* 3~5세/ 일반식(과일명)
(과일은 급식소 사정에 따라 다른 종류의 과일로 변경할 수 있습니다. 단 과일 채소스틱의 구체적인 명칭을 기재하여 가정에 안내하여 주시기 바랍니다)

* 영양사: 최민영, 김나연, 배성희

2026년 11월 유아 식단

(국공립아라더베뉴푸른별)어린이집

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

일자/요일	2(월)	3(화) 치구데이	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	과일(사과)⑫	순두부죽⑤	과일(멜론)	우엉죽	채소스틱(파프리카), 유아용치즈②
점 심	차조밥 순두부백탕①⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 느타리버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 콩가루배춧국⑤⑥ 임연수올리브유구이⑥ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	닭갈비볶음밥⑤⑥⑮ 미역맑은국⑤⑥ 치즈스틱①②⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 감자된장국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑮ 유부오이채무침⑤ 백김치⑨	찹쌀현미밥 부대찌개⑤⑥⑨⑩⑮⑯ 돈육메추리알장조림①⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨
오후간식	김자반주먹밥⑤⑥	달걀토스트①②⑤⑥, 우유②	수제비⑥	호빵⑤⑥, 우유②	백설기, 옥수수자
에너지/단백질	613 / 23	634 / 24	611 / 22	647 / 21	619 / 25
일자/요일	9(월)	10(화)	11(수) ZERO데이	12(목)	13(금)
오전간식	과일(배)	감자당근죽	검은콩두유⑤	달걀죽①	과일(단감)
점 심	백미밥 소고기당면국⑤⑥⑬ 두부양념조림⑤⑥ 무나물볶음 배추김치⑨	기장밥 동태살맑은탕⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑮ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	하이라이스⑤⑥⑮ 파송송달걀국① 미니돈가스*케첩①⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨ 짜먹는요구르트②	수수밥 애호박된장국⑤⑥ 오징어제육불고기⑤⑥⑩⑰ 양배추숙쌈*쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 버섯전골⑤⑥ 닭살감자조림⑤⑥⑮ 명엽채볶음⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	순살후라이드치킨⑤⑥⑬	딸기잼샌드위치①②⑤⑥, 우유②	찐고구마, 매실차	곡물시리얼⑤⑥, 우유②	팬케이크①②⑤⑥, 채소주스
에너지/단백질	634 / 22	650 / 29	660 / 27	624 / 23	632 / 29
일자/요일	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
오전간식	과일(사과)	부추죽	과일(바나나)	유부죽⑤	채소스틱(당근), 마시는요구르트②
점 심	기장밥 조갯살부추국⑤⑥⑱ 오리주물럭⑤⑥ 오이나물⑤ 백김치⑨	흑미밥 콩나물국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	소고기무밥*양념장⑤⑥⑯ 유부장국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀현미밥 팽이버섯맑은국 삼치양념조림⑤⑥ 감자채양파볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 우거지된장국⑤⑥ 동그랑땡구이①⑤⑥⑩ 토마토카프레제②⑫ 깍두기⑨
오후간식	어묵우동⑤⑥	밤식빵①②⑤⑥, 우유②	크래미김초밥①⑤⑥⑧⑬	미니핫도그①②③⑥⑨⑩⑬, 우유②	약밥⑤⑥⑰, 보리차
에너지/단백질	643 / 21	614 / 22	651 / 24	612 / 23	652 / 23
일자/요일	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	과일(귤)	브로콜리죽	떠먹는요구르트②	새우살죽⑨	과일(샤인머스캣)
점 심	차조밥 다시마챗국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 브로콜리무침 배추김치⑨	생일식단 백미밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 폭찹스테이크⑤⑥⑫ 과일요거트샐러드② 배추김치⑨	새우살굴소스볶음밥⑤⑥⑨⑱ 맑은김칫국⑨ 삼색달걀말이①⑤ 깍두기⑨	흑미밥 시래기된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 부추사과무침 백김치⑨	수수밥 들깨무채국 돼지갈비구이⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑧ 배추김치⑨
오후간식	참치주먹밥⑤	케이크①②⑥, 우유②	찐감자, 둥굴레차	시리얼⑤⑥, 우유②	해물채소전①⑤⑥⑨⑰⑱
에너지/단백질	645 / 25	680 / 20	604 / 26	652 / 24	638 / 25
일자/요일	30(월)				
오전간식	과일(배)				
점 심	찹쌀현미밥 황태살맑은국⑤⑥ 소고기피망볶음⑤⑥⑮ 가지무침⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	쌀국수⑤⑥⑯				
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

♥ 알레르기 아동의 경우, 센터 컨설팅 또는 부모님과 협의를 통해 **대체 식품 제공** 부탁드립니다. ♥

* 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	국내반한우	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	원양산	배추	고춧가루
국내산	국내산									국내산	국내산
식육/포장육/식육가공품/수산가공품			치즈돈가스(생일)	명엽채		동그랑땡		미니돈가스		떡갈비	
			돼지고기	국산	명태	국내산	돼지고기	국산	돼지고기	소고기: 국내산 돼지고기: 국내산	

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

* 1~2세/ 일반식(과일명)
(과일은 급식소 사정에 따라 다른 종류의 과일로 변경할 수 있습니다. 단, 과일, 채소스틱의 구체적인 명칭을 기재하여 가정에 안내하여 주시기 바랍니다)

* 영양사: 최민영, 김나연, 배성희

2026년 11월 영아 식단

(국공립아라더베뉴푸른별)어린이집

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

일자/요일	2(월)		3(화) 치구데이		4(수)		5(목)		6(금)	
오전간식	과일(사과)⑫		순두부죽⑤		과일(멜론)		우엉죽		채소스틱(파프리카), 유아용치즈②	
점 심	차조밥 순두부백탕①⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 느타리버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 콩가루배춧국⑤⑥ 임연수올리브유구이⑥ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨		닭갈비볶음밥⑤⑥⑮ 미역맑은국⑤⑥ 치즈스틱①②⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 감자된장국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑯ 유부오이채무침⑤ 백김치⑨		찹쌀현미밥 부대찌개⑤⑥⑨⑩⑮⑮ 돈육메추리알장조림①⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	
오후간식	김자반주먹밥⑤⑥		달걀토스트①②③⑥, 우유②		수제비⑧		호빵⑤⑥, 우유②		유과⑤, 옥수수차	
에너지/단백질	426	19	444	17	460	17	465	15	441	20
일자/요일	9(월)		10(화)		11(수) ZERO데이		12(목)		13(금)	
오전간식	과일(배)		감자당근죽		검은콩두유⑤		달걀죽①		과일(단감)	
점 심	백미밥 소고기당면국⑤⑥⑮ 두부양념조림⑤⑥ 무나물볶음 배추김치⑨		기장밥 동태살맑은탕⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑮ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		하이라이스⑤⑥⑯ 파송송달걀국① 미니돈가스*케첩①⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨ 짜먹는요구르트②		수수밥 애호박된장국⑤⑥ 제육불고기⑤⑥⑩ 양배추숙쌈*쌈장⑤⑥ 깍두기⑨		흑미밥 버섯전골⑤⑥ 닭살감자조림⑤⑥⑮ 명엽채볶음⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식	순살후라이드치킨⑤⑥⑬		딸기잼샌드위치①②⑤⑥, 우유②		찐고구마, 매실차		곡물시리얼⑤⑥, 우유②		팬케이크①②⑤⑥, 채소주스	
에너지/단백질	440	16	455	20	464	19	436	19	444	20
일자/요일	16(월)		17(화)		18(수)		19(목)		20(금)	
오전간식	과일(사과)		부추죽		과일(바나나)		유부죽⑤		채소스틱(당근), 마시는요구르트②	
점 심	기장밥 조갯살부추국⑤⑥⑱ 오리주물럭⑤⑥ 오이나물⑤ 백김치⑨		흑미밥 콩나물국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨		소고기무밥*양념장⑤⑥⑮ 유부장국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨		찹쌀현미밥 팽이버섯맑은국 삼치간장조림⑤⑥ 감자채양파볶음⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 우거지된장국⑤⑥ 동그랑땡구이①⑤⑥⑩ 토마토카프레제②⑫ 깍두기⑨	
오후간식	어묵우동⑤⑥		밤식빵①②⑤⑥, 우유②		크래미김초밥①⑤⑥⑧⑬		미니핫도그①③⑤⑥⑨⑫⑬⑮, 우유②		약밥⑤⑥⑰, 보리자	
에너지/단백질	445	16	430	16	484	18	429	16	426	16
일자/요일	23(월)		24(화)		25(수)		26(목)		27(금)	
오전간식	과일(귤)		브로콜리죽		떠먹는요구르트②		새우살죽⑨		과일(샤인머스캣)	
점 심	차조밥 다시마챗국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 브로콜리무침 배추김치⑨		생일식단 백미밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 폭찹스테이크⑤⑥⑫ 과일요거트샐러드② 배추김치⑨		새우살굴소스볶음밥⑤⑥⑨⑱ 맑은김칫국⑨ 삼색달걀말이①⑤ 깍두기⑨		흑미밥 시래기된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 부추사과무침 백김치⑨		수수밥 돌깨무채국 돼지갈비구이⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	참치주먹밥⑤		케이크①②⑥, 우유②		찐감자, 둥굴레차		시리얼⑤⑥, 우유②		해물채소전①⑤⑥⑨⑰⑱	
에너지/단백질	434	19	476	14	442	19	449	19	434	19
일자/요일	30(월)									
오전간식	과일(배)									
점 심	찹쌀현미밥 황태채맑은국⑤⑥ 소고기피망볶음⑤⑥⑮ 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 부탁드립니다. ♥

* 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 국내산	두부/콩비지 국내산	국내산한우	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	원양산	배추 국내산	고춧가루 국내산
식육/포장육/식육가공품/수산가공품			치즈돈가스(생일) 돼지고기 국내산	명엽채 명태 국내산		동그랑땡 돼지고기 국내산	미니돈가스 돼지고기 국내산		떡갈비 소고기: 국내 산 돼지고기: 국내산		

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