* 1~2세/ 일반식(과일명)

* 영양사: 최민영, 김나연, 배성희

2026년 11월 영아 식단

국공립아라유승한내들어린이집

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	자른포도		순두부죽⑤		바나나		우엉죽		소고기죽⑯	
점 심	친환경백미밥 순두부백탕①⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 느타리버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 콩가루배춧국⑤⑥ 임연수올리브유구이⑥ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨		닭갈비볶음밥⑤⑥⑮ 미역맑은국⑤⑥ 치즈스틱①②⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 감자된장국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑯ 유부콩나물무침⑤ 백김치⑨		찹쌀현미밥 부대찌개⑤⑥⑨⑩⑮⑯ 돈육메추리알장조림①⑤⑥⑩ 숙주나물무침⑤ 깍두기⑨	
오후간식	김자반주먹밥⑤⑥		달걀토스트①②⑤⑥, 우유②		수제비⑥		찐빵⑤⑥, 우유②		유과⑤, 옥수수차	
에너지/단백질	426	19	444	17	460	17	465	15	468	19
일자/요일	**9(월)초록냠냠데이**		**10(화)**		**11(수) ZERO데이**		**12(목)**		**13(금)**	
오전간식	배		감자당근죽		참나물죽		달걀죽①		자른포도	
점 심	친환경백미밥 소고기당면국⑤⑥⑯ 두부양념조림⑤⑥ 무나물볶음 배추김치⑨ 구운김		기장밥 동태살맑은탕⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		하이라이스⑤⑥⑯ 파송송달걀국① 미니돈가스*케첩①⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨ 짜먹는요구르트②		수수밥 애호박된장국⑤⑥ 제육불고기⑤⑥⑩ 양배추숙쌈*쌈장⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 버섯전골⑤⑥ 닭살감자조림⑤⑥⑮ 명엽채볶음⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식	순살후라이드치킨⑤⑥⑮		딸기잼샌드위치①②⑤⑥, 우유②		찐고구마, 매실차		곡물시리얼⑤⑥, 우유②		팬케이크①②⑤⑥, 채소주스	
에너지/단백질	440	16	455	20	477	18	436	19	444	20
일자/요일	**16(월)초록냠냠데이**		**17(화)**		**18(수)**		**19(목)**		**20(금)**	
오전간식	사과		부추죽		메론		유부죽⑤		팽이버섯죽	
점 심	친환경백미밥 조갯살부추국⑤⑥⑱ 오리주물럭⑤⑥ 오이나물⑤ 백김치⑨		흑미밥 콩나물국⑤⑥ 돼지갈비구이⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨		소고기무밥*양념장⑤⑥⑯ 유부장국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 팽이버섯맑은국 삼치간장조림⑤⑥ 감자채양파볶음⑤⑥ 배추김치⑨		생일식단 백미밥 사골미역국⑤⑥⑯ 치즈돈가스*소스 ①②⑤⑥⑩⑫⑯ 꽃맛살채소무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	
오후간식	어묵우동⑤⑥		밤식빵①②⑤⑥, 우유②		크래미김초밥①⑤⑥⑧⑬		미니핫도그①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯, 우유②		곡물빵, 두유⑤	
에너지/단백질	445	16	444	15	484	18	429	16	442	16
일자/요일	**23(월)초록냠냠데이**		**24(화)**		**25(수)**		**26(목)**		**27(금)**	
오전간식	귤		브로콜리죽		김가루죽		새우살죽⑨		단감	
점 심	친환경백미밥 다시마챗국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 브로콜리무침 배추김치⑨		기장밥 순살갈비탕⑯ 두부부침*간장양념⑤⑥ 새콤달콤미역무침⑤⑥ 배추김치⑨ 김자반		새우살굴소스볶음밥⑤⑥⑨⑱ 맑은김칫국⑨ 삼색달걀찜①⑤ 깍두기⑨		흑미밥 시래기된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 오이사과무침 백김치⑨		백미밥 들깨무채국 돼지고기수육*쌈장⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	참치주먹밥⑤		머핀①②⑤⑥, 우유②		찐감자, 둥굴레차		시리얼⑤⑥, 우유②		해물채소전①⑤⑥⑨⑰⑱	
에너지/단백질	434	19	465	17	434	18	449	19	424	19
일자/요일	**30(월)초록냠냠데이**									
오전간식	배									
점 심	친환경백미밥 황태채맑은국⑤⑥ 소고기피망볶음⑤⑥⑯ 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** 해 드립니다♥

* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

♥ **보라색으로 표시된 식품은 어린이집에서 추가로 제공하는 식품입니다.**

원산지 표기

쌀	콩	소고기 한우	돼지고기	닭고기	오리고기	명태(동태)	오징어	고등어	다랑어(참치)	배추김치	
밥/죽/누룽지	두부/콩비지	국거리, 불고기용								배추	고춧가루
국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	수입산(러시아)	☒	국내산	원양산	국내산	국내산
식육/포장육/식육가공품/수산가공품			치즈돈가스		명엽채	동그랑땡	미니돈가스		떡갈비		♥
			국내산		수입산(러시아)	국내산	국내산		국내산		

* 본 식단은 상황에 따라 동일한 식품군에서 동일한 조리법으로 변경될 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 버섯잡채⑤⑥⑩ 배추김치⑨		생일식단 백미밥 황태미역국⑤⑥ 떡갈비구이*케첩⑤⑥⑩⑫⑯ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		생일식단 백미밥 사골미역국⑤⑥⑯ 치즈돈가스*소스 ①②⑤⑥⑩⑫⑯ 꽃맛살채소무침①⑤⑥⑧ 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	임연수올리브유구이⑥	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	소고기굴소스볶음밥⑤⑥⑱⑩
11/13	명엽채볶음⑤⑥	맛살볶음①⑤⑥⑧	11/26	새우살죽⑨	게살죽①⑤⑥⑧
11/16	조갯살부추국⑤⑥⑱	두부부추국⑤⑥	11/27	해물채소전①⑤⑥⑨⑰⑱	두부채소전⑤⑥
11/18	잔멸치볶음⑤⑥	메추리알케첩볶음①⑤⑥⑫	11/30	황태채맑은국⑤⑥	물만두국①⑤⑥⑩

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 버섯잡채⑤⑥⑩ 배추김치⑨		생일식단 백미밥 황태미역국⑤⑥ 떡갈비구이*케첩⑤⑥⑩⑫⑯ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		생일식단 백미밥 사골미역국⑤⑥⑯ 치즈돈가스*소스 ①②⑤⑥⑩⑫⑯ 꽃맛살채소무침①⑤⑥⑧ 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
9/2	새우살달걀볶음밥①⑤⑨	목살달걀볶음밥①⑤⑩	9/10	해물부추전⑤⑥⑨	달걀부추전①⑤⑥
9/7	잔멸치조림⑤⑥	두부조림⑤⑥	9/15	진미채오이무침⑤⑥⑰	맛살오이무침①⑤⑥⑧
	참치주먹밥⑤	햄주먹밥⑤⑩	9/16	새우튀김①⑤⑥⑨	치즈볼튀김①②⑤⑥
9/8	잔멸치죽	달걀버섯죽①	9/17	새우살죽⑨	단호박죽
	가자미구이⑤	돼지갈비구이⑤⑥⑩	9/22	임연수조림⑤⑥	닭다리살조림⑤⑥⑮
9/9	(죽식)참치죽	소고기죽⑯	9/29	황태채무국⑤⑥	두부맑은국⑤⑥