑤⑥⑧ 배추된장국⑤⑥ 김말이튀김⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥ /우유②	단호박찜/우유②	우동⑤⑥	곡물씨리얼⑤⑥/우유②	모닝빵①②⑤⑥/우유②	미숫가루⑤/우유②
열량/단백질/칼슘 (Kcal/g/mg)	494/18/253	437/20/232	461/22/199	★488/21/257	486/16/213	453/13/272
일 자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	배	얼갈이배추죽	귤	참치채소죽	단감	자른 방울토마토⑫
점 심	차조밥 황탯국⑤⑥ 돈까스*소스 ①⑤⑥⑩⑫⑯ 브로콜리무침 배추김치⑨	수수밥 사골고깃국⑯ 치즈달걀말이①②⑤ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	짜장덮밥⑤⑥⑩ 실파된장국⑤⑥ 물만두찜⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 발효유②	흑미밥 미역국⑤⑥ 간장소불고기⑤⑥⑯ 양상추샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 닭살버터구이②⑮ 파프리카버섯볶음⑤ 배추김치⑨	오므라이스①⑤ 다시마양파국⑤⑥ 푸실리샐러드 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 깍두기⑨
오후간식	잔멸치주먹밥⑤/보리차	찐고구마/우유②	수제비⑥	부추전①⑤⑥/유자차	후레쉬번빵①②⑤⑥/우유②	곡물씨리얼⑤⑥/우유②
열량/단백질/칼슘	493/22/204	500/18/254	456/19/203	474/19/206	484/20/268	466/17/223
일 자	16(월)	17(화)	18(수) 환경밥상	19(목) 생일잔치	20(금)	21(토)
오전간식	사과	게살죽①⑤⑥⑧	바나나	숙주죽	멜론	배
점 심	기장밥 소고기된장국⑤⑥⑯ 두부양념조림⑤⑥ 실채볶음⑤⑥⑰ 배추김치⑨	차조밥 배추당면국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 닭곰탕⑮ ★메추리알장조림①⑤⑥ 섬초나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 간장닭강정①⑤⑥⑮ 양배추샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 갈비탕⑯ 채소달걀찜① 애호박나물 배추김치⑨	닭살채소볶음밥⑤⑥⑮ 팽이장국⑤⑥ 토마토샐러드⑫ 깍두기⑨
오후간식	모닝빵샌드위치①②⑤⑥ /우유②	찐감자/우유②	잔치국수⑤⑥	케이크①②⑥/사과주스	마들렌①②⑥/우유②	미숫가루⑤/우유②
열량/단백질/칼슘	490/22/249	472/19/271	★487/21/189	463/16/184	491/17/220	405/19/219
일 자	23(월)	24(화)	25(수) 수다밥상	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	귤	누룽지죽	단감	연두부죽⑤	샤인머스캣	바나나
점 심	수수밥 근대된장국⑤⑥ 돼지목살구이⑩ 달콤무생채 배추김치⑨	기장밥 들기름미역국⑤⑥ 참치채소전①⑤⑥ 연근샐러드①⑤ 깍두기⑨	콩나물밥*양념장⑤⑥ 북엇국①⑤⑥ 다진소고기채소볶음⑤⑥⑯ 배추김치⑨ 플레인요거트②	차조밥 버섯전골⑤⑥ 닭살데리야끼볶음⑤⑥⑮ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 무챗국⑤⑥ ★소고기양파볶음⑤⑥⑯ 다진콘샐러드①⑤ 배추김치⑨	하이라이스⑤⑥ 무된장국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 배추김치(백김치)⑨
오후간식	김가루주먹밥⑤⑥ /옥수수차	찐고구마/우유②	로제스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	어묵탕⑤⑥	단팥빵①②⑥/우유②	곡물씨리얼⑤⑥/우유②
열량/단백질/칼슘	465/18/185	500/16/226	481/23/240	422/20/193	★498/19/203	460/19/240
일 자	30(월)					
오전간식	배					
점 심	흑미밥 팽이맑은국⑨ 미트볼토마토소스조림 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 청경채나물⑤⑥ 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(황태)	다랑어 (참치캔 포함)	새우			쌀	배추김치		콩
국내산-한우 호주산	국내산	국내산	국내산	원양산	원양산	베트남산			밥/죽/누룽지 국내산	배 국내산	고춧가루 국내산	두부/콩비지 국내산

식육수산가공품 * 당월에 사용하지 않는 식재료의 경우 표기하지 않을 수 있음	메추리알	물만두	돈까스	미트볼	너비아니	실채	
	국내산	돼지고기 : 국내산	돼지고기 : 국내산	돼지고기 : 국내산	돼지고기 : 국내산	오징어 : 페루산	

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

2026년 11월 기본식단 [만2세] [서동이 어린이집]

인천시 서해구 어린이·사회복지급식관리지원센터
작성자 : 신명선 영양사

일 자	2(월)	3(화)	4(수) 삼삼밥상	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	사과	당근 스틱, 우유②	멜론	오이 스틱, 우유②	샤인머스캣	파인애플
점 심	수수밥 유부장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 버섯맑은국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 새우살애호박젓국⑨ 소고기숙주찜⑤⑥⑯ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 달걀팟국① ★돈육채소볶음⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	흑미밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 두부부침⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	게살볶음밥①⑤⑥⑧ 배추된장국⑤⑥ 김말이튀김⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥ /우유②	단호박찜/우유②	우동⑤⑥	곡물씨리얼⑤⑥/우유②	모닝빵①②⑤⑥/우유②	미숫가루⑤/우유②
열량/단백질/칼슘 (Kcal/g/mg)	494/18/253	464/23/393	461/22/199	★542/26/431	486/16/213	453/13/272
일 자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	배	고구마 스틱, 우유②	귤	파프리카 스틱, 우유②	단감	자른 방울토마토⑫
점 심	차조밥 황탯국⑤⑥ 돈까스*소스 ①⑤⑥⑩⑫⑯ 브로콜리무침 배추김치⑨	수수밥 사골고깃국⑯ 치즈달걀말이①②⑤ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	짜장덮밥⑤⑥⑩ 실파된장국⑤⑥ 물만두찜⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 발효유②	흑미밥 미역국⑤⑥ 간장소불고기⑤⑥⑯ 양상추샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 닭살버터구이②⑮ 파프리카버섯볶음⑤ 배추김치⑨	오므라이스①⑤ 다시마양파국⑤⑥ 푸실리샐러드 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 깍두기⑨
오후간식	잔멸치주먹밥⑤/보리차	찐고구마/우유②	수제비⑥	부추전①⑤⑥/유자차	후레쉬번빵①②⑤⑥/우유②	곡물씨리얼⑤⑥/우유②
열량/단백질/칼슘	493/22/204	572/23/392	456/19/203	467/19/327	484/20/268	466/17/223
일 자	16(월)	17(화)	18(수) 환경밥상	19(목) 생일잔치	20(금)	21(토)
오전간식	사과	블로콜리, 우유②	바나나	오이 스틱, 우유②	멜론	배
점 심	기장밥 소고기된장국⑤⑥⑯ 두부양념조림⑤⑥ 실채볶음⑤⑥⑰ 배추김치⑨	차조밥 배추당면국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 닭곰탕⑮ ★메추리알장조림①⑤⑥ 섬초나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 간장닭강정①⑤⑥⑮ 양배추샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 갈비탕⑯ 채소달걀찜① 애호박나물 배추김치⑨	닭살채소볶음밥⑤⑥⑮ 팽이장국⑤⑥ 토마토샐러드⑫ 깍두기⑨
오후간식	모닝빵샌드위치①②⑤⑥ /우유②	찐감자/우유②	잔치국수⑤⑥	케이크①②⑥/사과주스	마들렌①②⑥/우유②	미숫가루⑤/우유②
열량/단백질/칼슘	490/22/249	498/22/421	★487/21/189	478/17/233	491/17/220	405/19/219
일 자	23(월)	24(화)	25(수) 수다밥상	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	귤	당근 스틱, 우유②	단감	파프리카 스틱, 우유②	샤인머스캣	바나나
점 심	수수밥 근대된장국⑤⑥ 돼지목살구이⑩ 달콤무생채 배추김치⑨	기장밥 들기름미역국⑤⑥ 참치채소전①⑤⑥ 연근샐러드①⑤ 깍두기⑨	<키즈카페 견학> 	차조밥 버섯전골⑤⑥ 닭살데리야끼볶음⑤⑥⑮ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 무챗국⑤⑥ ★소고기양파볶음⑤⑥⑯ 다진콘샐러드①⑤ 배추김치⑨	하이라이스⑤⑥ 무된장국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 배추김치(백김치)⑨
오후간식	김가루주먹밥⑤⑥ /옥수수차	찐고구마/우유②		어묵탕⑤⑥	단팥빵①②⑥/우유②	곡물씨리얼⑤⑥/우유②
열량/단백질/칼슘	465/18/185	575/21/398		425/22/332	★498/19/203	460/19/240
일 자	30(월)					
오전간식	배					
점 심	흑미밥 팽이맑은국⑨ 미트볼토마토소스조림 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 청경채나물⑤⑥ 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(황태)	다랑어 (참치캔 포함)	새우			쌀	배추김치		콩
국내산-한우 호주산	국내산	국내산	국내산	원양산	원양산	베트남산			밥/죽/누룽지 국내산	배추 국내산	고춧가루 국내산	두부/콩비지 국내산

식육·수산가공품 * 당월에 사용하지 않는 식재료의 경우 표기하지 않을 수 있음	메추리알	물만두	돈까스	미트볼	너비아니	실채	
	국내산	돼지고기 : 국내산	돼지고기 : 국내산	돼지고기 : 국내산	돼지고기 : 국내산	오징어 : 페루산	

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

2026년 11월 기본식단 [만3-5세] [서동이 어린이집]

인천시 서해구 어린이·사회복지급식관리지원센터

작성자 : 신명선 영양사

일 자	2(월)	3(화)	4(수) 삼삼밥상	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	사과	당근 스틱, 우유②	멜론	오이 스틱, 우유②	샤인머스캣	파인애플
점 심	수수밥 유부장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 버섯맑은국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 새우살애호박젓국⑨ 소고기숙주찜⑤⑥⑯ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	기장밥 달걀팟국① ★돈육채소볶음⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	흑미밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 두부부침⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	게살볶음밥①⑤⑥⑧ 배추된장국⑤⑥ 김말이튀김⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥ /우유②	단호박찜/우유②	우동⑤⑥	곡물씨리얼⑤⑥/우유②	모닝빵①②⑤⑥/우유②	미숫가루⑤/우유②
열량/단백질/칼슘 (Kcal/g/mg)	705/26/362	663/33/562	659/32/284	★775/37/616	694/23/305	647/19/389
일 자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	배	고구마 스틱, 우유②	귤	파프리카 스틱, 우유②	단감	자른 방울토마토⑫
점 심	차조밥 황탯국⑤⑥ 돈까스*소스 ①⑤⑥⑩⑫⑯ 브로콜리무침 배추김치⑨	수수밥 사골고깃국⑯ 치즈달걀말이①②⑤ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	짜장덮밥⑤⑥⑩ 실파된장국⑤⑥ 물만두찜⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 발효유②	흑미밥 미역국⑤⑥ 간장소불고기⑤⑥⑯ 양상추샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 닭살버터구이②⑮ 파프리카버섯볶음⑤ 배추김치⑨	오므라이스①⑤ 다시마양파국⑤⑥ 푸실리샐러드 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 깍두기⑨
오후간식	잔멸치주먹밥⑤/보리차	찐고구마/우유②	수제비⑥	부추전①⑤⑥/유자차	후레쉬번빵①②⑤⑥/우유②	곡물씨리얼⑤⑥/우유②
열량/단백질/칼슘	704/32/292	777/31/561	652/27/290	667/27/466	691/29/383	666/24/319
일 자	16(월)	17(화)	18(수) 환경밥상	19(목) 생일잔치	20(금)	21(토)
오전간식	사과	블로콜리, 우유②	바나나	오이 스틱, 우유②	멜론	배
점 심	기장밥 소고기된장국⑤⑥⑯ 두부양념조림⑤⑥ 실채볶음⑤⑥⑰ 배추김치⑨	차조밥 배추당면국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 닭곰탕⑮ ★메추리알장조림①⑤⑥ 섬초나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 간장닭강정①⑤⑥⑮ 양배추샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 갈비탕⑯ 채소달걀찜① 애호박나물 배추김치⑨	닭살채소볶음밥⑤⑥⑮ 팽이장국⑤⑥ 토마토샐러드⑫ 깍두기⑨
오후간식	모닝빵샌드위치①②⑤⑥ /우유②	찐감자/우유②	잔치국수⑤⑥	케이크①②⑥/우유②	마들렌①②⑥/우유②	미숫가루⑤/우유②
열량/단백질/칼슘	699/31/356	711/31/602	★683/30/265	683/24/332	689/24/313	634/30/325
일 자	23(월)	24(화)	25(수) 수다밥상	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	귤	당근 스틱, 우유②	단감	파프리카 스틱, 우유②	샤인머스캣	바나나
점 심	수수밥 근대된장국⑤⑥ 돼지목살구이⑩ 달콤무생채 배추김치⑨	기장밥 들기름미역국⑤⑥ 참치채소전①⑤⑥ 연근샐러드①⑤ 깍두기⑨	<키즈카페 견학> 	차조밥 버섯전골⑤⑥ 닭살데리야끼볶음⑤⑥⑮ 열갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 무챗국⑤⑥ ★소고기양파볶음⑤⑥⑯ 다진콘샐러드①⑤ 배추김치⑨	하이라이스⑤⑥ 무된장국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 배추김치(백김치)⑨
오후간식	김가루주먹밥⑤⑥ /옥수수차	찐고구마/우유②		어묵탕⑤⑥	단팥빵①②⑥/우유②	곡물씨리얼⑤⑥/우유②
열량/단백질/칼슘	669/26/267	753/28/568		617/32/474	★692/26/288	657/27/343
일 자	30(월)					
오전간식	배					
점 심	흑미밥 팽이맑은국⑨ 미트볼토마토소스조림 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 청경채나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨					
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(황태)	다랑어 (참치캔 포함)	새우			쌀	배추김치		콩
국내산-한우 호주산	국내산	국내산	국내산	원양산	원양산	베트남산			밥/죽/누룽지 국내산	배추 국내산	고춧가루 국내산	두부/콩비지 국내산

식육·수산가공품 * 당월에 사용하지 않는 식재료의 경우 표기하지 않을 수 있음	메추리알	물만두	돈까스	미트볼	너비아니	실채
	국내산	돼지고기 : 국내산	돼지고기 : 국내산	돼지고기 : 국내산	돼지고기 : 국내산	오징어 : 페루산

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

2026년 11월 석식식단 [만1-2세] [서동이 어린이집]

인천시 서해구 어린이·사회복지급식관리지원센터

작성자 : 빅하은 영양사

일 자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
저 녁	백미밥 아욱맑은국⑤⑥ 소고기굴소스볶음⑤⑯⑱ 양배추샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 부추된장국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 실채볶음⑤⑥⑰ 배추김치⑨	흑미밥 황탯국⑤⑥ ★돈육양파볶음⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 ★미역국⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑨⑰ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 맑은된장국⑤⑥ 닭살채소조림⑤⑥⑮ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질/칼슘 (Kcal/g/mg)	255/12/98	265/13/43	★261/15/45	★234/9/75	226/10/36
일 자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
저 녁	기장밥 애호박된장국⑤⑥ 두부김볶음⑤⑥ 어묵당근조림⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 근대맑은국⑤⑥ 소고기데리야끼볶음⑤⑥⑯ 달콤무생채 배추김치⑨	백미밥 팽이맑은국⑨ 안동찜닭⑤⑥⑮ 시금치무침 깍두기⑨	수수밥 감잣국⑤⑥ ★채소달걀찜① 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 순두부백탕①⑤ 돈육채소조림⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질/칼슘	280/12/85	285/9/88	243/13/87	★220/9/89	275/15/124
일 자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
저 녁	흑미밥 콩나물국⑤ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 김자반⑤ 깍두기⑨	백미밥 북엇국①⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 양상추샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 참치미역국⑤⑥ 두부구이*양념장①⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 우동국물⑤⑥ 안매운제육볶음⑤⑥⑩ 고구마당근조림⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 물만둣국①⑤⑥⑩⑯⑱ 새우스크램블에그①②⑨ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질/칼슘	235/13/62	321/19/137	237/10/49	317/13/75	257/12/90
일 자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
저 녁	기장밥 유부맑은국⑤⑥ 간장소불고기⑤⑥⑯ 잔멸치볶음⑤ 깍두기⑨	차조밥 실파된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 안매운부대찌개 ①②⑤⑥⑨⑩⑮⑯ 달걀후라이①⑤ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 쑥갓된장국⑤⑥ ★두부강정⑤⑫ 브로콜리무침 배추김치⑨	흑미밥 아욱맑은국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질/칼슘	279/15/118	268/15/87	248/8/62	★257/8/83	274/13/95
일 자	30(월)				
저 녁	수수밥 배추당면국⑤⑥ 두부부침⑤⑥ 새우살채소볶음⑤⑨ 깍두기⑨				
열량/단백질/칼슘	312/17/122				

★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(황태)	다랑어 (참치캔 포함)	새우			쌀	배추김치		콩
국내산-한우 호주산	국내산	국내산	국내산	원양산	원양산	베트남산			밥/죽/누룽지 국내산	배추 국내산	고춧가루 국내산	두부/콩비지 국내산

식육·수산가공품 * 당월에 사용하지 않는 식재료의 경우 표기하지 않을 수 있음	실채	해물완자	함박스테이크	물만두			
	오징어 : 페루산	오징어 : 페루산	돼지고기 : 국내산	돼지고기 : 국내산			

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

2026년 11월 석식식단 [만3-5세] [어린이집]

인천시 서해구 어린이·사회복지급식관리지원센터

작성자 : 박하은 영양사

일 자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
저 녁	백미밥 아욱맑은국⑤⑥ 소고기굴소스볶음⑤⑯⑱ 양배추샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 부추된장국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 실채볶음⑤⑥⑰ 배추김치⑨	흑미밥 황탯국⑤⑥ ★돈육양파볶음⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 ★미역국⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑨⑰ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 맑은된장국⑤⑥ 닭살채소조림⑤⑥⑮ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질/칼슘 (Kcal/g/mg)	646/16/140	378/19/62	★372/22/64	★334/12/107	322/14/51
일 자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
저 녁	기장밥 애호박된장국⑤⑥ 두부김볶음⑤⑥ 어묵당근조림⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 근대맑은국⑤⑥ 소고기데리야끼볶음⑤⑥⑯ 달콤무생채 배추김치⑨	백미밥 팽이맑은국⑨ 안동찜닭⑤⑥⑮ 시금치무침 깍두기⑨	수수밥 감잣국⑤⑥ ★채소달걀찜① 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 순두부백탕①⑤ 돈육채소조림⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질/칼슘	400/18/121	407/13/125	348/18/125	★315/13/128	392/21/177
일 자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
저 녁	흑미밥 콩나물국⑤ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 김자반⑤ 깍두기⑨	백미밥 북엇국①⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 양상추샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 참치미역국⑤⑥ 두부구이*양념장①⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 우동국물⑤⑥ 안매운제육볶음⑤⑥⑩ 고구마당근조림⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 물만둣국①⑤⑥⑩⑯⑱ 새우스크램블에그①②⑨ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질/칼슘	336/18/89	459/28/196	339/14/71	453/19/107	368/17/128
일 자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
저 녁	기장밥 유부맑은국⑤⑥ 간장소불고기⑤⑥⑯ 잔멸치볶음⑤ 깍두기⑨	차조밥 실파된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 안매운부대찌개 ①②⑤⑥⑨⑩⑮⑯ 달걀후라이①⑤ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 쑥갓된장국⑤⑥ ★두부강정⑤⑫ 브로콜리무침 배추김치⑨	흑미밥 아욱맑은국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질/칼슘	399/21/168	383/22/124	354/12/88	★367/12/119	391/19/136
일 자	30(월)				
저 녁	수수밥 배추당면국⑤⑥ 두부부침⑤⑥ 새우살채소볶음⑤⑨ 깍두기⑨				
열량/단백질/칼슘	446/24/174				

★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(황태)	다랑어 (참치캔 포함)	새우			쌀	배추김치		콩
국내산-한우 호주산	국내산	국내산	국내산	원양산	원양산	베트남산			밥/죽/누룽지 국내산	배추 국내산	고춧가루 국내산	두부/콩비지 국내산

식육·수산가공품 * 당월에 사용하지 않는 식재료의 경우 표기하지 않을 수 있음	실채	해물완자	함박스테이크	물만두			
	오징어 : 페루산	오징어 : 페루산	돼지고기 : 국내산	돼지고기 : 국내산			

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