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

(만 1~3세)

11월 영·유아식

(알레르기번호 표시)

발행처	남양주시 어린이급식관리지원센터
발행일	2026년 11월
영양사	남양주시어린이급식관리지원센터영양팀
☎문의	031-594-2214/ 070-4281-6537

	월		화		수		목		금	
날짜	2		3		4 ✿저염DAY		5		6	
오전간식	바나나		누룽지죽		당근스틱&치즈②		배		매실요구르트②	
점 심	백미밥 미역국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 무생채 배추김치⑨		차조밥 콩가루얼갈이국⑤⑥ 소고기굴소스볶음⑤⑥⑯⑱ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		하이라이스⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 찹쌀탕수육①⑤⑥⑩(+소스⑤⑥) 배추김치⑨ 사과		수수밥 ✿갈비탕⑯ 시금치달걀찜① 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 돈육잡채⑤⑥⑩ 과일샐러드②⑫ 배추김치⑨ 생일케이크①②⑥	
오후간식	치즈스틱①②⑤⑥&우유②		버터감자구이②&우유②		딸기잼식빵①②⑤⑥&우유②		영양주먹밥⑤&우유②		찐단호박&우유②	
총열량단백질	399.8/21.7	571.2/31	433.6/15	619.5/21.5	527.5/19	753.6/27.2	337.3/13.8	481.9/19.7	314.5/15.1	449.3/21.6
날짜	9		10		11 ✿저당DAY		12		13	
오전간식	귤		북어가루죽⑤⑥		✿(저당)시리얼⑤⑥&우유②		콩나물죽⑤⑥		샤인머스캣	
점 심	백미밥 감자국⑤⑥ 소고기당면조림⑤⑥⑯ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 호박새우젓국⑨ ✿오리로스구이 두부브로콜리볶음⑤⑥ 깍두기⑨		저당닭살양파덮밥⑤⑥⑮⑱ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 볼어묵볶음⑤⑥⑰ 배추김치⑨ 배		흑미밥 가지된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 배추쌈(+저염쌈장⑤⑥) 깍두기⑨		백미밥 유부맑은국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 아기멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	미니핫도그①②⑤⑥⑩ &우유②		찐고구마&우유②		약밥⑤⑥		로제파스타②⑤⑥⑫⑮⑯⑱& 우유②		불고기샌드위치 ①②⑤⑥⑫⑯&우유②	
총열량단백질	398/17.1	568.6/24.4	476.6/20.5	680.8/29.3	497.8/18.6	711.1/26.6	428.2/16.9	611.7/24.2	468.8/20.7	669.7/29.6
날짜	16		17		18 ✿저염DAY		19		20	
오전간식	배		누룽지죽		오이스틱& 떠먹는요구르트②		배		삼색채소죽⑤⑥	
점 심	백미밥 시금치국 돈육목살조림⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨		수수밥 소고기탕국⑤⑥⑯ 게살잡채①⑤⑥⑧ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨		훈제오리볶음밥②⑤⑥⑯ 우동장국⑤⑥ 두부텐더⑤(+머스타드①⑤) 깍두기⑨ 바나나		기장밥 채소스프②⑤⑥⑮⑯ 소고기폭찹⑤⑥⑫⑯ 단호박샐러드①⑤ 배추김치⑨		백미밥 무채된장국⑤⑥ 닭가슴살들깨볶음⑤⑥⑮ 당근조림⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	닭살소금구이⑤⑮&우유②		배추전①⑤⑥&우유②		버터롤빵①②⑤⑥&우유②		교자만두①⑤⑥⑩&우유②		찐감자&우유②	
총열량단백질	347.6/15.9	496.6/22.8	424.2/12.1	606/17.2	518.8/18	741.2/25.8	436/12.7		443.9/20.2	634.1/28.9
날짜	23		24		25 ☘ 결식DAY		26		27	
오전간식	단감		참치죽		✿(저당)시리얼⑤⑥&우유②		찹쌀애호박죽⑤⑥		샤인머스캣	
점 심	백미밥 달걀탕① 두부두루치기⑤⑥ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨		차조밥 열무국⑤⑥ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑯ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨		봄동배추비빔밥⑤⑥ 청국장찌개⑤⑥ ✿대패삼겹살구이⑩ 깍두기⑨ 귤		흑미밥 황태국⑤ 묵은지찜닭⑤⑥⑨⑮ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 다시마양파국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 섬초나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	누룽지죽&우유②		찐고구마&우유②		햄치즈토스트		온메밀국수③⑤⑥&우유②		미니와플①②⑤⑥&우유②	
총열량단백질	336.5/12.1	480.8/17.2	534.7/19.6	763.8/28	505.7/22	722.4/31.4	434.7/20.4	621/29.2	424.5/16.9	606.5/24.1
날짜	30									
오전간식	귤									
점 심	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 귤샐러드①②⑤⑫ 깍두기⑨									
오후간식	에그샌드위치&우유②									
총열량단백질	510.8/21.2	729.7/30.2								

이달의 도전 채소



배추

아삭아삭 재미있는 식감과
추운 날 맛있는 김치로 변신하는
우리집 밥상의 단짝 채소
아삭아삭 배추

이달의 도전 과일



귤

새콤달콤 비타민C가 톡톡 터지고
손 귤이 노랗게 물들도록 까먹는
찬바람 단짝 과일 새콤달콤 귤

▶**과일빵**은 급식소 내 불가피한 상황(어린이 건강과일 사업 등)이 있을 경우 동일한 식품군으로 변경합니다.
▶**밥·김치**도 원내 사정에 맞게 변경될 수 있습니다.
▶**잡곡밥**의 경우, 하나의 종류로만 제공하며 잡곡 함량은 **5% 이내**로 제공합니다.
▶**원산지**는 제공되는 식재료의 제조사마다 다르므로 뒷면의 식품 표시사항을 별도 확인하시어 제공합니다.

✿ 자연식 (신선한 과일과 채소 제공)
✿ 저당Day(하루만 덜 달게!), 저당 소스레시피
✿ 저염Day(싱겁게 먹기 위한 국 없는 날)
✿ 수산물대체메뉴(생선, 어패류 등)
✿ 식단자문 대체메뉴( )괄호 메뉴=대체메뉴

✔ 본 식단은 영양섭취기준에 따라 작성되었으나 일부 메뉴 변경으로 인해 조정될 수 있습니다.
✔ 만 1~2세 1일 영양섭취량 900kcal를 기준으로 420kcal (±10%) 권장/단백질 권장섭취량 20g
✔ 만 3~5세 1일 영양섭취량 1,400kcal를 기준으로 640kcal (±10%) 권장/단백질 권장섭취량 25g

⊙ 식품알레르기 유발식품 참고※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있음
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣

원산지 표시	곡류					소고기	오리고기	돼지고기	닭고기	콩			감치	
	백미	강낭콩	기장	차조	수수	한우	국내산	국내산	국내산	두부	손두부	들깨	배추	고추가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물							과일						
	잔멸치	새우젓	건새우	새우살	굴소스	어묵가공		단감	바나나	샤인머스캣		사과	배	귤
	국내산	국내산	국내산	국내산	외국산	국내산		국내산	외국산	국산		국산	국내산	국내산

시 립 다 산 힐 스 어 린 이 집