* 1~2세/ 일반식(과일명)

* 영양사: 최민영, 김나연, 배성희

국공립 아라어반센트로 어린이집

2026년 11월 영아 식단

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

일자/요일	2(월) 친환경남남데이		3(화) 지구데이		4(수)		5(목)		6(금)	
오전간식	과일(자른방울토마토)⑫		순두부죽⑤		과일(자른포도)		우엉죽		채소스틱(파프리카), 유아용치즈②	
점 심	차조밥 순두부백탕①⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 느타리버섯무침⑤⑥ 백김치⑨		수수밥 콩가루배춧국⑤⑥ 임연수올리브유구이⑥ 우엉조림⑤⑥ 백김치⑨		닭갈비볶음밥⑤⑥⑮ 미역맑은국⑤⑥ 치즈스틱①②⑤⑥ 백김치⑨ 마시는요구르트		기장밥 감자된장국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑯ 유부오이채무침⑤ 백김치⑨		찹쌀현미밥 부대찌개⑤⑥⑨⑩⑮⑯ 돈육메추리알장조림①⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 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) 친환경남남데이		10(화) 생일식단		11(수) ZERO데이		12(목)		13(금)	
오전간식	과일(배)		감자당근죽		검은콩두유⑤, 유아용치즈②		흰살생선죽		과일(단감)	
점 심	백미밥 소고기당면국⑤⑥⑯ 두부양념조림⑤⑥ 무나물볶음 백김치⑨		백미밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 양념돼지갈비⑤⑥⑩ 쌈채소*쌈장⑤⑥ 백김치⑨		하이라이스⑤⑥⑯ 두부맑은국⑤⑥ 미니돈가스*케첩①⑤⑥⑩⑫ 백김치⑨ 짜먹는요구르트②		수수밥 애호박된장국⑤⑥ 제육불고기⑤⑥⑩ 양배추숙쌈*쌈장⑤⑥ 깍두기⑨		흑미밥 버섯전골⑤⑥ 닭살감자조림⑤⑥⑮ 명엽채볶음⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식	순살후라이드치킨⑤⑥⑮		케이크①②⑥, 우유②		찐고구마, 매실차		시리얼⑤⑥, 우유②		팬케이크①②⑤⑥, 채소주스	
에너지/단백질	440	16	453	17	464	19	436	19	444	20
일자/요일	16(월) 친환경남남데이		17(화)		18(수)		19(목)		20(금)	
오전간식	과일(사과)		부추죽		과일(바나나)		유부죽⑤		채소스틱(당근), 마시는요구르트②	
점 심	기장밥 두부부추국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 오이나물⑤ 백김치⑨		흑미밥 콩나물국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 상추무침⑤⑥ 백김치⑨		소고기무밥*양념장⑤⑥⑯ 유부장국⑤⑥ 메추리알케첩볶음①⑤⑥⑫ 백김치⑨		찹쌀현미밥 팽이버섯맑은국 닭다리살양념조림⑤⑥⑮ 감자채양파볶음⑤⑥ 백김치⑨		수수밥 우거지된장국⑤⑥ 동그랑땡구이①⑤⑥⑩ 토마토카프레제②⑫ 깍두기⑨	
오후간식	어묵우동⑤⑥		생식빵①②⑤⑥, 우유②		크래미김초밥①⑤⑥⑧⑬		미니핫도그①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯, 우유②		전병 보리차	
에너지/단백질	445	16	430	16	484	18	429	16	426	16
일자/요일	23(월) 친환경남남데이		24(화)		25(수)		26(목)		27(금)	
오전간식	과일(귤)		브로콜리죽		떠먹는요구르트②		게살죽①⑤⑥⑧		과일(자른포도)	
점 심	차조밥 다시마챗국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 브로콜리무침 백김치⑨		기장밥 순살갈비탕⑯ 두부부침*간장양념⑤⑥ 새콤달콤미역무침⑤⑥ 백김치⑨		소고기굴소스볶음밥⑤⑥⑱⑩ 맑은김칫국⑨ 군만두⑤⑥⑩ 깍두기⑨ 마시는샐러드		흑미밥 시래기된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 부추사과무침 백김치⑨		수수밥 들깨무채국 돼지갈비구이⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식	참치주먹밥⑤		찐빵⑤⑥, 우유②		찐감자, 둥굴레차		시리얼⑤⑥, 우유②		해물채소전①⑤⑥⑨⑰⑱	
에너지/단백질	434	19	465	17	442	19	449	19	434	19
일자/요일	30(월) 친환경남남데이									
오전간식	과일(바나나)									
점 심	찹쌀현미밥 물만두국①⑤⑥⑩ 소고기피망볶음⑤⑥⑯ 가지무침⑤⑥ 백김치⑨									
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

원산지 표기

쌀	콩	소고기(한우)	돼지고기	닭고기	오리고기	명태(동태)	오징어	고등어	다랑어(참치)	배추김치	
밥/죽/누룽지	두부/콩비지									배추	고춧가루
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산

식육/포장육/식육가공품/수산가공품				
치즈돈가스(생일)	명엽채	동그랑땡	미니돈가스	떡갈비
돼지고기: 국내산	명태:러시안산	돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산	소고기: 국내산 돼지고기:국내산