2026년 11월 식단표 (영아용)

코레일 고양 어린이집 KORAIL GOYANG KINDERGARTEN

<면허번호- 132355>

일자	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목) 견학	6일(금)
오전간식	치즈②/바나나 (49/2.45)	달걀죽①/귤 (89.6/2.2)	한우채소죽⑯/방울토마토⑫ (124.6/3.5)	컬리플라워죽/배 (81.9/1.6)	새우살죽⑨/단감 (93.8/2.7)
점심	백미밥 한우무국⑯ 당근달걀찜①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 김치,백김치⑤⑨ (172.2/8.7)	잡곡밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 돈육청경채볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤ 김자반⑤ 깍두기⑤⑨ (150.5/5.5)	*일품요리 미나리훈제오리볶음밥⑤⑥ 우동장국⑤⑥ 탕수육①⑤⑥⑩⑫ 로메인크루통샐러드①②⑤⑥ 김치,백김치⑤⑨ (170.8/8.3)	잡곡밥 감자국⑤⑥ 한우숙주볶음⑤⑥⑯ 어묵조림⑤⑥ 브로콜리나물⑤⑥ 깍두기⑤⑨ (158.2/6.8)	백미밥 콩나물실파국⑤ 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮ 단호박범벅①⑤ 얼갈이나물 김치,백김치⑤⑨ (156.1/3.4)
오후간식	김가루주먹밥⑤/매밀차 (110.6/3.0)	찐고구마/우유② (119..0/2.9)	물만두⑤⑥⑩/우유② (60.2/3.2)	쌀국수⑯/매실차 (57.4/1.3)	우유스틱브레드①②⑤⑥/우유② (135.1/4.5)
일자	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목) 생일파티	13일(금)
오전간식	떠먹는요구르트②/사과 (67.2/2.0)	채소죽/키위 (108.5/2.0)	흑임자죽/배 (138.6/3.2)	흰살생선죽/샤인머스캣 (67.2/2.3)	누룽지죽/바나나 (53.9/1.0)
점심	잡곡밥 닭곰탕⑮ 콩나물불고기⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 비타민샐러드①⑤ 김치,백김치⑤⑨ (170.8/7.6)	백미밥 열무된장국⑤⑥ 한우사태찜⑤⑥⑯ 건새우볶음⑤⑥⑨ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑤⑨ (156.8/8.8)	*일품요리 돈육카레라이스⑤⑥⑩ 연어구이⑤⑥ 브로콜리참깨무침⑤⑥ 과일주스 김치,백김치⑤⑨ (227.5/10.4)	백미밥 한우미역국⑤⑥⑯ 돈가스+소스①⑤⑥⑩⑫⑮ 사과바나나샐러드①⑤ 콩나물무침⑤ 깍두기⑤⑨ (178.4/6.8)	잡곡밥 유부주머니국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮ 실곤약채소무침⑤⑥ 미나리나물⑤⑥ 김치,백김치⑤⑨ (144.9/5.0)
오후간식	잔멸치주먹밥⑤⑥/옥수수차 (56.7/1.5)	찐단호박/우유② (57.4/2.5)	알감자버터구이②⑤/우유② (29.4/3.0)	쌀롤케이크①②⑤⑥/우유② (170.1/4.4)	크로와상①②⑤⑥/우유② (124.6/2.2)
일자	16일(월)	17일(화)	18일(수) 김장행사	19일(목)	20일(금)
오전간식	시리얼+우유②/단감 (141.4/2.7)	한우배추된장죽⑯/사과 (113.4/2.5)	참쌀김가루죽/바나나 (103.6/2.8)	콩나물죽⑤/배 (82.2/1.9)	타락죽②/샤인머스캣 (66.5/1.2)
점심	백미밥 얼갈이국⑤⑥ 고등어엿장조림⑤⑥⑦ 탕평채⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 김치,백김치⑤⑨ (142.1/4.9)	잡곡밥 맑은콩나물국⑤ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 우엉채조림⑤⑥ 오이지무침⑤⑥ 깍두기⑤⑨ (177.8/8.8)	백미밥 순두부국⑤⑥ 돈수육⑤⑥⑩ 상추쌈&저염쌈장⑤⑥ 맛살오이무침①⑤⑥⑧ 김치,백김치⑤⑨ (184.1/5.7)	잡곡밥 오징어국⑤⑥⑰ 한우불고기⑤⑥⑯ 감자샐러드①⑤ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑤⑨ (151.9/6.9)	백미밥 육개장⑤⑥⑯ 표고돈육볶음⑤⑥⑩ 양배추쌈장무침⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 김치,백김치⑤⑨ (204.4/10.7)
오후간식	후리가케주먹밥⑤/둥굴레차 (80.5/2.0)	삶은달걀①/우유② (94.5/6.7)	고구마맛탕⑤/우유② (65.8/2.3)	토마토파스타⑤⑥⑫⑮⑯/요구르트② (122.5/3.8)	카스테라①②⑤⑥/우유② (65.8/2.5)
일자	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)
오전간식	짜먹는요구르트②/귤 (39.2/1.8)	한우채소죽⑯/오렌지 (120.4/3.5)	애호박죽/파인애플 (84.7/1.5)	버섯채소죽/샤인머스캣 (97.3/1.8)	누룽지죽/사과 (34.3/0.6)
점심	잡곡밥 차돌된장찌개⑤⑥⑯ 달걀장조림①⑤⑥ 다시마부각 취나물무침⑤⑥ 김치,백김치⑤⑨ (161.0/5.8)	백미밥 부대찌개⑤⑥⑩⑯ 채소달걀말이①⑤ 고구마범벅①⑤ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑤⑨ (197.4/6.7)	*일품요리 참치새싹비빔밥⑤⑥ 유부주머니국⑤⑥ 치킨까스①⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 김치,백김치⑤⑨ (210.0/36.4)	백미밥 브로콜리스프②⑤⑥⑮⑯ 한우찹스테이크⑤⑥⑫⑯⑱ 감자채볶음①⑤ 보코치니샐러드②⑤⑥⑫ 깍두기⑤⑨ (192.5/6.0)	잡곡밥 소고기무국⑯ 코다리강정①⑤⑥⑫ 새콤콩나물무침⑤ 김구이 김치,백김치⑤⑨ (160.3/10.9)
오후간식	다진유부주먹밥⑤⑥/보리차 (85.4/1.8)	찐감자/우유② (52.5/1.19)	잼샌드위치①②⑤⑥/우유② (79.8/2.2)	해물칼국수⑤⑥⑨⑰/배도라지주스 (33.6/1.1)	후레쉬번①②⑤⑥/우유② (124.6/2.2)
일자	30(월)				
오전간식	떠먹는요구르트②/배 (55.3/1.9)				
점심	잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑯ 양배추파프리카볶음⑤⑥ 파래김자반⑤ 김치,백김치⑤⑨ (149.1/6.0)				
오후간식	베이컨채소주먹밥⑤⑥⑩ 메밀차 (84.7/2.0)				

2026년 11월 식단표 (유아용)

코레일 고양 어린이집 KORAIL GOYANG KINDERGARTEN

<면허번호- 132355>

일자	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목) 견학	6일(금)
오전간식	치즈②/바나나 (70.0/3.5)	달걀죽①/귤 (128.0/3.1)	한우채소죽⑯/방울토마토⑫ (178.0/5.0)	컬리플라워죽/배 (117.0/2.3)	새우살죽⑨/단감 (134.0/3.9)
점심	백미밥 한우무국⑯ 당근달걀찜①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 김치,백김치⑤⑨ (246.0/12.4)	잡곡밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 돈육청경채볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤ 김자반⑤ 깍두기⑤⑨ (215.0/7.8)	*일품요리 미나리훈제오리볶음밥⑤⑥ 우동장국⑤⑥ 탕수육①⑤⑥⑩⑫ 로메인크루통샐러드①②⑤⑥ 김치,백김치⑤⑨ (244.0/11.9)	잡곡밥 감자국⑤⑥ 한우숙주볶음⑤⑥⑯ 어묵조림⑤⑥ 브로콜리나물⑤⑥ 깍두기⑤⑨ (226.0/9.7)	백미밥 콩나물실파국⑤ 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮ 단호박범벅①⑤ 얼갈이나물 김치,백김치⑤⑨ (223.0/4.8)
오후간식	김가루주먹밥⑤/매밀차 (158.0/4.3)	찐고구마/우유② (170.0/4.2)	물만두⑤⑥⑩/우유② (86.0/4.5)	쌀국수⑯/매실차 (82.0/1.9)	우유스틱브레드①②⑤⑥/우유② (193.0/6.4)
일자	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목) 생일파티	13일(금)
오전간식	떠먹는요구르트②/사과 (96.0/2.8)	채소죽/키위 (155.0/2.8)	흑임자죽/배 (198.0/4.5)	흰살생선죽/샤인머스캣 (96.0/3.3)	누룽지죽/바나나 (77.0/1.4)
점심	잡곡밥 닭곰탕⑮ 콩나물불고기⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 비타민샐러드①⑤ 김치,백김치⑤⑨ (244.0/10.9)	백미밥 열무된장국⑤⑥ 한우사태찜⑤⑥⑯ 건새우볶음⑤⑥⑨ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑤⑨ (224.0/12.6)	*일품요리 돈육카레라이스⑤⑥⑩ 연어구이⑤⑥ 브로콜리참깨무침⑤⑥ 과일주스 김치,백김치⑤⑨ (325.0/14.9)	백미밥 한우미역국⑤⑥⑯ 돈가스+소스①⑤⑥⑩⑫⑮ 사과바나나샐러드①⑤ 콩나물무침⑤ 깍두기⑤⑨ (308/11.3)	잡곡밥 유부주머니국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮ 실곤약채소무침⑤⑥ 미나리나물⑤⑥ 김치,백김치⑤⑨ (207.0/7.1)
오후간식	잔멸치주먹밥⑤⑥/옥수수차 (81.0/2.2)	찐단호박/우유② (82.0/3.5)	알감자버터구이②⑤/우유② (42.0/4.3)	쌀롤케이크①②⑤⑥/우유② (233.0/6.9)	크로와상①②⑤⑥/우유② (178.0/3.2)
일자	16일(월)	17일(화)	18일(수) 김장행사	19일(목)	20일(금)
오전간식	시리얼+우유②/단감 (202.0/3.9)	한우배추된장죽⑯/사과 (162.0/3.6)	참쌀김가루죽/바나나 (148.0/4.0)	콩나물죽⑤/배 (137.0/3.1)	타락죽②/샤인머스캣 (95.0/1.7)
점심	백미밥 얼갈이국⑤⑥ 고등어엿장조림⑤⑥⑦ 탕평채⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 김치,백김치⑤⑨ (203.0/7.0)	잡곡밥 맑은콩나물국⑤ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 우엉채조림⑤⑥ 오이지무침⑤⑥ 깍두기⑤⑨ (254.0/12.5)	백미밥 순두부국⑤⑥ 돈수육⑤⑥⑩ 상추쌈&저염쌈장⑤⑥ 맛살오이무침①⑤⑥⑧ 김치,백김치⑤⑨ (263.0/8.2)	잡곡밥 오징어국⑤⑥⑰ 한우불고기⑤⑥⑯ 감자샐러드①⑤ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑤⑨ (217.0/9.8)	백미밥 육개장⑤⑥⑯ 표고돈육볶음⑤⑥⑩ 양배추쌈장무침⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 김치,백김치⑤⑨ (292.0/15.3)
오후간식	후리가케주먹밥⑤/둥굴레차 (115.0/2.8)	삶은달걀①/우유② (135.0/9.6)	고구마맛탕⑤/우유② (94.0/3.3)	토마토파스타⑤⑥⑫⑮⑯/요구르트② (175.0/5.4)	카스테라①②⑤⑥/우유② (148.0/5.1)
일자	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)
오전간식	짜먹는요구르트②/귤 (56.0/2.5)	한우채소죽⑯/오렌지 (172.0/5.0)	애호박죽/파인애플 (121.0/2.1)	버섯채소죽/샤인머스캣 (139.0/2.6)	누룽지죽/사과 (49.0/0.8)
점심	잡곡밥 차돌된장찌개⑤⑥⑯ 달걀장조림①⑤⑥ 다시마부각 취나물무침⑤⑥ 김치,백김치⑤⑨ (230.0/8.3)	백미밥 부대찌개⑤⑥⑩⑯ 채소달걀말이①⑤ 고구마범벅①⑤ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑤⑨ (282.0/9.6)	*일품요리 참치새싹비빔밥⑤⑥ 유부주머니국⑤⑥ 치킨까스①⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 김치,백김치⑤⑨ (300.0/52.0)	백미밥 브로콜리스프②⑤⑥⑮⑯ 한우찹스테이크⑤⑥⑫⑯⑱ 감자채볶음①⑤ 보코치니샐러드②⑤⑥⑫ 깍두기⑤⑨ (275.0/8.5)	잡곡밥 소고기무국⑯ 코다리강정①⑤⑥⑫ 새콤콩나물무침⑤ 김구이 김치,백김치⑤⑨ (229.0/15.6)
오후간식	다진유부주먹밥⑤⑥/보리차 (151.0/4.7)	찐감자/우유② (97.0/4.3)	잼샌드위치①②⑤⑥/우유② (114.0/5.1)	해물칼국수⑤⑥⑨⑰/배도라지주스 (48.0/1.5)	후레쉬번①②⑤⑥/우유② (178.0/3.2)
일자	30(월)				
오전간식	떠먹는요구르트②/배 (79.0/2.7)				
점심	잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑯ 양배추파프리카볶음⑤⑥ 파래김자반⑤ 김치,백김치⑤⑨ (213.0/8.6)				
오후간식	베이컨채소주먹밥⑤⑥⑩ 메밀차 (121.0/2.9)				

원산지 표시
* 쌀, 찹쌀, 현미, 흑미 : 밥(국내산) 죽(국내산) 누룽지(국내산) * 콩-두부, 콩국수, 콩비지 : 두부(국내산) * 배추김치 : 배추/얼갈이/봄동(국내산) 고춧가루(국내산) * 육류 : 소고기 (국내산) 돼지고기(국내산) 닭고기(국내산) 오리고기(국내산) * 수산물 : 고등어(국내산) 오징어(국내산) 명태/동태/코다리(러시아산) 주꾸미(베트남산) 갈치(세네갈산) 낙지(베트남산) 삼치(국내산) 꽃게(국내산), 가자미(미국산), 임연수(미국산), 새우(베트남산), 게살(연육:외국산), 볼락(미국산), 연어(칠레) * 수산물가공품 : 진미채(오징어-페루산) 참치(다랑어-원양산) 생선까스(대구살-국내산) * 식육가공품 : 훈제오리(국내산) 돈까스(국내산) 떡갈비(국내산) 치킨까스(국내산) 탕수육(국내산) 미트볼(국내산) 너비아니(국내산) 햄/소시지(외국산)

● 식단안내

식단 제공 : OURHOME

1) 연령별 식단 구성 기준

연령	1일 영양섭취기준	
	열량(kcal)	단백질(g)
만 1-2세	900 kcal	20g
만 3-5세	1,400 kcal	25g

2) 학교급식법 제16조 제3항에 따라, 알레르기를 유발할 수 있는 식재료가 사용될 경우 급식 대상 학생들에게 공지 및 표시해야 합니다.
이에 식단표 메뉴명에 통상적인 알레르기 유발식품 번호를 표시하였으며, 제품마다 알레르기 표시번호가 상이하므로 영양정보를 확인하시어 알레르기 유발식품 번호를 추가 표기하여 안내해 주시기 바랍니다.

①난류(가금류) ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기
⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑲잣

출처 : 식품의약품안전처

3) 식단은 어린이집 사정에 의해 같은 식품군으로 대체될 수 있습니다.

● 대체가능 식품 안내

구분		대체가능 식품
잡곡밥		현미밥, 잡곡밥, 수수밥, 보리밥, 차조밥, 기장밥, 찰보리밥, 찹쌀밥 등
신선과일		사과, 배, 단감, 바나나, 오렌지, 포도, 참다래(키위), 골든키위, (방울)토마토, 귤, 파인애플, 메론 등
채소찬	숙채	숙주, 콩나물, 시금치, 비름나물, 취나물, 참나물, 방풍나물, 얼갈이, 곤드레나물, 고사리, 브로콜리 등
	생채	무, 오이, 도라지, 양상추, 치커리, 상추, 비타민 등
떡		시루떡, 바람떡, 백설기, 송편, 꿀떡, 감자떡 등 (찰기가 적은 떡으로 선택하여 제공, 찰기가 있을 경우 작게 잘라 제공, 목 걸림 주의)
빵		소보로빵, (슈)크림빵, 마들렌, 머핀, 롤케이크, 모닝빵, 크로와상, 카스텔라, 팥빵, 핫도그, 호빵 등 (크림빵은 실온에서 상하기 쉬우므로 주의요망)
김치		배추김치, 깍두기, 열무김치, 총각김치, 오이소박이, 나박김치, 동치미, 겉절이 등
우유		(떠먹는)요구르트, 치즈, 칼슘강화두유
차		옥수수차, 보리차, 매실차, 유자차, 오미자차 등
그 외		찐고구마, 찐감자, 찐옥수수 등

※대체가능 식품으로 대체하시는 경우 식단감수는 받지 않으셔도 무방합니다.

이달의 영양 소식지

*11월

영양 소식지

*환절기 면역력에 좋은 음식

제철음식으로 건강하게

1. 배



비타민C와 수분이 풍부해

면역력 강화와 호흡기 건강에 도움을 줘요!

2. 버섯

베타글루칸이 풍부해 면역력세포를 활성화하고

항암효과에도 도움을 줘요!



3. 무



비타민C, 식이섬유가 풍부해

면역세포 활성화와 장 건강에 좋아요.

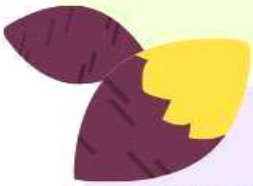
4. 귤

비타민C가 풍부해 면역력 강화와

피로회복에 도움을 줘요.



5. 고구마



베타카로틴과 비타민이 풍부해

면역력 증진과 항산화 작용에 도움을 줘요!