* 1~2세/ 일반식(과일명)

* 영양사: 최민영, 김나연, 배성희

# 2026년 11월 영아 식단

## 국공립아라파라곤한별어린이집

검단구 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 | 과일(자른방울토마토)⑫ | | 순두부죽⑤ | | 과일(자른포도) | | 우엉죽 | | 채소스틱(파프리카), 유아용치즈② | |
| 점 심 | 차조밥<br>순두부백탕①⑤⑥<br>돼지불고기⑤⑥⑩<br>느타리버섯무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | | 수수밥<br>배춧국⑤⑥<br>임연수올리브유구이⑥<br>우엉조림⑤⑥<br>깍두기⑨ | | 닭갈비볶음밥⑤⑥⑮<br>미역맑은국⑤⑥<br>치즈스틱①②⑤⑥<br>배추김치⑨ | | 기장밥<br>감자된장국⑤⑥<br>소고기채소볶음⑤⑥⑯<br>유부오이채무침⑤<br>백김치⑨ | | 찹쌀현미밥<br>부대찌개⑤⑥⑨⑩⑮⑯<br>돈육메추리알장조림①⑤⑥⑩<br>콩나물무침⑤<br>깍두기⑨ | |
| 오후간식 | 김자반주먹밥⑤⑥ | | 달걀토스트①②⑤⑥, 우유② | | 수제비⑥ | | 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(골드키위) | | 감자당근죽 | | 검은콩두유⑤ | | 달걀죽① | | 과일(단감) | |
| 점 심 | 생일식단 백미밥<br>소고기미역국⑤⑥⑯<br>치즈찜닭②⑤⑥⑮<br>버섯잡채⑤⑥⑩<br>배추김치⑨ | | 기장밥<br>동태살맑은탕⑤⑥<br>떡갈비구이⑤⑥⑩⑯<br>참나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | | 하이라이스⑤⑥⑯<br>파송송달걀국①<br>미니돈가스*케첩①⑤⑥⑩⑫<br>배추김치⑨<br>짜먹는요구르트② | | 수수밥<br>애호박된장국⑤⑥<br>제육불고기⑤⑥⑩<br>양배추숙쌈*쌈장⑤⑥<br>깍두기⑨ | | 흑미밥<br>버섯전골⑤⑥<br>닭살감자조림⑤⑥⑮<br>명엽채볶음⑤⑥<br>백김치⑨ | |
| 오후간식 | 케이크①②⑥, 우유② | | 딸기잼샌드위치①②⑤⑥, 우유② | | 찐고구마, 매실차 | | 곡물시리얼⑤⑥, 우유② | | 찐빵⑤⑥, 채소주스 | |
| 에너지/단백질 | 482 | 16 | 455 | 20 | 464 | 19 | 436 | 19 | 417 | 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<br>조갯살부추국⑤⑥⑱<br>오리주물럭⑤⑥<br>오이나물⑤<br>백김치⑨ | | 흑미밥<br>콩나물국⑤⑥<br>돼지고기수육⑩<br>상추무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | | 소고기무밥*양념장⑤⑥⑯<br>유부장국⑤⑥<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | | 찹쌀현미밥<br>팽이버섯맑은국<br>삼치간장조림⑤⑥<br>감자채양파볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | | 수수밥<br>우거지된장국⑤⑥<br>동그랑땡구이①⑤⑥⑩<br>토마토치즈샐러드②⑫<br>깍두기⑨ | |
| 오후간식 | 어묵우동⑤⑥ | | 밤식빵①②⑤⑥, 우유② | | 크래미김주먹밥①⑤⑥⑧⑬ | | 미니핫도그①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯, 우유② | | 약밥⑤⑥⑲, 보리차 | |
| 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(자른포도) | |
| 점 심 | 차조밥<br>다시마챗국⑤⑥<br>돼지고기두루치기⑤⑥⑩<br>브로콜리무침<br>배추김치⑨ | | 기장밥<br>순살갈비탕⑯<br>두부부침*간장양념⑤⑥<br>새콤달콤미역무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | | 새우살굴소스볶음밥⑤⑥⑨⑱<br>맑은김칫국⑨<br>삼색달걀말이①⑤<br>깍두기⑨ | | 흑미밥<br>시래기된장국⑤⑥<br>순살닭볶음탕⑤⑥⑮<br>부추사과무침<br>백김치⑨ | | 수수밥<br>들깨무채국<br>돼지갈비찜⑤⑥⑩<br>시금치나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | |
| 오후간식 | 참치주먹밥⑤ | | 슈크림빵①②⑤⑥, 우유② | | 단호박찜, 둥굴레차 | | 시리얼⑤⑥, 우유② | | 해물채소전①⑤⑥⑨⑰⑱ | |
| 에너지/단백질 | 434 | 19 | 465 | 17 | 442 | 19 | 449 | 19 | 434 | 19 |
| **일자/요일** | **30(월)** | | | | | | | | | |
| 오전간식 | 과일(배) | | | | | | | | | |
| 점 심 | 찹쌀현미밥<br>황태채맑은국⑤⑥<br>소고기피망볶음⑤⑥⑯<br>가지무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | | | | | | | | | |
| 오후간식 | 잔치국수⑤⑥⑯ | | | | | | | | | |
| 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 | 두부/콩비지 | | | | | | | | | 배추 | 고춧가루 |
| 국내산 | 국내산 | 한우 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 러시아산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 |
| 식육/포장육/식육가공품/수산가공품 | | | 치즈돈가스(생일) | | 명엽채 | 동그랑땡 | 미니돈가스 | | 떡갈비 | | |
| | | | 돼지고기: 국내산 | | 명태: 러시아산 | 돼지고기: 국내산 | 돼지고기: 국내산 | | 소고기: 국내산<br>돼지고기: 국내산 | | |

* 3~5세/ 일반식(과일명)

* 영양사: 최민영, 김나연, 배성희

# 2026년 11월 유아 식단

## 국공립아라파라곤한별어린이집

검단구 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 | 과일(자른방울토마토)⑫ | | 순두부죽⑤ | | 과일(자른포도) | | 우엉죽 | | 채소스틱(파프리카), 유아용치즈② | |
| 점 심 | 차조밥<br>순두부백탕①⑤⑥<br>돼지불고기⑤⑥⑩<br>느타리버섯무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | | 수수밥<br>배춧국⑤⑥<br>임연수올리브유구이⑥<br>우엉조림⑤⑥<br>깍두기⑨ | | 닭갈비볶음밥⑤⑥⑮<br>미역맑은국⑤⑥<br>치즈스틱①②⑤⑥<br>배추김치⑨ | | 기장밥<br>감자된장국⑤⑥<br>소고기채소볶음⑤⑥⑯<br>유부오이채무침⑤<br>백김치⑨ | | 찹쌀현미밥<br>부대찌개⑤⑥⑨⑩⑮⑯<br>돈육메추리알장조림①⑤⑥⑩<br>콩나물무침⑤<br>깍두기⑨ | |
| 오후간식 | 김자반주먹밥⑤⑥ | | 달걀토스트①②⑤⑥, 우유② | | 수제비⑥ | | 호빵⑤⑥, 우유② | | 유과⑤, 옥수수차 | |
| 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(골드키위) | | 감자당근죽 | | 검은콩두유⑤ | | 달걀죽① | | 과일(단감) | |
| 점 심 | 생일식단 백미밥<br>소고기미역국⑤⑥⑯<br>치즈찜닭②⑤⑥⑮<br>버섯잡채⑤⑥⑩<br>배추김치⑨ | | 기장밥<br>동태살맑은탕⑤⑥<br>떡갈비구이⑤⑥⑩⑯<br>참나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | | 하이라이스⑤⑥⑯<br>파송송달걀국①<br>미니돈가스*케첩①⑤⑥⑩⑫<br>배추김치⑨<br>짜먹는요구르트② | | 수수밥<br>애호박된장국⑤⑥<br>오징어제육불고기⑤⑥⑩⑰<br>양배추숙쌈*쌈장⑤⑥<br>깍두기⑨ | | 흑미밥<br>버섯전골⑤⑥<br>닭살감자조림⑤⑥⑮<br>명엽채볶음⑤⑥<br>백김치⑨ | |
| 오후간식 | 케이크①②⑥, 우유② | | 딸기잼샌드위치①②⑤⑥, 우유② | | 찐고구마, 매실차 | | 곡물시리얼⑤⑥, 우유② | | 찐빵⑤⑥, 채소주스 | |
| 에너지/단백질 | 685 | 23 | 650 | 29 | 660 | 27 | 624 | 23 | 605 | 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<br>조갯살부추국⑤⑥⑱<br>오리주물럭⑤⑥<br>오이나물⑤<br>백김치⑨ | | 흑미밥<br>콩나물국⑤⑥<br>돼지고기수육⑩<br>상추무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | | 소고기무밥*양념장⑤⑥⑯<br>유부장국⑤⑥<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | | 찹쌀현미밥<br>팽이버섯맑은국<br>삼치양념조림⑤⑥<br>감자채양파볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | | 수수밥<br>우거지된장국⑤⑥<br>동그랑땡구이①⑤⑥⑩<br>토마토치즈샐러드②⑫<br>깍두기⑨ | |
| 오후간식 | 어묵우동⑤⑥ | | 밤식빵①②⑤⑥, 우유② | | 크래미김주먹밥①⑤⑥⑧⑬ | | 미니핫도그①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯, 우유② | | 약밥⑤⑥⑲, 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(자른포도) | |
| 점 심 | 차조밥<br>다시마챗국⑤⑥<br>돼지고기두루치기⑤⑥⑩<br>브로콜리무침<br>배추김치⑨ | | 기장밥<br>순살갈비탕⑯<br>두부부침*간장양념⑤⑥<br>새콤달콤미역무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | | 새우살굴소스볶음밥⑤⑥⑨⑱<br>맑은김칫국⑨<br>삼색달걀말이①⑤<br>깍두기⑨ | | 흑미밥<br>시래기된장국⑤⑥<br>순살닭볶음탕⑤⑥⑮<br>부추사과무침<br>백김치⑨ | | 수수밥<br>들깨무채국<br>돼지갈비찜⑤⑥⑩<br>시금치나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | |
| 오후간식 | 참치주먹밥⑤ | | 슈크림빵①②⑤⑥, 우유② | | 단호박찜, 둥굴레차 | | 시리얼⑤⑥, 우유② | | 해물채소전①⑤⑥⑨⑰⑱ | |
| 에너지/단백질 | 645 | 25 | 625 | 22 | 604 | 26 | 652 | 24 | 638 | 25 |
| **일자/요일** | **30(월)** | | | | | | | | | |
| 오전간식 | 과일(배) | | | | | | | | | |
| 점 심 | 찹쌀현미밥<br>황태채맑은국⑤⑥<br>소고기피망볶음⑤⑥⑯<br>가지무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | | | | | | | | | |
| 오후간식 | 잔치국수⑤⑥⑯ | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | 배추 | 고춧가루 |
| 국내산 | 국내산 | 한우 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 러시아산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 |
| 식육/포장육/식육가공품/수산가공품 | | | 치즈돈가스(생일) | | 명엽채 | 동그랑땡 | 미니돈가스 | | 떡갈비 | | |
| | | | 돼지고기: 국내산 | | 명태: 러시아산 | 돼지고기: 국내산 | 돼지고기: 국내산 | | 소고기: 국내산<br>돼지고기: 국내산 | | |