2026년 11월 영아 간식·식단 (만0세~만2세)

원장
김선미

식단출처: 광산구 어린이 사회복지급식관리지원센터

* 월,수,금: 덴마크목장우유/ 화:바이오요거트/ 목:엔요 - 간식은 원에서 무료로 제공합니다.

	월	화	수/ 일품DAY	목	금	토
	2일	3일	4일	5일	6일	7일/입동
오전간식	계살죽①⑤⑥⑧	미역죽	시금치죽/배	영양잡곡죽	흑임자죽/사과	바나나
점 심	잡곡밥 양배추된장국⑤⑥ 오리채소볶음⑤⑥ 숙주나물 깍두기⑨	백미밥 북엇국⑤⑥ 달걀찜① 브로콜리나물⑤⑥ 배추김치⑨	하이라이스⑤⑥⑩ 얼갈이된장국⑤⑥ 핫도그①②⑤⑥⑩ 깍두기⑨	백미밥 맑은미역국⑤⑥ 해물파전①⑤⑥⑨⑰ 무나물 배추김치⑨	잡곡밥 아욱국⑤⑥ 쇠고기부추볶음⑤⑥⑯ 오이나물⑤ 깍두기⑨	백미밥 미소된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	볶음우동⑤⑥⑱/우유②	컵케이크①②⑥/요거트②	잔멸치주먹밥⑤⑥/우유②	찐고구마/요구르트②	저당시리얼⑤⑥/우유②	
에너지/단백질	440/16	416/17	463/15	404/12	441/15	307/11
	9일	10일	11일	12일	13일(세계DAY-프랑스)	14일
오전간식	새우살죽⑨	양배추죽/사과	쇠고기죽⑯	브로콜리죽	연근죽/오이스틱	파인애플
점 심	잡곡밥 감자양팟국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 김자반볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	콩나물밥/양념장⑤⑥ 호박맑은국⑤⑥ 어묵채소볶음⑤⑥ 오렌지주스 배추김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 솔모르네⑤⑥ (순살가자미구이/타르타르소스) 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쑥갓맑은국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 부추무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	만둣국⑤⑥⑩⑯⑱/우유②	구운달걀①/요거트②	찐고구마/우유②	비나나/요구르트②	버터쿠키①②⑤⑥/우유②	
에너지/단백질	400/16	434/19	446/13	413/16	450/17	268/11
	16일	17일(광산오감DAY)	18일	19일	20일	21일
오전간식	참깨양파죽	늙은호박죽	순두부죽⑤/사과	채소죽	전복죽⑱/당근스틱	단감
점 심	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ 멸치조림⑤ 깍두기⑨	백미밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑯ 오징어볶음⑤⑥⑰ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	잡곡밥(소량) 우동⑤⑥ 떡갈비볶음⑤⑥⑩⑯ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 황태미역국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 미소된장국⑤⑥ (훈제)오리구이 파프리카유자청샐러드 깍두기⑨	백미밥 청국장찌개⑤⑥ 어묵강정⑤⑥⑫ 미나리나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐고구마/우유②	시금치바나나핫케이크 ①②⑤⑥/요거트②	그리시니①②⑤⑥/우유②	주먹밥⑤⑥/요구르트②	토마토스파게티⑥⑫/우유②	
에너지/단백질	412/16	433/19	449/13	450/18	450/20	327/11
	23일	24일(저탄소DAY)	25일	26일	27일	28일
오전간식	근대죽	황태죽/오이스틱	누룽지죽	치즈죽②/귤	달걀죽①	키위
점 심	잡곡밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠고기당근볶음⑤⑥⑯ 브로콜리나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 두부부침①⑤⑥ 콩나물⑤ 깍두기⑨	닭살채소볶음밥⑤⑥⑮ 청경채맑은국⑤⑥ 물만두⑤⑥⑩⑯⑱ 배추김치⑨	백미밥 부추된장국⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	잡곡밥 무챗국⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 (온)도토리묵국⑤⑥⑨ 오리불고기⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	저당시리얼⑤⑥/우유②	찐고구마/요거트②	마들렌①②⑤⑥/우유②	핫도그①②⑤⑥⑩/요구르트②	어묵탕⑤⑥/우유②	
에너지/단백질	427/15	438/16	397/13	479/19	422/18	293/10
	30일	[광산오감DAY 레시피 영상] 17일(반짝DAY_시각) : 시금치바나나핫케이크				
오전간식	닭살죽⑮					
점 심	잡곡밥 씻은김칫국⑨ 해물완자조림⑤⑥⑨⑰ 시금치나물 깍두기⑨					
오후간식	바나나/우유②					
에너지/단백질	399/16					

※ 광산오감DAY란?

다섯 가지 감각(미각, 후각, 촉각, 시각, 청각 등)을 느낄 수 있도록 개발한 메뉴로 구성한 식단

★17일(반짝DAY_시각): 시금치바나나핫케이크

※ 세계DAY: 세계 여러 나라의 대표 음식을 구성한 식단

★프랑스: 솔모르네(순살가자미구이/타르타르소스)

※ 저탄소DAY: 저탄소 식재료, 친환경 농산물을 활용한 식단

원산지 표시

쌀				콩		배추김치				쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기
백미	찹쌀	현미	흑미	두부		배추	봄동	얼갈이	고춧가루	한우				
국내산	국내산	국내산	국내산	수입산		국내산	국내산	국내산	국내산	국거리		국내산	국내산	국내산

수산물						가공식품							
오징어	전복	명태	고등어	낙지	새우	너비아니	해물완자	미트볼	훈제오리	참치	떡갈비	돈가스	탕수육	비엔나소시지
수입산(페루)	국내산	수입산(러시아)	수입산	수입산	수입산(중국)	돼지고기(국/수입산)	오징어새우(수입산)	돼지고기(국산)	오리고기(국산)	다랑어(원양산)	돼지고기(국산) 쇠고기(국산)	돼지고기(국산)	돼지고기(국산)	돼지고기(국산) 닭고기(국산)

* 식단은 사정(재료구입, 어린이집 행사 등)에 따라 같은 식품군으로 변경 될 수도 있습니다. * 영아식단은 잘게 썰어 조리하며,, 0세반은 부모님의 요청에 의해 더 잘게 썰어 조리하여 제공합니다.

* 산새소리어린이집에서는 화학조미료는 일체 사용하지 않으며, 다시마, 멸치, 마른새우와 각종야채를 넣어 육수를 만들어 맛을 내고 있어 아직 미각이 성숙하지 않는 영유아의 건강을 위해 최선을 다하고 있습니다.

* 간식은 직접 만들어 제공하고, 오전에는 영양죽 위주로, 오후에는 직접 만들어 골고루 제공합니다. * (알)은 달걀,흰살생선,조개 등 알레르기 친구들의 대체식품입니다.

★ 알레르기 유발식품 : ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산포함식품 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 * 식품첨가물(아황산류)은 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

산 새 소 리 어 린 이 집

2026년 11월 유아 간식·식단 (만3세~만5세)

원장
김선미

식단출처: 광산구 어린이 사회복지급식관리지원센터

* 월,수,금: 덴마크목장우유/ 화:바이오요거트/ 목:엔요- 간식은 원에서 무료로 제공합니다.

	월	화	수/ 일품DAY	목	금	토
	2일	3일	4일	5일	6일	7일/입동
오전간식	게살죽①⑤⑥⑧	미역죽	시금치죽/배	영양잡곡죽	흑임자죽/사과	바나나
점 심	잡곡밥 양배추된장국⑤⑥ 오리채소볶음⑤⑥ 숙주나물 깍두기⑨	백미밥 북엇국⑤⑥ 달걀찜① 브로콜리나물⑤⑥ 배추김치⑨	하이라이스⑤⑥⑩ 얼갈이나물 핫도그①②⑤⑥⑩ 깍두기⑨	백미밥 맑은미역국⑤⑥ 해물파전①⑤⑥⑨⑰ 무생채 배추김치⑨	잡곡밥 아욱국⑤⑥ 쇠고기부추볶음⑤⑥⑯ 오이나물⑤ 깍두기⑨	백미밥 미소된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	볶음우동⑤⑥⑱/우유②	컵케이크①②⑥/요거트②	잔멸치주먹밥⑤⑥/우유②	찐고구마/요구르트②	저당시리얼⑤⑥/우유②	
에너지/단백질	677/24	639/26	740/23	621/18	678/23	472/17
	9일	10일	11일	12일	13일(세계DAY-프랑스)	14일
오전간식	새우살죽⑨	양배추죽/사과	쇠고기죽⑯	브로콜리죽	연근죽/오이스틱	파인애플
점 심	잡곡밥 감자양팟국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 김자반볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 돈육볼고기⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	콩나물밥/양념장⑤⑥ 호박맑은국⑤⑥ 어묵채소볶음⑤⑥ 오렌지주스 배추김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 솔모르네⑤⑥ (순살가자미구이/타르타르소스) 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쑥갓맑은국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 부추무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	만둣국⑤⑥⑩⑭⑱/우유②	구운달걀①/요거트②	찐고구마/우유②	바나나/요구르트②	버터쿠키①②⑤⑥/우유②	
에너지/단백질	615/25	668/29	686/21	635/25	700/26	413/17
	16일	17일(광산오감DAY)	18일	19일	20일	21일
오전간식	참깨양파죽	늙은호박죽	순두부죽⑤/사과	채소죽	전복죽⑱/당근스틱	단감
점 심	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ 호두멸치조림⑤⑭ 깍두기⑨	백미밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑯ 오징어볶음⑤⑥⑰ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	잡곡밥(소량) 우동⑤⑥ 떡갈비볶음⑤⑥⑩⑯ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 황태미역국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 미소된장국⑤⑥ (훈제)오리구이 파프리카유자청샐러드 깍두기⑨	백미밥 청국장찌개⑤⑥ 어묵강정⑤⑥⑰ 미나리나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐고구마/우유②	시금치바나나핫케이크 ①②⑤⑥/요거트②	그리시니①②⑤⑥/우유②	추리커주먹밥⑤⑥/요구르트②	토마토스파게티⑥⑫/우유②	
에너지/단백질	634/25	666/28	693/20	712/28	703/30	502/17
	23일	24일(저탄소DAY)	25일	26일	27일	28일
오전간식	근대죽	황태죽/오이스틱	누룽지죽	치즈죽②/귤	달걀죽①	키위
점 심	잡곡밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠고기당근볶음⑤⑥⑯ 브로콜리나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 두부부침①⑤⑥ 콩나물⑤ 깍두기⑨	닭살채소볶음밥⑤⑥⑮ 청경채맑은국⑤⑥ 물만두⑤⑥⑩⑯⑱ 배추김치⑨	백미밥 부추된장국⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	잡곡밥 무챗국⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 (온)도토리묵국⑤⑥⑨ 오리불고기⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	저당시리얼⑤⑥/우유②	찐고구마/요거트②	마들렌①②⑤⑥/우유②	핫도그①②⑤⑥⑩/요구르트②	어묵탕⑤⑥/우유②	
에너지/단백질	656/23	674/24	610/20	743/29	649/28	451/15
	30일	[광산오감DAY 레시피 영상] 17일(반짝DAY_시각) : 시금치바나나핫케이크				
오전간식	닭살죽⑮					
점 심	잡곡밥 씻은김칫국⑨ 해물완자조림⑤⑥⑨⑰ 시금치나물 깍두기⑨					
오후간식	바나나/우유②					
에너지/단백질	615/24					

※ 광산오감DAY란?
다섯 가지 감각(미각, 후각, 촉각, 시각, 청각 등)을 느낄 수 있도록 개발한 메뉴로 구성한 식단
★17일(반짝DAY_시각): 시금치바나나핫케이크
※ 세계DAY: 세계 여러 나라의 대표 음식을 구성한 식단
★프랑스: 솔모르네(순살가자미구이/타르타르소스)
※ 저탄소DAY: 저탄소 식재료, 친환경 농산물을 활용한 식단

원산지 표시

쌀				콩		배추김치				쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기
백미	찹쌀	현미	흑미	두부		배추	봄동	얼갈이	고춧가루	한우				
국내산	국내산	국내산	국내산	수입산		국내산	국내산	국내산	국내산	국거리		국내산	국내산	국내산

수산물						가공식품								
오징어	전복	명태	고등어	낙지	새우	너비아니	해물완자	미트볼	훈제오리	참치	떡갈비	돈가스	탕수육	비엔나소시지
수입산(페루)	국내산	수입산(러시아)	수입산	수입산	수입산(중국)	돼지고기(국/수입산)	오징어새우(수입산)	돼지고기(국산)	오리고기(국산)	다랑어(원양산)	돼지고기(국산) 쇠고기(국산)	돼지고기(국산)	돼지고기(국산)	돼지고기(국산) 닭고기(국산)

* 식단은 사정(재료구입, 어린이집 행사 등)에 따라 같은 식품군으로 변경 될 수도 있습니다. * 영아식단은 잘게 썰어 조리하며,, 0세반은 부모님의 요청에 의해 더 잘게 썰어 조리하여 제공합니다.
* 산새소리어린이집에서는 화학조미료는 일체 사용하지 않으며, 다시마, 멸치, 마른새우와 각종야채를 넣어 육수를 만들어 맛을 내고 있어 아직 미각이 성숙하지 않는 영유아의 건강을 위해 최선을 다하고 있습니다.
* 간식은 직접 만들어 제공하고, 오전에는 영양죽 위주로, 오후에는 직접 만들어 골고루 제공합니다. * (알)은 달걀,흰살생선,조개 등 알레르기 친구들의 대체식품입니다.
★ 알레르기 유발식품 : ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산포함식품 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 * 0세(아황산류)은 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

산 새 소 리 어 린 이 집