2026년 11월 기본식단[만1-2세][국공립청라한신더휴어린이집]

인천시 서해구 어린이·사회복지급식관리지원센터

작성자 : 박하은 영양사

일 자	2(월)	3(화)	4(수) 삼삼밥상	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	사과	당근죽	멜론	채소죽⑤⑥	샤인머스켓	파인애플
점 심	친환경수수밥 유부장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑮ 친환경청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 버섯맑은국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 새우살애호박젓국⑨ 소고기숙주찜⑤⑥⑯ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 달걀팟국① 삼치구이⑤⑥ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨ 견학 식단 (1세반)	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	473/19/249	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	친환경차조밥 황탯국⑤⑥ 돈까스*소스 ①⑤⑥⑩⑫⑯ 친환경브로콜리무침 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)	20(금)	21(토)
오전간식	사과	게살죽①⑤⑥⑧	바나나	숙주죽	멜론	배
점 심	친환경백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 탕수육*소스①⑥⑩ 친환경양상추샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 배추당면국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 닭곰탕⑮ 고등어조림⑤⑥⑦ 섬초나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 홍합살된장국⑤⑥⑱ 훈제오리구이 부추오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 무챗국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑯ 다진콘샐러드①⑤ 배추김치⑨	닭살채소볶음밥⑤⑥⑮ 팽이장국⑤⑥ 토마토샐러드⑫ 깍두기⑨
오후간식	케이크①②⑥/우유②	찐감자/우유②	잔치국수⑤⑥	치즈스틱①②⑤⑥/결명자차	단팥빵①②⑥/우유②	미숫가루⑤/우유②
열량/단백질/칼슘	478/16/165	472/19/271	499/24/179	457/22/195	498/19/203	405/19/219
일 자	23(월)	24(화)	25(수) 수다밥상	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	귤	누룽지죽	단감	연두부죽⑤	샤인머스켓	바나나
점 심	친환경수수밥 친환경근대된장국⑤⑥ 돼지목살구이⑩ 친환경달콤무생채 배추김치⑨	기장밥 들기름미역국⑤⑥ 참치채소전①⑤⑥ 연근샐러드①⑤ 깍두기⑨	콩나물밥*양념장⑤⑥ 북엇국①⑤⑥ 다진소고기채소볶음⑤⑥⑯ 배추김치⑨ 플레인요거트②	차조밥 버섯전골⑤⑥ 닭살데리야끼볶음⑤⑥⑮ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 갈비탕⑯ 채소달걀찜① 애호박나물 배추김치⑨	하이라이스⑤⑥ 무된장국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식	김가루주먹밥⑤⑥ /옥수수차	찐고구마/우유②	로제스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	어묵탕⑤⑥	마들렌①②⑥/우유②	곡물씨리얼⑤⑥/우유②
열량/단백질/칼슘	465/18/185	500/16/226	481/23/240	422/20/193	491/17/220	460/19/240
일 자	30(월)					
오전간식	배					
점 심	친환경흑미밥 친환경팽이맑은국⑨ 미트볼토마토소스조림 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 친환경청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	핫케이크①②⑤⑥/우유②					
열량/단백질/칼슘	428/14/283					

[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	국내산	국내산	국내산	러시아산	노르웨이	태국산	국내산	원양산	밥/죽/누룽지 국내산	배추 국내산	고춧가루 국내산	두부/콩비지 국내산

식육·수산가공품
* 당월에 사용하지 않는 식재료의 경우 표기하지 않을 수 있음

너비아니	돈까스	실채	훈제오리	미트볼	동그랑땡	어묵
돼지고기 미국산,스페인산	돼지고기: 국내산	오징어: 페루산	오리고기: 국내산	돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산	연육: 중국산

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

2026년 11월 기본식단[만3-5세][국공립청라한신더휴어린이집]

인천시 서해구 어린이·사회복지급식관리지원센터

작성자 : 박하은 영양사

일 자	2(월)	3(화)	4(수) 삼삼밥상	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	사과	당근죽	멜론	채소죽⑤⑥	샤인머스켓	파인애플
점 심	친환경수수밥 유부장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 친환경청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 버섯맑은국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 새우살애호박젓국⑨ 소고기숙주찜⑤⑥⑯ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 달걀팟국① 삼치구이⑤⑥ 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	625/28/331	659/32/284	664/27/352	694/23/305	647/19/389
일 자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	배	얼갈이배추죽	귤	참치채소죽	단감	자른 방울토마토⑫
점 심	친환경차조밥 황탯국⑤⑥ 돈까스*소스 ①⑤⑥⑩⑫⑯ 친환경브로콜리무침 배추김치⑨	수수밥 사골고깃국⑱ 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	702/26/360	652/27/290	688/27/299	691/29/383	666/24/319
일 자	16(월)	17(화)	18(수) 환경밥상	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	사과	게살죽①⑤⑥⑧	바나나	숙주죽	멜론	배
점 심	친환경백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 탕수육*소스①⑥⑩ 친환경양상추샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 배추당면국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 닭곰탕⑮ 고등어조림⑤⑥⑦ 섬초나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 홍합살된장국⑤⑥⑱ 훈제오리구이 부추오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 무챗국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑯ 다진콘샐러드①⑤ 배추김치⑨	닭살채소볶음밥⑤⑥⑮ 팽이장국⑤⑥ 토마토샐러드⑫ 깍두기⑨
오후간식	케이크①②⑥/우유②	찐감자/우유②	잔치국수⑤⑥	치즈스틱①②⑤⑥/결명자차	단팥빵①②⑥/우유②	미숫가루⑤/우유②
열량/단백질/칼슘	699/31/356	674/27/387	699/34/251	652/32/279	692/26/288	634/30/325
일 자	23(월)	24(화)	25(수) 수다밥상	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	귤	누룽지죽	단감	연두부죽⑤	샤인머스켓	바나나
점 심	친환경수수밥 친환경근대된장국⑤⑥ 돼지목살구이⑩ 친환경달콤무생채 배추김치⑨	기장밥 들기름미역국⑤⑥ 참치채소전①⑤⑥ 연근샐러드①⑤ 깍두기⑨	콩나물밥*양념장⑤⑥ 북엇국①⑤⑥ 다진소고기채소볶음⑤⑥⑯ 배추김치⑨ 플레인요거트②	차조밥 버섯전골⑤⑥ 닭살데리야끼볶음⑤⑥⑮ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 갈비탕⑯ 채소달걀찜① 애호박나물 배추김치⑨	하이라이스⑤⑥ 무된장국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식	김가루주먹밥⑤⑥ /옥수수차	찐고구마/우유②	로제스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	어묵탕⑤⑥	마들렌①②⑥/우유②	곡물씨리얼⑤⑥/우유②
열량/단백질/칼슘	669/26/267	711/23/323	682/33/348	622/29/285	689/24/313	657/27/343
일 자	30(월)					
오전간식	배					
점 심	친환경흑미밥 친환경팽이맑은국⑨ 미트볼토마토소스조림 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 친환경청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	핫케이크①②⑤⑥/우유②					
열량/단백질/칼슘	611/21/405					

[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	국내산	국내산	국내산	러시아산	노르웨이	태국산	국내산	원양산	밥/죽/누룽지 국내산	배추 국내산	고춧가루 국내산	두부/콩비지 국내산

식육·수산가공품 * 당월에 사용하지 않는 식재료의 경우 표기하지 않을 수 있음	너비아니	돈까스	실채	훈제오리	미트볼	동그랑땡	어묵
	돼지고기 미국산,스페인산	돼지고기: 국내산	오징어: 페루산	오리고기: 국내산	돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산	연육: 중국산

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

식품알레르기 대체식단

인천시 서해구 어린이·사회복지급식관리지원센터

달걀① 대체가능 메뉴

날짜	기존식단	대체가능 메뉴	날짜	기존식단	대체가능 메뉴
11/2	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②	**통밀빵토스트⑥/우유②**	11/19	치즈스틱①②⑤⑥/결명자차	**두부스틱⑤⑥/결명자차**
11/5	달걀팟국①	**사골팟국⑯**	11/20	다진콘샐러드①⑤	**다진콘샐러드*오리엔탈드레싱⑤⑥**
11/6	모닝빵①②⑤⑥/우유②	**약과⑥/우유②**		단팥빵①②⑥/우유②	**곡물씨리얼/우유②**
11/9	돈까스*소스 ①⑤⑥⑩⑫⑯	**(달걀제외)돈까스⑤⑥⑩**	11/24	참치채소전①⑤⑥	**(달걀제외)참치채소전⑤⑥**
11/10	치즈달걀말이①②⑤	**두부구이⑤⑥**		연근샐러드①⑤	**연근무침⑤⑥**
11/12	양상추샐러드①⑤⑥	**양상추샐러드*오리엔탈소스⑤⑥**	11/25	북엇국①⑤⑥	**(달걀제외)북엇국⑤⑥**
	부추전①⑤⑥	**(달걀제외)부추전⑤⑥**	11/27	채소달걀찜①	**온두부*양념장⑤⑥**
11/13	후레쉬번빵①②⑤⑥/우유②	**통밀빵잼샌드위치⑥/우유② [빵종류:비건류빵(통밀/쌀)]**		마들렌①②⑥/우유②	**약과⑥/우유②**
11/16	케이크①②⑥/우유②	**슈가두부도너츠②⑤⑥/우유②**	11/30	핫케이크①②⑤⑥/우유②	**통밀빵잼샌드위치⑥/우유② [빵종류:비건류빵(통밀/쌀)]**

김치, 안전하게 담그고 건강하게 섭취하기

❶ 우리나라의 김장문화



추운 겨울을 대비해 많은 양의 김치를 미리 담그는 일을 말하며, 수백 년 동안 전 국민에게 이어져 오는 생활 속 문화유산입니다.
2013년 한국의 '김장, 한국에서의 김치 만들기와 나누기'가 유네스코 인류무형문화유산으로 지정되었습니다.

❷ 김치는 건강에 어떤 도움을 줄까요?

김치는 소금에 절인 배추 등 채소에 고유의 양념을 고루 버무린 뒤 저온에서 숙성시켜 유산균 발효를 극대화한 전통 발효식품입니다.
김치는 발효 과정에서 유산균과 유기산 등 다양한 물질이 생성되면서 김치의 건강 기능성에 대한 연구가 활발하게 이루어지고 있습니다.

항균효과 | 장내 환경 개선 | 면역 증진 효과 | 대사증후군 예방 | 항비만, 항암 효과

❸ 김치 속 나트륨 알아보기

☑ 한국인의 김치를 통한 나트륨 섭취량은 408mg으로 평균 하루 나트륨 섭취량의 12% 수준에 불과합니다.
*식품의약품안전처 기준 1회 적정 섭취량 40~60g

☑ 김치의 주재료인 배추, 무, 마늘 등에 많은 칼륨이 몸 속 나트륨과 상호작용을 통해 나트륨 배출을 촉진시키는 역할을 합니다.



출처: 세계김치연구소(2018)

❹ 김치, 안전하게 담그는 법



김장에 사용되는 고무장갑, 고무대야 등 '식품용 기구' 표시를 확인하기

주의! 김장 때 자주 사용하는 빨간 고무대야에서 '식품용 기구' 표시가 없으면 공업용으로 제조되어 인체에 유해한 중금속(납·카드뮴)이 있을 수 있음



☑ 상하거나 많이 손상된 재료 사용하지 않기
☑ 김장에 사용되는 채소 깨끗하게 세척하기
☑ 칼, 도마, 용기 깨끗하게 관리하기

❺ 김치 표면의 하얀 막 '골마지'는 무엇인가요?



골마지는 효모에 의한 흰색 막으로, 곰팡이가 아닌 효모입니다.
김치의 경우, 주로 발효 후기에 산소와 반응한 효모가 흰색 막으로 나타나게 되며,
독성이 없어 겉부분만 걷어내고 물에 씻어 조리하면 안전하게 섭취할 수 있습니다.
(단, 실모양이나 초록색을 띄는 곰팡이는 섭취 불가)

❻ 김치, 맛있고 안전하게 보관하는 법



김치를 익힌 후, 4℃ 이하의 낮은 온도에서 저온 보관하기



김치가 국물에 충분히 잠기게 하여 공기노출 최소화 하기

[출처] 세계김치연구소, 식품의약품안전처 공식블로그