2026년 11월 영아 식단

놀이 속 배움, 배움 속 성장이 있는 국공립아라호반써밋 한별어린이집
검단구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

	2(월)초록냠냠데이		3(화) 지구데이		4(수)		5(목)		6(금)	
오전간식	사과, 치즈②		순두부죽⑤		멜론, 치즈②		우엉죽		샤인머스캣, 치즈②	
점 심	차조밥 순두부백탕①⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 느타리버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 콩가루배춧국⑤⑥ 임연수올리브유구이⑥ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨		닭갈비볶음밥⑤⑥⑮ 미역맑은국⑤⑥ 치즈스틱①②⑤⑥ 배추김치⑨ 마시는요구르트②		기장밥 감자된장국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑯ 유부오이채무침⑤ 백김치⑨		찹쌀현미밥 부대찌개⑤⑥⑨⑩⑮⑯ 돈육메추리알장조림①⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	
오후간식	김자반주먹밥⑤⑥, 둥글레차		달걀토스트①②⑤⑥, 우유②		수제비⑥		호빵⑤⑥, 우유②		유과⑤, 옥수수차	
에너지/단백질	426	19	444	17	460	17	465	15	441	20
일자/요일	9(월)초록냠냠데이		10(화)		11(수) ZERO데이		12(목)		13(금)	
오전간식	배, 치즈②		감자당근죽		검은콩두유⑤, 치즈②		달걀죽①		단감, 치즈②	
점 심	백미밥 소고기당면국⑤⑥⑯ 두부양념조림⑤⑥ 무나물볶음 배추김치⑨		기장밥 동태살맑은탕⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		생일식단 백미밥 사골미역국⑤⑥⑯ 미니돈가스*케첩①⑤⑥⑩⑫ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 애호박된장국⑤⑥ 제육불고기⑤⑥⑩ 양배추숙쌈*쌈장⑤⑥ 깍두기⑨		흑미밥 버섯전골⑤⑥ 닭살감자조림⑤⑥⑮ 명엽채볶음⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식	순살후라이드치킨⑤⑥⑮		블루베리잼샌드위치①②⑤⑥, 우유②		케이크, 우유②		곡물시리얼⑤⑥, 우유②		팬케이크①②⑤⑥, 채소주스	
에너지/단백질	440	16	455	20	464	19	436	19	444	20
일자/요일	16(월)초록냠냠데이		17(화)		18(수)		19(목)		20(금)	
오전간식	사과, 치즈②		부추죽		바나나, 치즈②		유부죽⑤		멜론, 마시는요구르트②	
점 심	기장밥 조갯살부추국⑤⑥⑱ 오리주물럭⑤⑥ 오이나물⑤ 백김치⑨		흑미밥 콩나물국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 해물어묵볶음 깍두기⑨		소고기무밥*양념장⑤⑥⑯ 유부장국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨		찹쌀현미밥 팽이버섯맑은국 삼치간장조림⑤⑥ 감자채양파볶음⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 우거지된장국⑤⑥ 참치두부전①⑤⑥ 토마토카프레제②⑫ 깍두기⑨	
오후간식	어묵우동⑤⑥		슈크림빵①②⑤⑥, 우유②		크래미김초밥①⑤⑥⑧⑬, 보리차		미니핫도그①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯, 우유②		쌀과자, 둥글레차	
에너지/단백질	445	16	430	16	484	18	429	16	426	16
일자/요일	23(월)초록냠냠데이		24(화)		25(수)		26(목)		27(금)	
오전간식	귤, 치즈②		브로콜리죽		떠먹는요구르트②, 치즈②		새우살죽⑨		샤인머스캣, 치즈②	
점 심	차조밥 다시마챗국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 브로콜리무침 배추김치⑨		기장밥 순살갈비탕⑯ 두부부침*간장양념⑤⑥ 새콤달콤미역무침⑤⑥ 배추김치⑨		새우살굴소스볶음밥⑤⑥⑨⑱ 맑은김칫국⑨ 삼색달걀말이①⑤ 깍두기⑨ 마시는요구르트②		흑미밥 시래기된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 부추사과무침 백김치⑨		수수밥 들깨무채국 돼지갈비구이⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	참치주먹밥⑤, 옥수수차		머핀①②⑤⑥, 우유②		찐감자, 보리차		시리얼⑤⑥, 우유②		해물채소전①⑤⑥⑨⑰⑱	
에너지/단백질	434	19	465	17	442	19	449	19	434	19
일자/요일	30(월)초록냠냠데이									
오전간식	배, 치즈②									
점 심	찹쌀현미밥 황태채맑은국⑤⑥ 소고기피망볶음⑤⑥⑯ 가지무침⑤⑥ 배추김치⑨									
오후간식	만둣국⑥⑩									
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

* 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	
밥/죽/누룽지	두부/콩비지	제공되는 모든 요리 (볶음/불고기/구이/찜/국								배추	고춧가루
국내산	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산

식육/포장육/식육가공품/수산가공품	명엽채	동그랑땡	미니돈가스	떡갈비
	명태: 페루산	돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산	소고기: 국내산 돼지고기: 국내산

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

* 3~5세/ 일반식

* 영양사: 최민영, 김나연, 배성희

2026년 11월 유아 식단

놀이 속 배움, 배움 속 성장이 있는 국공립아라호반써밋 한별어린이집

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

일자/요일	2(월)초록냠냠데이		3(화) 지구데이		4(수)		5(목)		6(금)	
오전간식	사과, 치즈②		순두부죽⑤		멜론, 치즈②		우엉죽		샤인머스캣, 치즈②	
점 심	차조밥 순두부백탕①⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 느타리버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 콩가루배춧국⑤⑥ 임연수올리브유구이⑥ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨		닭갈비볶음밥⑤⑥⑮ 미역맑은국⑤⑥ 치즈스틱①②⑤⑥ 배추김치⑨ 마시는요구르트②		기장밥 감자된장국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑯ 유부오이채무침⑤ 백김치⑨		찹쌀현미밥 부대찌개⑤⑥⑨⑩⑮⑯ 돈육메추리알장조림①⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	
오후간식	김자반주먹밥⑤⑥, 둥글레차		달걀토스트①②⑤⑥, 우유②		수제비⑥		호빵⑤⑥, 우유②		유과, 옥수수차	
에너지/단백질	613	23	634	24	611	22	647	21	619	25
일자/요일	9(월)초록냠냠데이		10(화)		11(수) ZERO데이		12(목)		13(금)	
오전간식	배, 치즈②		감자당근죽		검은콩두유⑤, 치즈②		달걀죽①		단감, 치즈②	
점 심	백미밥 소고기당면국⑤⑥⑯ 두부양념조림⑤⑥ 무나물볶음 배추김치⑨		기장밥 동태살맑은탕⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		생일식단 백미밥 사골미역국⑤⑥⑯ 미니돈가스*케첩①⑤⑥⑩⑫ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 애호박된장국⑤⑥ 오징어제육불고기⑤⑥⑩⑰ 양배추숙쌈*쌈장⑤⑥ 깍두기⑨		흑미밥 버섯전골⑤⑥ 닭살감자조림⑤⑥⑮ 명엽채볶음⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식	순살후라이드치킨⑤⑥⑮		블루베리잼샌드위치①②⑤⑥, 우유②		케이크, 우유②		곡물시리얼⑤⑥, 우유②		팬케이크①②⑤⑥, 채소주스	
에너지/단백질	634	22	650	29	660	27	624	23	632	29
일자/요일	16(월)초록냠냠데이		17(화)		18(수)		19(목)		20(금)	
오전간식	사과, 치즈②		부추죽		바나나, 치즈②		유부죽⑤		멜론, 마시는요구르트②	
점 심	기장밥 조갯살부추국⑤⑥⑱ 오리주물럭⑤⑥ 오이나물⑤ 백김치⑨		흑미밥 콩나물국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 해물어묵볶음 깍두기⑨		소고기무밥*양념장⑤⑥⑯ 유부장국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨		찹쌀현미밥 팽이버섯맑은국 삼치양념조림⑤⑥ 감자채양파볶음⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 우거지된장국⑤⑥ 참치두부전①⑤⑥ 토마토카프레제②⑫ 깍두기⑨	
오후간식	어묵우동⑤⑥		슈크림빵①②⑤⑥, 우유②		크래미김초밥①⑤⑥⑧⑬, 보리차		미니핫도그①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯, 우유②		쌀과자, 둥글레차	
에너지/단백질	643	21	614	22	651	24	612	23	652	23
일자/요일	23(월)초록냠냠데이		24(화)		25(수)		26(목)		27(금)	
오전간식	귤, 치즈②		브로콜리죽		떠먹는요구르트②, 치즈②		새우살죽⑨		샤인머스캣, 치즈②	
점 심	차조밥 다시마챗국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 브로콜리무침 배추김치⑨		기장밥 순살갈비탕⑯ 두부부침*간장양념⑤⑥ 새콤달콤미역무침⑤⑥ 배추김치⑨		새우살굴소스볶음밥⑤⑥⑨⑱ 맑은김칫국⑨ 삼색달걀말이①⑤ 깍두기⑨ 마시는요구르트②		흑미밥 시래기된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 부추사과무침 백김치⑨		수수밥 들깨무채국 돼지갈비구이⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	참치주먹밥⑤, 옥수수차		머핀①②⑤⑥, 우유②		찐감자, 보리차		시리얼⑤⑥, 우유②		해물채소전①⑤⑥⑨⑰⑱	
에너지/단백질	645	25	625	22	604	26	652	24	638	25
일자/요일	30(월)초록냠냠데이									
오전간식	배, 치즈②									
점 심	찹쌀현미밥 황태살맑은국⑤⑥ 소고기피망볶음⑤⑥⑯ 가지무침⑤⑥ 배추김치⑨									
오후간식	만둣국⑥⑩									
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

* 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	
밥/죽/누룽지	두부/콩비지	제공되는 모든 요리 (볶음/불고기/구이/찜/국								배추	고춧가루
국내산	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산

식육/포장육/식육가공품/수산가공품	명엽채	동그랑땡	미니돈가스	떡갈비
	명태: 페루산	돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산	소고기: 국내산 돼지고기: 국내산

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