* 1~2세/ 일반식(과일명)
(과일은 급식소 사정에 따라 다른 종류의 과일로 변경할 수 있습니다. 단 **과일, 채소스틱**의 구체적인 명칭을 기재하여 가정에 안내하여 주시기 바랍니다.)

* 영양사: 최민영, 김나연, 배성희

2026년 11월 영아 식단

(이편한아라꿈)어린이집

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	사과	순두부죽⑤	멜론	우엉죽	자른포도, 유아용치즈②
점 심	차조밥(친) 순두부백탕①⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 느타리버섯무침⑤⑥(친) 배추김치⑨	수수밥 콩가루배춧국⑤⑥ 오리로스구이⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	닭갈비볶음밥⑤⑥⑮ 미역맑은국⑤⑥ 치즈스틱①②⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 감자된장국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑯ 유부오이채무침⑤ 배추김치⑨	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)**	**10(화)**	**11(수) ZERO데이**	**12(목)**	**13(금)**
오전간식	배	감자당근죽	검은콩두유⑤	달걀죽①	단감
점 심	백미밥(친) 소고기당면국⑤⑥⑯ 두부양념조림⑤⑥ 무나물볶음(친) 배추김치⑨	기장밥 닭곰탕⑮ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	하이라이스⑤⑥⑯ 파송송달걀국① 미니돈가스*케첩①⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨ 짜먹는요구르트②	수수밥 애호박된장국⑤⑥ 제육볶고기⑤⑥⑩ 양배추숙쌈*쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 버섯전골⑤⑥ 닭살감자조림⑤⑥⑮ 명엽채볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	순살후라이드치킨⑤⑥⑮	딸기잼샌드위치①②⑤⑥, 우유②	찐고구마, 매실차	곡물시리얼⑤⑥, 우유②	팬케이크①②⑤⑥, 채소주스
에너지/단백질	440 16	455 20	464 19	436 19	444 20
일자/요일	**16(월)**	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)**
오전간식	사과	부추죽	바나나	유부죽⑤	멜론, 마시는요구르트②
점 심	기장밥(친) 두부부추국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 오이나물⑤(친) 배추김치⑨	흑미밥 콩나물국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	소고기무밥*양념장⑤⑥⑯ 유부장국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀현미밥 팽이버섯맑은국 닭다리살양념조림⑤⑥⑮ 감자채양파볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 우거지된장국⑤⑥ 동그랑땡구이①⑤⑥⑩ 토마토카프레제②⑫ 깍두기⑨
오후간식	어묵우동⑤⑥	밤식빵①②⑤⑥, 우유②	크래미김초밥①⑤⑥⑧⑬	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	귤	브로콜리죽	떠먹는요구르트②	게살죽①⑤⑥⑧	자른포도
점 심	차조밥(친) 다시마챗국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 브로콜리무침(친) 배추김치⑨	기장밥 순살갈비탕⑯ 두부부침*간장양념⑤⑥ 새콤달콤미역무침⑤⑥ 배추김치⑨	소고기굴소스볶음밥⑤⑥⑱⑩ 맑은김칫국⑨ 삼색달걀말이①⑤ 깍두기⑨	흑미밥 시래기된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 부추사과무침 배추김치⑨	수수밥 들깨무채국 돼지갈비구이⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	참치주먹밥⑤	머핀①②⑤⑥, 우유②	찐감자, 둥굴레차	시리얼⑤⑥, 우유②	해물채소전①⑤⑥⑨⑰⑱
에너지/단백질	434 19	465 17	442 19	449 19	434 19
일자/요일	**30(월)**				
오전간식	배				
점 심	찹쌀현미밥(친) 황태채맑은국⑤⑥ 소고기피망볶음⑤⑥⑯ 가지무침⑤⑥(친) 배추김치⑨				
오후간식	쌀국수⑤⑥⑯				
에너지/단백질	433 20				

인천 검단구청에서 친환경 쌀제공 – 초록 냠냠 데이
(매주 월요일)

● 월요일 식단중 적어도 한가지 재료 이상은 친환경으로 제공
-(친)은 친환경재료 표시, 월요일 아니라도 상황에 따라 주1회 이상 제공

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 국내산	소고기 수입산	돼지고기	닭고기	오리고기	삼치	황태	멸치	다랑어(참치)	배추김치 배추	배추김치 고춧가루
밥/죽/누룽지	두부/콩비지	(조림, 국, 죽, 볶음)용		국내산	국내산	국내산	x	러시아산	국내산	원양산	국내산	국내산
국내산	국내,중국산	한우/ 육우										

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

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

* 3~5세/ 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 유아 식단

(이편한아라꿈)어린이집

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	사과	순두부죽⑤	멜론	우엉죽	자른포도, 유아용치즈②
점 심	차조밥(친) 순두부백탕①⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 느타리버섯무침⑤⑥(친) 배추김치⑨	수수밥 콩가루배춧국⑤⑥ 오리로스구이⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	닭갈비볶음밥⑤⑥⑮ 미역맑은국⑤⑥ 치즈스틱①②⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 감자된장국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑯ 유부오이채무침⑤ 배추김치⑨	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)	10(화)	11(수) ZERO데이	12(목)	13(금)
오전간식	배	감자당근죽	검은콩두유⑤	달걀죽①	단감
점 심	백미밥(친) 소고기당면국⑤⑥⑯ 두부양념조림⑤⑥ 무나물볶음(친) 배추김치⑨	기장밥 닭곰탕⑮ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	하이라이스⑤⑥⑯ 파송송달걀국① 미니돈가스*케첩①⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨ 짜먹는요구르트②	수수밥 애호박된장국⑤⑥ 제육불고기⑤⑥⑩ 양배추숙쌈*쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 버섯전골⑤⑥ 닭살감자조림⑤⑥⑮ 명엽채볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	순살후라이드치킨⑤⑥⑮	딸기잼샌드위치①②⑤⑥, 우유②	찐고구마, 매실차	곡물시리얼⑤⑥, 우유②	팬케이크①②⑤⑥, 채소주스
에너지/단백질	440 16	455 20	464 19	436 19	444 20
일자/요일	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
오전간식	사과	부추죽	바나나	유부죽⑤	멜론, 마시는요구르트②
점 심	기장밥(친) 두부부추국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 오이나물⑤(친) 배추김치⑨	흑미밥 콩나물국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	소고기무밥*양념장⑤⑥⑯ 유부장국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀현미밥 팽이버섯맑은국 닭다리살양념조림⑤⑥⑮ 감자채양파볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 우거지된장국⑤⑥ 동그랑땡구이①⑤⑥⑩ 토마토카프레제②⑫ 깍두기⑨
오후간식	어묵우동⑤⑥	밤식빵①②⑤⑥, 우유②	크래미김초밥①⑤⑥⑧⑬	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	귤	브로콜리죽	떠먹는요구르트②	게살죽①⑤⑥⑧	자른포도
점 심	차조밥(친) 다시마챗국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 브로콜리무침(친) 배추김치⑨	기장밥 순살갈비탕⑯ 두부부침*간장양념⑤⑥ 새콤달콤미역무침⑤⑥ 배추김치⑨	소고기굴소스볶음밥⑤⑥⑱⑩ 맑은김칫국⑨ 삼색달걀말이①⑤ 깍두기⑨	흑미밥 시래기된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 부추사과무침 배추김치⑨	수수밥 들깨무채국 돼지갈비구이⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	참치주먹밥⑤	머핀①②⑤⑥, 우유②	찐감자, 둥굴레차	시리얼⑤⑥, 우유②	해물채소전①⑤⑥⑨⑰⑱
에너지/단백질	434 19	465 17	442 19	449 19	434 19
일자/요일	30(월)				
오전간식	배				
점 심	찹쌀현미밥(친) 황태채맑은국⑤⑥ 소고기피망볶음⑤⑥⑯ 가지무침⑤⑥(친) 배추김치⑨				
오후간식	쌀국수⑤⑥⑯				
에너지/단백질	433 20				

인천 검단구청에서 친환경 쌀제공 – 초록 냠냠 데이
(매주 월요일)
● 월요일 식단중 적어도 한가지 재료 이상은 친환경으로 제공
-(친)은 친환경재료 표시, 월요일 아니라도 상황에 따라 주1회 이상 제공

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 국내산	소고기 수입산	돼지고기	닭고기	오리고기	삼치	황태	멸치	다랑어(참치)	배추김치 배추	배추김치 고춧가루
밥/죽/누룽지	두부/콩비지	(조림, 국, 죽, 볶음)용										
국내산	국내,중국산		한우/ 육우	국내산	국내산	국내산	x	러시아산	국내산	원양산	국내산	국내산

식육/포장육/식육가공품/수산가공품

치즈돈가스(생일)	명엽채	동그랑땡	미니돈가스	떡갈비
돼지고기: 국내 산	명태: 러시아 산	돼지고기: 국내 산	돼지고기: 국내산	소고기: 국내 산 돼지고기: 국내 산

* 당월에 사용하지 않는 식재료의 원산지는 표기하지 않고 X 표시할 수 있습니다