국공립루원앨리스린어린이집 2026년 11월 식단표

결재	담당	원장
	박정연	

인천시 서구 어린이집 사회복지 급식관리 지원센터 영양팀 - 박하은 영양사님

	일자/요일	02일(월)	03일(화)	04일(수)	05일(목)	06일(금)	07일(토)
1주차	오전간식	사과	당근죽	멜론	채소죽⑤⑥	샤인머스캣	
	점심	수수밥 유부장국⑤⑥ 너비아니구이 ⑤⑥⑩⑯ 청경채나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	차조밥 버섯맑은국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 새우살애호박젓국⑨ 소고기숙주찜 ⑤⑥⑯ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	기장밥 달걀팟국① 삼치구이⑤⑥ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	흑미밥 소고기뭇국 ⑤⑥⑯ 두부부침⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	
	오후간식	프렌치토스트 ①②⑤⑥ /우유②	단호박찜/우유②	우동⑤⑥	곡물씨리얼⑤⑥/우유②	모닝빵①②⑤⑥/우유②	
	저녁						
	변동사항(대체식품)						
	칼로리 단백질 칼슘	494/18/253	437/20/232	461/22/199	473/19/249	486/16/213	
2주차	일자/요일	09일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)	14일(토)
	오전간식	배	얼갈이배추죽	귤	참치채소죽	단감	
	점심	차조밥 황탯국⑤⑥ 돈까스*소스 ①⑤⑥⑩⑫⑯ 브로콜리무침 배추김치(백김치)⑨	수수밥 사골고깃국⑯ 치즈달걀말이 ①②⑤ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	짜장덮밥⑤⑥⑩ 실파된장국⑤⑥ 물만두찜⑤⑥⑩ 배추김치(백김치)⑨ 발효유②	흑미밥 미역국⑤⑥ 간장소불고기 ⑤⑥⑯ 양상추샐러드 ①⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 닭살버터구이 ②⑮ 파프리카버섯볶음⑤ 배추김치(백김치)⑨	
	오후간식	잔멸치주먹밥⑤/보리차	마들렌①②⑥/결명자차	수제비⑥	부추전①⑤⑥/유자차	후레쉬번빵 ①②⑤⑥/우유②	
	저녁						
	변동사항(대체식품)						

	칼로리 단백질 칼슘	493/22/204	500/18/254	456/19/203	474/19/206	484/20/268	

	일자/요일	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)	21일(토)
3주차	오전간식	사과	게살죽①⑤⑥⑧	바나나	숙주죽	멜론	
	점심	기장밥 소고기된장국 ⑤⑥⑯ 두부양념조림 ⑤⑥ 실채볶음⑤⑥⑰ 배추김치(백김치)⑨	차조밥 배추당면국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 상추사과무침 ⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 닭곰탕⑮ 고등어조림 ⑤⑥⑦ 섬초나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 조갯살된장국 ⑤⑥⑱ 훈제오리구이 부추오이무침 ⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 무챗국⑤⑥ 소고기양파볶음 ⑤⑥⑯ 다진콘샐러드 ①⑤ 배추김치(백김치)⑨	
	오후간식	모닝빵샌드위치 ①②⑤⑥/우유②	찐감자/우유②	잔치국수⑤⑥	치즈스틱 ①②⑤⑥/결명자차	단팥빵①②⑥/우유②	
	저녁						
	변동사항 (대체식품)						
	칼로리 단백질 칼슘	490/22/249	472/19/271	499/24/179	457/22/195	498/19/203	
4주차	일자/요일	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)	28일(토)
	오전간식	귤	누룽지죽	단감	연두부죽⑤	샤인머스캣	
	점심	수수밥 근대된장국⑤⑥ 돼지목살구이⑩ 달콤무생채 배추김치(백김치)⑨	기장밥 들기름미역국 ⑤⑥ 참치채소전 ①⑤⑥ 연근샐러드①⑤ 깍두기⑨	콩나물밥*양념장 ⑤⑥ 북엇국①⑤⑥ 다진소고기채소볶음⑤⑥⑯ 배추김치(백김치)⑨ 플레인요거트②	차조밥 버섯전골⑤⑥ 닭살데리야끼볶음⑤⑥⑮ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 갈비탕⑯ 채소달걀찜① 애호박나물 배추김치(백김치)⑨	
	오후간식	김가루주먹밥 ⑤⑥ /옥수수차	카스테라①②⑥/보리차	로제스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	어묵탕⑤⑥	마들렌①②⑥/우유②	
	저녁						
	변동사항 (대체식품)						
	칼로리 단백질 칼슘	465/18/185	500/16/226	481/23/240	422/20/193	491/17/220	

5주차	일자/요일	30일(월)					
	오전간식	배					
	점심	흑미밥 팽이맑은국⑨ 미트볼토마토소스조림 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 청경채나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨					
	오후간식	핫케이크 ①②⑤⑥/우유②					
	저녁						
	변동사항(대체식품)						
	칼로리 단백질 칼슘	428/14/283					
기타사항							

원산지 표기	쌀	김치		쇠고기	돼지고기	닭고기
	(밥, 누룽지, 죽)	배추	고춧가루	한우	한돈	닭고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	오리고기	육·수산가공품	콩	수산물		
	오리고기	실채(오징어:페루산) 어묵(연육:중국,베트남,인도네시아) 맛살(연육:미국,인도,베트남산	(콩비지,두부)	오징어	명태/쭈꾸미/다앙어(참치캔포함)/삼치	
	국내산	춘권(돼지고기:중국산)/비엔나소세지(돼지고기:중국산)	국내산	페루산	러시아안/국내산/원양산/국내산	

1. 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치, 콩(두부류, 콩비지, 콩국수만 표시), 육류(쇠고기, 돼지고기, 오리고기, 양고기) 및 육가공품(베이컨, 햄, 어묵 등) ※ 단, 국내산 쇠고기의 경우 식육의 종류(한우, 육우, 젖소)를 표시해야 합니다.
2. 수산물 12종 : 광어, 우럭, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(생태, 동태), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기
3. 20가지 표시는 2017년 1월 1일부터는 20가지 의무표시로 법적 처벌 대상이므로 반드시 원산지를 표기해야 합니다.

◈ 위 식단은 식재수급이 불가한 사정 등에 따라 동일한 식품군내의 같은 조리법을 가진 다른 식품으로 변경할 수 있고 변경될 시에는 변동사항(대체식품)에 기재함.

국공립루원앨리스린어린이집 2026년 11월 식단표

결재	담당	원장
	박정연	

인천시 서구 어린이집 사회복지 급식관리 지원센터 영양팀 - 박하은 영양사님

	일자/요일	02일(월)	03일(화)	04일(수)	05일(목)	06일(금)	07일(토)
1주차	오전간식	사과	당근죽	멜론	채소죽⑤⑥	샤인머스캣	
	점심	수수밥 유부장국⑤⑥ 너비아니구이 ⑤⑥⑩⑯ 청경채나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	차조밥 버섯맑은국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 새우살애호박젓국⑨ 소고기숙주찜 ⑤⑥⑯ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	기장밥 달걀팟국① 삼치구이⑤⑥ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	흑미밥 소고기뭇국 ⑤⑥⑯ 두부부침⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	
	오후간식	프렌치토스트 ①②⑤⑥ /우유②	단호박찜/우유②	우동⑤⑥	곡물씨리얼⑤⑥/우유②	모닝빵①②⑤⑥/우유②	
	저녁						
	변동사항(대체식품)						
	칼로리 단백질 칼슘	705/26/362	625/28/331	659/32/284	664/27/352	694/23/305	
2주차	일자/요일	09일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)	14일(토)
	오전간식	배	얼갈이배추죽	귤	참치채소죽	단감	
	점심	차조밥 황탯국⑤⑥ 돈까스*소스 ①⑤⑥⑩⑫⑯ 브로콜리무침 배추김치(백김치)⑨	수수밥 사골고깃국⑯ 치즈달걀말이 ①②⑤ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	짜장덮밥⑤⑥⑩ 실파된장국⑤⑥ 물만두찜⑤⑥⑩ 배추김치(백김치)⑨ 발효유②	흑미밥 미역국⑤⑥ 간장소불고기 ⑤⑥⑯ 양상추샐러드 ①⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 닭살버터구이 ②⑮ 파프리카버섯볶음⑤ 배추김치(백김치)⑨	
	오후간식	잔멸치주먹밥⑤/보리차	초코설기⑤/결명자차	수제비⑥	부추전①⑤⑥/유자차	후레쉬번빵 ①②⑤⑥/우유②	
	저녁						
	변동사항(대체식품)						

	칼로리 단백질 칼슘	704/32/292	702/26/360	652/27/290	688/27/299	691/29/383	

	일자/요일	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)	21일(토)
3주차	오전간식	사과	게살죽①⑤⑥⑧	바나나	숙주죽	멜론	
	점심	기장밥 소고기된장국 ⑤⑥⑯ 두부양념조림 ⑤⑥ 실채볶음⑤⑥⑰ 배추김치(백김치)⑨	차조밥 배추당면국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 상추사과무침 ⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 닭곰탕⑮ 고등어조림 ⑤⑥⑦ 섬초나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 조갯살된장국 ⑤⑥⑱ 훈제오리구이 부추오이무침 ⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 무챗국⑤⑥ 소고기양파볶음 ⑤⑥⑯ 다진콘샐러드 ①⑤ 배추김치(백김치)⑨	
	오후간식	모닝빵샌드위치 ①②⑤⑥/우유②	찐감자/우유②	잔치국수⑤⑥	치즈스틱 ①②⑤⑥/결명자차	단팥빵①②⑥/우유②	
	저녁						
	변동사항 (대체식품)						
	칼로리 단백질 칼슘	699/31/356	674/27/387	699/34/251	652/32/279	692/26/288	
4주차	일자/요일	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)	28일(토)
	오전간식	귤	누룽지죽	단감	연두부죽⑤	샤인머스캣	
	점심	수수밥 근대된장국⑤⑥ 돼지목살구이⑩ 달콤무생채 배추김치(백김치)⑨	기장밥 들기름미역국 ⑤⑥ 참치채소전 ①⑤⑥ 연근샐러드①⑤ 깍두기⑨	콩나물밥*양념장 ⑤⑥ 북엇국①⑤⑥ 다진소고기채소볶음⑤⑥⑯ 배추김치(백김치)⑨ 플레인요거트②	차조밥 버섯전골⑤⑥ 닭살데리야끼볶음⑤⑥⑮ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 갈비탕⑯ 채소달걀찜① 애호박나물 배추김치(백김치)⑨	
	오후간식	김가루주먹밥 ⑤⑥ /옥수수차	꿀떡⑤/보리차	로제스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	어묵탕⑤⑥	마들렌①②⑥/우유②	
	저녁						
	변동사항 (대체식품)						
	칼로리 단백질 칼슘	669/26/267	711/23/323	682/33/348	622/29/285	689/24/313	

5주차	일자/요일	30일(월)					
	오전간식						
	점심						
	오후간식						
	저녁						
	변동사항 (대체식품)						
	칼로리 단백질 칼슘						
기타사항							

원산지 표기	쌀	김치		쇠고기	돼지고기	닭고기
	(밥, 누룽지, 죽)	배추	고춧가루	한우	한돈	닭고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	오리고기	육·수산가공품	콩	수산물		
	오리고기	실채(오징어:페루산) 어묵(연육:중국,베트남,인도네시아) 맛살(연육:미국,인도,베트남산	(콩비지,두부)	오징어	명태/쭈꾸미/다랑어(참치캔 포함)/삼치	
	국내산	춘권(돼지고기:중국산)/ 비엔나소세지(돼지고기:중국산)	국내산	페루산	러시아산/국내산/원양산/ 국내산	

1. 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치, 콩(두부류, 콩비지, 콩국수만 표시), 육류(쇠고기, 돼지고기, 오리고기, 양고기) 및 육가공품(베이컨, 햄, 어묵 등) ※ 단, 국내산 쇠고기의 경우 식육의 종류(한우, 육우, 젖소)를 표시해야 합니다.
2. 수산물 12종 : 광어, 우럭, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(생태, 동태), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기
3. 20가지 표시는 2017년 1월 1일부터는 20가지 의무표시로 법적 처벌 대상이므로 반드시 원산지를 표기해야 합니다.

◈ 위 식단은 식재수급이 불가한 사정 등에 따라 동일한 식품군내의 같은 조리법을 가진 다른 식품으로 변경할 수 있고 변경될 시에는 변동사항(대체식품)에 기재함.

국공립루원앨리스린어린이집