* 1~2세(0세반 포함) / 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

국공립아라캐슬어린이집

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(사과)		유아용치즈②		과일(멜론)		우엉죽		과일(샤인머스캣)	
점 심	백미밥 순두부백탕①⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 느타리버섯무침⑤⑥ 백김치		백미밥 콩가루배춧국⑤⑥ 임연수올리브유구이⑥ 우엉조림⑤⑥ 동치미깍두기		닭갈비볶음밥⑤⑥⑮ 미역맑은국⑤⑥ 치즈스틱①②⑤⑥ 백김치		차조밥 감자된장국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑯ 유부오이채무침⑤ 동치미깍두기		백미밥 부대찌개⑤⑥⑨⑩⑮⑯ 돈육메추리알장조림①⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 김구이	
오후간식	김자반주먹밥⑤⑥		달걀토스트①②⑤⑥, 우유②		수제비⑥		호빵⑤⑥, 우유②		유과⑤, 옥수수차	
에너지/단백질	426	19	427	18	460	17	465	15	412	17
일자/요일	9(월)		10(화)		11(수) ZERO데이		12(목)		13(금)	
오전간식	과일(배)		두유⑤		과일(귤)		감자당근죽		과일(단감)	
점 심	백미밥 소고기당면국⑤⑥⑯ 두부양념조림⑤⑥ 무나물볶음 백김치		백미밥 동태살맑은탕⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 참나물무침⑤⑥ 동치미깍두기		하이라이스⑤⑥⑯ 파송송달걀국① 미니돈가스*케첩①⑤⑥⑩⑫ 백김치 짜먹는요구르트②		차조밥 애호박된장국⑤⑥ 제육불고기⑤⑥⑩ 양배추숙쌈*쌈장⑤⑥ 동치미깍두기		백미밥 버섯전골⑤⑥ 닭살감자조림⑤⑥⑮ 명엽채볶음⑤⑥ 김자반⑤	
오후간식	순살후라이드치킨⑤⑥⑮		딸기잼샌드위치①②⑤⑥, 우유②		찐고구마, 매실차		곡물시리얼⑤⑥, 우유②		팬케이크①②⑤⑥, 채소주스	
에너지/단백질	440	16	458	23	440	18	436	19	460	21
일자/요일	16(월)		17(화)		18(수)		19(목)		20(금)	
오전간식	과일(사과)		마시는요구르트②		과일(바나나)		유부죽⑤		과일(멜론)	
점 심	백미밥 조갯살부추국⑤⑥⑱ 오리주물럭⑤⑥ 오이나물⑤ 백김치⑨		백미밥 콩나물국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 상추무침⑤⑥ 동치미깍두기		소고기무밥*양념장⑤⑥⑯ 유부장국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치		차조밥 팽이버섯맑은국 삼치간장조림⑤⑥ 감자채양파볶음⑤⑥ 동치미깍두기		백미밥 우거지된장국⑤⑥ 동그랑땡구이①⑤⑥⑩ 토마토카프레제②⑫ 김구이	
오후간식	어묵우동⑤⑥		밤식빵①②⑤⑥, 우유②		크래미김초밥①⑤⑥⑧⑬		미니핫도그①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯, 우유②		약밥⑤⑥⑲, 보리차	
에너지/단백질	445	16	427	16	484	18	429	16	403	16
일자/요일	23(월)		24(화)		25(수)		26(목)		27(금)	
오전간식	과일(귤)		떠먹는요구르트②		과일(단감)		새우살죽⑨		과일(샤인머스캣)	
점 심	백미밥 다시마챗국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 브로콜리무침 백김치		백미밥 순살갈비탕⑯ 두부부침*간장양념⑤⑥ 새콤달콤미역무침⑤⑥ 동치미깍두기		새우살굴소스볶음밥⑤⑥⑨⑱ 맑은김칫국⑨ 삼색달걀말이①⑤ 백김치		차조밥 시래기된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 부추사과무침 동치미깍두기		백미밥 들깨무채국 돼지갈비구이⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 김자반⑤	
오후간식	참치주먹밥⑤		머핀①②⑤⑥, 우유②		찐감자, 둥굴레차		시리얼⑤⑥, 우유②		해물채소전①⑤⑥⑨⑰⑱	
에너지/단백질	434	19	464	19	421	16	449	19	448	20
일자/요일	30(월)									
오전간식	과일(배)									
점 심	백미밥 황태채맑은국⑤⑥ 소고기피망볶음⑤⑥⑯ 가지무침⑤⑥ 백김치									
오후간식	쌀국수⑤⑥⑯									
에너지/단백질	433	20								

ARA CASTLE DAYCARE 국공립 아라캐슬 어린이집

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	국내산(한우,육우)	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	원양산	배추	고춧가루
국내산	국내산									국내산	국내산
식육/포장육/식육가공품/수산가공품			치즈돈가스(생일)		명엽채	동그랑땡		미니돈가스		떡갈비	
			돼지고기: 국내산		명태: 베트남산	돼지고기: 국내산		돼지고기: 국내산		소고기: 국내산 돼지고기: 국내산	

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

대체 식단 안내

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

● 생일 식단

- 생일 식단으로 어린이집 상황에 맞게 아래의 식단 중 선택하여 사용하실 수 있습니다.
  오전 간식 과일의 경우 정확한 메뉴명을 기재하여 사용해 주시고, 일부 메뉴들을 골라서 사용하는 것
  (예, 생일 식단1의 미역국과 생일 식단 3의 주찬 및 부찬)은 불가능하며, 필요시 식단 감수를 받아 주시기 바랍니다.

	생일 식단1		생일 식단2		생일 식단3		생일 식단4		생일 식단5	
오전간식	과일 or 죽		과일 or 죽		과일 or 죽		과일 or 죽		과일 or 죽	
점심	생일식단 백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 치즈찜닭②⑤⑥⑮ 버섯잡채⑤⑥⑩ 배추김치⑨		생일식단 백미밥 황태미역국⑤⑥ 떡갈비구이*케첩⑤⑥⑩⑫⑯ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		생일식단 백미밥 사골미역국⑤⑥⑯ 치즈돈가스*소스 ①②⑤⑥⑩⑫⑯ 꽃맛살채소무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨		생일식단 백미밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 폭찹스테이크⑤⑥⑫ 과일요거트샐러드② 배추김치⑨		생일식단 백미밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 양념돼지갈비⑤⑥⑩ 쌈채소*쌈장⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	케이크①②⑥, 우유②		케이크①②⑥, 우유②		케이크①②⑥, 우유②		케이크①②⑥, 우유②		케이크①②⑥, 우유②	
1-2세 에너지/단백질	482	16	458	18	458	17	476	14	453	17
3-5세 에너지/단백질	685	23	654	26	655	24	680	20	647	24

● 현장학습 및 토요일 식단

- 현장학습 및 토요일 긴급보육 시 어린이집 상황에 맞게 아래의 식단을 선택하여 사용하실 수 있습니다.
  오전 간식 과일, 오후 간식 빵의 경우 정확한 메뉴명을 기재하여 사용해 주시고, 위탁급식(도시락)으로 제공할 경우
  감수 없이 사용 가능하나 부모님께 꼭 사전 안내 해주시기 바랍니다.

	현장학습 식단1		현장학습 식단2		현장학습 식단3		현장학습 식단4		현장학습 식단5	
오전간식	과일 or 죽		과일 or 죽		과일 or 죽		과일 or 죽		과일 or 죽	
점심	닭살채소볶음밥⑤⑮ 단무지⑬ 과채음료		돼지고기양배추볶음밥⑤⑩ 단무지⑬ 과채음료		달걀유부초밥①⑤⑥ 단무지⑬ 과채음료		모둠채소김밥⑤⑬ 단무지⑬ 과채음료		참치김가루주먹밥⑤ 단무지⑬ 과채음료	
오후간식	빵①②⑥, 우유②		빵①②⑥, 우유②		빵①②⑥, 우유②		빵①②⑥, 우유②		빵①②⑥, 우유②	
1-2세 에너지/단백질	384	13	394	10	419	13	392	10	414	14
3-5세 에너지/단백질	548	18	563	14	599	18	563	14	568	19

● 수산물 대체 메뉴

- 방사능 오염에 대한 우려를 고려하여 식단 중 어패류가 사용된 메뉴의 대체 가능한 메뉴를 안내해 드립니다.
  수산물 메뉴는 감수 없이 아래의 대체 메뉴로 변경하여 사용 가능합니다.
  영유아의 기호도에 따라 선택적으로 대체하는 것은 지양해 주시기 바랍니다.

날짜	기존 메뉴	대체 가능 메뉴	날짜	기존 메뉴	대체 가능 메뉴
11/3	임연수올리브유구이⑥	오리로스구이⑤⑥	11/19	(3~5세)삼치양념조림⑤⑥	닭다리살양념조림⑤⑥⑮
11/9	(죽식)잔멸치죽	미역죽⑤⑥		(1~2세)삼치간장조림⑤⑥	
11/10	동태살맑은탕⑤⑥	닭곰탕⑮	11/23	참치주먹밥⑤	베이컨주먹밥⑤⑥⑩
11/12	(3~5세)오징어제육불고기⑤⑥⑩⑰	제육불고기⑤⑥⑩	11/25	새우살굴소스볶음밥⑤⑥⑨⑱	소고기굴소스볶음밥⑤⑥⑱⑩
11/13	명엽채볶음⑤⑥	맛살볶음①⑤⑥⑧	11/26	새우살죽⑨	게살죽①⑤⑥⑧
11/16	조갯살부추국⑤⑥⑱	두부부추국⑤⑥	11/27	해물채소전①⑤⑥⑨⑰⑱	두부채소전⑤⑥
11/18	잔멸치볶음⑤⑥	메추리알케첩볶음①⑤⑥⑫	11/30	황태채맑은국⑤⑥	물만두국①⑤⑥⑩