* 3~5세/ 죽식(과일명) * 영양사: 최민영, 김나연, 배성희

2026년 11월 유아 식단

(국공립아라이음)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	들깨죽		순두부죽⑤		배추죽		우엉죽		소고기죽⑯	
점 심	차조밥 순두부백탕①⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 느타리버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 콩가루배춧국⑤⑥ 임연수올리브유구이⑥ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨		닭갈비볶음밥⑤⑥⑮ 미역맑은국⑤⑥ 치즈스틱①②⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 감자된장국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑯ 유부오이채무침⑤ 백김치⑨		찹쌀현미밥 부대찌개⑤⑥⑨⑩⑮⑯ 돈육메추리알장조림①⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	
오후간식	과일(자른방울토마토)⑫, 감자반주먹밥⑤⑥		꽈배기①②⑤⑥, 우유②		과일(자른포도), 수제비⑥		호빵⑤⑥, 우유②		유과, 옥수수차	
에너지/단백질	673	25	634	24	691	23	647	21	603	23
일자/요일	9(월)		10(화)		11(수) ZERO데이		12(목)		13(금)	
오전간식	잔멸치죽		감자당근죽		참나물죽		달걀죽①		애호박죽	
점 심	백미밥 소고기당면국⑤⑥⑯ 두부양념조림⑤⑥ 무나물볶음 배추김치⑨		생일식단 백미밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 양념돼지갈비⑤⑥⑩ 무쌈*쌈장⑤⑥ 배추김치⑨		하이라이스⑤⑥⑯ 파송송달걀국① 미니돈가스*케첩①⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨ 짜먹는요구르트②		수수밥 애호박된장국⑤⑥ 제육불고기⑤⑥⑩⑰ 양배추숙쌈*쌈장⑤⑥ 깍두기⑨		흑미밥 버섯전골⑤⑥ 닭살감자조림⑤⑥⑮ 명엽채볶음⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식	과일(바나나), 순살후라이드강정⑤⑥⑮		케이크①②⑥, 우유②		찐고구마, 매실차		곡물시리얼⑤⑥, 우유②		과일(단감), 롤케이크①②⑤⑥	
에너지/단백질	691	26	650	29	681	26	624	23	675	29
일자/요일	16(월)		17(화)		18(수)		19(목)		20(금)	
오전간식	양배추죽		부추죽		콩나물죽⑤		유부죽⑤		팽이버섯죽	
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		해산물떡볶이, 우유②		과일(바나나), 크래미김조밥①⑤⑥⑧⑬		미니핫도그①②⑤⑥⑩⑫⑬⑮, 우유②		채소스틱(당근), 약과⑤⑥⑲	
에너지/단백질	637	22	614	22	643	23	612	23	637	23
일자/요일	23(월)		24(화)		25(수)		26(목)		27(금)	
오전간식	치즈죽②		브로콜리죽		김가루죽		새우살죽⑨		바나나	
점 심	차조밥 다시마챗국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 브로콜리무침 배추김치⑨		기장밥 순살갈비탕⑯ 두부부침*간장양념⑤⑥ 새콤달콤미역무침⑤⑥ 배추김치⑨		새우살굴소스볶음밥⑤⑥⑨⑱ 맑은김칫국⑨ 삼색달걀스크램블①⑤ 깍두기⑨		흑미밥 시래기된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 부추사과무침 백김치⑨		수수밥 들깨무채국 간장제육볶음⑤⑥⑩ 해초나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	과일(귤), 참치주먹밥⑤		머핀①②⑤⑥, 우유②		찐감자, 둥굴레차		시리얼⑤⑥, 우유②		과일(자른포도), 꿀호떡	
에너지/단백질	658	26	625	22	642	25	652	24	609	24
일자/요일	30(월)									
오전간식	삼색채소죽									
점 심	찹쌀현미밥 황태살맑은국⑤⑥ 소고기피망볶음⑤⑥⑯ 가지무침⑤⑥ 배추김치⑨									
오후간식	쌀국수⑤⑥⑯									
에너지/단백질	628	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	
			국내산	수입산								배추	고춧가루
	밥/죽/누룽지	두부/콩비지	한우	X	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	노르웨이산	원양산	국내산	국내산
	국내산	국내산											
	식육/포장육/식육가공품/수산가공품				치즈돈가스(생일)		명엽채	동그랑땡	미니돈가스		떡갈비		
					돼지고기	국내산	명태 러시아산	돼지고기 국내산	돼지고기	국내산	소고기: 국내산 돼지고기: 국내산		

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

* 1~2세/ 죽식(과일명)

* 영양사: 최민영, 김나연, 배성희

2026년 11월 영아 식단

(국공립아라이음)어린이집

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

일자/요일	2(월)		3(화) 지구데이		4(수)		5(목)		6(금)	
오전간식	들깨죽		순두부죽⑤		배추죽		우엉죽		소고기죽⑯	
점 심	차조밥 순두부백탕①⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 느타리버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 콩가루배춧국⑤⑥ 임연수올리브유구이⑥ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨		닭갈비볶음밥⑤⑥⑮ 미역맑은국⑤⑥ 치즈스틱①②⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 감자된장국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑯ 유부오이채무침⑤ 백김치⑨		찹쌀현미밥 부대찌개⑤⑥⑨⑩⑮⑯ 돈육메추리알장조림①⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	
오후간식	과일(자른방울토마토)⑫, 감자반주먹밥⑨⑯		꽈배기①②⑤⑥, 우유②		과일(자른포도), 수제비⑥		호빵⑤⑥, 우유②		유과⑤, 옥수수차	
에너지/단백질	471	18	444	17	484	17	465	15	438	17
일자/요일	9(월)		10(화)		11(수) ZERO데이		12(목)		13(금)	
오전간식	잔멸치죽		감자당근죽		참나물죽		달걀죽①		애호박죽	
점 심	백미밥 소고기당면국⑤⑥⑮ 두부양념조림⑤⑥ 무나물볶음 배추김치⑨		생일식단 백미밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 양념돼지갈비⑤⑥⑩ 양배추쌈*쌈장⑤⑥ 배추김치⑨		하이라이스⑤⑥⑯ 파송송달걀국① 미니돈가스*케첩①⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨ 짜먹는요구르트②		수수밥 애호박된장국⑤⑥ 제육불고기⑤⑥⑩ 양배추숙쌈*쌈장⑤⑥ 깍두기⑨		흑미밥 버섯전골⑤⑥ 닭살감자조림⑤⑥⑮ 명엽채볶음⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식	과일(바나나), 순살후라이드강정⑤⑥⑮		케이크①②⑥, 우유②		찐고구마, 매실차		곡물시리얼⑤⑥, 우유②		과일(단감), 롤케이크①②⑤⑥	
에너지/단백질	483	18	455	20	476	18	447	16	472	20
일자/요일	16(월)		17(화)		18(수)		19(목)		20(금)	
오전간식	양배추죽		부추죽		콩나물죽⑤		유부죽③		팽이버섯죽	
점 심	기장밥 두부부추국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 오이나물⑤ 백김치⑨		흑미밥 콩나물국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨		소고기무밥*양념장③⑥⑯ 유부장국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨		찹쌀현미밥 팽이버섯맑은국 삼치간장조림③⑥ 감자채양파볶음③⑥ 배추김치⑨		수수밥 우거지된장국⑤⑥ 동그랑땡구이①③⑥⑩ 토마토카프레제②⑫ 깍두기⑨	
오후간식	어묵우동⑤⑥		밤식빵①②⑤⑥, 우유②		과일(바나나), 크래미감자조밥①③⑥⑧⑬		미니핫도그①③⑤⑥⑨⑫⑬⑮, 우유②		채소스틱(당근), 약과⑤⑥⑰	
에너지/단백질	446	15	430	16	450	16	429	16	446	16
일자/요일	23(월)		24(화)		25(수)		26(목)		27(금)	
오전간식	치즈죽②		브로콜리죽		김가루죽		새우살죽⑨		바나나	
점 심	차조밥 다시마챗국⑤⑥ 돼지고기두루치기③⑥⑩ 브로콜리무침 배추김치⑨		기장밥 순살갈비탕⑯ 두부조림⑤⑥ 새콤달콤미역무침⑤⑥ 배추김치⑨		새우살굴소스볶음밥⑤⑥⑨⑱ 맑은김칫국⑨ 삼색달걀스크램블①⑤ 깍두기⑨		흑미밥 시래기된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 부추사과무침 백김치⑨		수수밥 들깨무채국 간장제육볶음⑤⑥⑩ 해초나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	과일(귤), 참치주먹밥⑤		머핀①②⑤⑥, 우유②		찐감자, 둥굴레차		시리얼⑤⑥, 우유②		과일(자른포도)꿀호떡①④⑥	
에너지/단백질	460	19	465	17	446	18	449	19	426	17
일자/요일	30(월)									
오전간식	삼색채소죽									
점 심	찹쌀현미밥 황태살맑은국⑤⑥ 소고기피망볶음⑤⑥⑮ 가지무침⑤⑥ 배추김치⑨									
오후간식	쌀국수⑤⑥⑯									
에너지/단백질	435	19								

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	
			국내산	수입산								배추	고춧가루
	밥(죽,누룽지)	두부,콩비지	한우	X	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	노르웨이산	원양산	국내산	국내산
	국내산	국내산											
	식육/포장육/식육가공품/수산가공품				치즈돈가스(생일)		명엽채		동그랑땡		미니돈가스	떡갈비	
					돼지고기	국내산	명태	러시아산	돼지고기	국내산	돼지고기	소고기: 국내산 돼지고기: 국내산	

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