남양주시 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management
(만0~2세)

2026년 11월 영아죽식

✿저당Day(하루만 덜 달게), 저당소스레시피
✿저염Day(싱겁게 먹기 위한 국 없는 날)

	월	화	수	목	금	토
날짜	2	3	4✿저염DAY	5	6	7
오전간식	당근브로콜리죽	누룽지죽	버섯파프리카죽⑤⑥	소고기양파죽⑯	배추죽⑤⑥	두유⑤
점 심	백미밥 미역국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 무생채 배추김치⑨	차조밥 콩가루얼갈이국⑤⑥ 소고기굴소스볶음⑤⑥⑯⑱ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	하이라이스⑤⑥ 숭늉 찹쌀탕수육①⑤⑥⑩(+소스⑤⑥) 배추김치⑨ (+배)	수수밥 갈비탕⑯ 시금치달걀찜① 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 실파김국⑤⑥⑨ 돈육버섯볶음⑤⑥⑩ 새콤오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	잔치국수⑤⑥ 백미밥1/2 애호박전①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	바나나&우유②	버터감자구이②&옥수수차	구운식빵①②⑤⑥&유자차	영양주먹밥⑤&보리차	찐감자&두유	치즈②
총열량단백질	376.3/15.9	433.6/15	532/17.1	444.2/17.7	404.2/18.3	281.9/9
날짜	9	10	11✿저당DAY	12	13	14
오전간식	얼갈이무죽⑤⑥	북어가루죽⑤⑥	소고기단호박죽⑯	닭살감자죽⑮	콩나물죽⑤⑥	두유⑤
점 심	백미밥 감자국⑤⑥ 소고기당면조림⑤⑥⑯ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 호박새우젓국⑨ 오리로스구이 두부브로콜리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	저당닭살양파덮밥⑤⑥⑮⑱ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 볼어묵볶음⑤⑥⑰ 깍두기⑨ (+샤인머스캣)	백미밥 가지된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 배추쌈(+저염쌈장⑤⑥) 깍두기⑨	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 아기멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	소고기무밥(+양념장)⑤⑥⑯ 부추장국⑤⑥ 김구이 배추김치⑨
오후간식	사과&치즈②	찐고구마&두유⑤	김주먹밥&메밀차③	로제파스타②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ &보리차	바나나&우유②	떠먹는요구르트②
총열량단백질	388.3/17.2	476.5/20.5	511.3/19.8	438.4/20	439.2/17.8	336.6/14.5
날짜	16	17	18✿저염DAY	19	20	21
오전간식	파프리카배추죽	누룽지죽	달걀브로콜리죽①	두부미역죽⑤⑥	삼색채소죽⑤⑥	두유⑤
점 심	백미밥 시금치국 돈육목살조림⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 소고기탕국⑤⑥⑯ 게살잡채①⑤⑥⑧ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	훈제오리볶음밥②⑤⑥⑯ 숭늉 계란장조림①⑤ 배추김치⑨ (+배)	기장밥 배추국⑤⑥ 소고기폭찹⑤⑥⑫⑯ 구이김 배추김치⑨	백미밥 무채된장국⑤⑥ 닭가슴살들깨볶음⑤⑥⑮ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	밥새우주먹밥⑤⑨ 아욱국⑤⑥ 소시지구이⑤⑥⑩⑮⑯ 깍두기⑨
오후간식	귤&우유②	배추전①⑤⑥&보리차	딸기잼샌드위치&우유②	물만두&배	찐감자&오미자차	치즈②
총열량단백질	379.9/13.3	423/21.1	563/21.4	464.2/15	406.1/18.4	354.1/15.2
날짜	23	24	25	26 견학가는날	27	28
오전간식	청경채감자죽	참치죽	소고기얼갈이죽⑯	바나나	찹쌀애호박죽⑤⑥	두유⑤
점 심	백미밥 달걀탕① 두부두루치기⑤⑥ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 열무국⑤⑥ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑯ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 청국장찌개⑤⑥ 대패삼겹살구이⑩ 깍두기⑨ (+샤인머스캣)	파프리카소고기볶음밥 ⑤⑥⑮ &마시는요쿠르트② /교사김밥	백미밥 다시마양파국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 섬초나물⑤⑥ 배추김치⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 실파맑은국 춘권튀김①⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식	단감&치즈②	찐고구마&두유⑤	온메밀국수③⑤⑥	(저당)시리얼⑤⑥&우유②	계란토스트&우유②	떠먹는요구르트②
총열량단백질	360.3/13.7	534.7/19.6	476.8/16.1	424/11.5	488/18.3	368.2/12.5
날짜	30					
오전간식	가지버섯죽⑤⑥					
점 심	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 묵은지찜닭⑤⑥⑨⑮ 귤샐러드①②⑤⑫ 깍두기⑨					
오후간식	배&치즈②					
총열량단백질	426.6/16.8					



만 0~2세 1일 영양섭취량 900kcal를 기준으로 420kcal (±10%) 권장/단백질 권장섭취량 20g /영양소-총열량/단백질 순으로 표기

원산지 표시	쌀(밥죽 누룽지)	쇠고기				돼지고기	닭고기	오리고기	식육/수산물가공품					콩			김치		수산물			
		한우	육우	젖소	갈비				베이컨	훈제오리	미니돈까스	어묵	치킨너겟	두부	콩비지	연두부	배추	고춧가루	전복	고등어	동태	
	국내산	국내산	국내산	국내산	외국산	국내산	국내산	국내산	외국산	국내산	국내산	외국산	외국산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	노르웨이산	러시아산	

※식단 내용을 확인하신 후 「알레르기 음식」이 있어 대체요리가 필요한 경우 원으로(담임선생님께) 꼭 연락주시기 바랍니다.
∨원내식품알레르기 유발식품 ※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
▫ 같은류의 식품끼리는 사정에 따라 대체될 수 있으며 매일, 매월 올려드리는 홈페이지 식단실행사진을 통해 확인가능 합니다.
▫ 남양주시 선정 우수급식업체의 유기농 신선한 재료와 haccp인증을 받은 국산 무항생제 육류 사용합니다.
▫ 국내유일 세계유기농인증 에코팜(범산목장)의 무항생제 유기농 1등급 저온 살균우유를 급식합니다.
▫ 경기도 과일지원사업 제공품목에 따라 과일류는 다른 과일류로 대체될 수 있습니다.

남양주시어린이급식관리지원센터 영양팀
☎문의:031-594-2214/070-4281-5189

시립 오남 푸르지오어린이집