2026년 11월 영아 식단

★ 시립 딸기원어린이집은 저염식, 저당, 실천 급식 어린이집입니다. ★ 영양사명: 이고은 영양사

일 자	2	3	4	5	6	7
오전간식	키위(제철과일)	미숫가루,우유②⑤	청포도(제철과일)	달걀양배추죽①	사과(제철과일)	두유⑤
점 심	잡곡밥 콩나물국⑤ 오징어간장조림⑤⑥⑰ 연근흑임자소스무침 ①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	백미밥 한우쇠고기미역국⑤⑥⑯ 온두부&양념장⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 한돈갈비양념구이⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 새우살청경채국⑨ 한우쇠고기브로콜리볶음 ⑤⑥⑯ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 무챗국⑤⑥ 직접만든생오리주물럭채소 쌈②⑤⑥⑯ 숙주미나리나물⑤⑥ 배추김치⑨	칼국수⑤⑥ 백미밥(1/2) 한돈육장조림⑤⑥⑩ 깍두기⑨
오후간식	모닝빵①②⑤⑥, 우유②	찐만두 ①②⑤⑥⑧⑩⑯⑱, 직접만든유기농다래차	다진유부주먹밥⑤⑥, 마시는요거트②	찐감자, 우유②	증편, 우유②	
열량/단백질	413/17	427/18	438/14	439/16	399/14	320/15
일 자	9(지구의 날)	10(김치 없는 날)	11	12	13	14
오전간식	귤(제철과일)	당근스틱, 떠먹는요거트②	배(제철과일)	으깬견과류④⑭, 떠먹는요거트②	단감(제철과일)	두유⑤
점 심	백미밥 근대된장국⑤⑥ 한우쇠불고기⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 감자스프 &식빵토핑(크루통) ①②⑤⑥⑮⑯ 직접만든돈까스 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 콘파프리카무침	백미밥 한돈우거지국⑤⑥⑩ 들기름두부구이⑤ 느타리나물⑤⑥ 깍두기⑨	새우양배추카레볶음밥②⑤⑥⑨⑫⑯⑱ 달걀팟국① 애호박나물⑤⑥⑨ 짜먹는요거트② 배추김치⑨	백미밥 순두부백탕⑤ 찜닭⑤⑥⑮ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	콩나물비빔밥&양념장 ⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 직접만든동태전①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	카스테라①②⑤⑥, 우유②	잔치국수⑤⑥	핫도그①②⑤⑥⑩⑯, 우유②	찐고구마, 보리차	가래떡구이&조청, 우유②	
열량/단백질	434/17	456/19	415/18	400/16	395/16	302/14
일 자	16	17	18	19	20	21
오전간식	토마토⑫(제철과일)	곡물시리얼⑤⑥, 우유②	청포도(제철과일)	미숫가루,우유②⑤	사과(제철과일)	두유⑤
점 심	잡곡밥 수제비국⑤⑥ 한돈육마파두부⑤⑥⑩ 세발나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 순살가자미양념찜⑤⑥ **오이나물**⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 유부맑은국⑤⑥ 한우쇠고기무조림⑤⑥⑯ 고사리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 황태국 닭살양배추볶음 ⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 열무된장국⑤⑥ 직접만든한우떡갈비채소 조림⑤⑥⑩⑮⑯ 브로콜리깨무침 배추김치⑨	직접만든미트볼스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 크림스프②⑤⑥⑮⑯ 꽃맛살샐러드 ①⑤⑥⑧⑫ 깍두기⑨
오후간식	잼샌드위치①②⑤⑥, 우유②	잡채⑤⑥⑯, 보리차	김가루주먹밥⑤⑥, 마시는요거트②	감자버터구이②	바람떡, 우유②	
열량/단백질	425/16	428/18	406/15	399/17	395/14	329/12
일 자	23	24	25	26(국 없는 날)	27	28
오전간식	단감(제철과일)	파프리카스틱, 떠먹는요거트②	배(제철과일)	으깬견과류④⑭ (대체식: 연두부), 떠먹는요거트②	귤(제철과일)	두유⑤
점 심	잡곡밥 버섯된장국⑤⑥ 직접만든닭살데리야끼조 림⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 감잣국⑤⑥ 채소달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 한돈수육⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥⑨ 배추김치⑨	한우쇠고기하이라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 어묵채소볶음⑤⑥ 양배추사과샐러드 ①⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	한우장조림버터비빔밥 ①②⑤⑥⑯ 미소장국⑤⑥ 닭살가라아게 ①⑤⑥⑫⑮ 깍두기⑨
오후간식	찐빵⑤⑥, 우유②	옥수수치즈전①②⑤⑥, 직접만든유기농다래차	로제스파게티②⑤⑥ ⑩⑫⑮⑯⑱	찐단호박, 보리차	궁중떡볶이⑤⑥⑯, 우유②	
열량/단백질	398/18	388/18	402/18	388/13	418/19	410/21
일 자	30	11월 '양배추'		11월 '표준레시피'	구리시센터 유튜브	
오전간식	단감(제철과일)					
점 심	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 한돈육달걀장조림 ①⑤⑥⑩ **오이나물**⑤⑥ 깍두기⑨	'푸드브릿지 (food+bridge)'	1단계:친해지기 2단계:간접노출 3단계:소극적노출 4단계:적극적노출		푸드브릿지 관찰놀이 영상 보기	※ 학부모님들께서 작성해주신 떡 제공 동의서를 바탕으로, 영아들이 안전하게 섭취할 수 있도록 각별히 주의하여 제공하고 있습니다.
오후간식	핫케이크①②⑤⑥, 우유②					
열량/단백질	415/16					

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

*아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지표시	쌀		콩	배추김치		식육·어육 가공품
	밥	죽	두부류	배추	고춧가루	핫도그(닭-국내산)
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	소	돼지	닭	고등어	오징어	동태(명태)
	국내산(한우)	국내산(한돈)	국내산	국내산	국내산	국내산

*식재료 수급 상황에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다.
*경기도 어린이 건강 과일 공급 사정으로 인해 과일이 변경될 수 있습니다.

시립 딸기원어린이집

2026년 11월 유아 식단

⭐ 시립 딸기원어린이집은 저염식, 저당, 실천 급식 어린이집입니다. ⭐ 영양사명: 이고은 영양사

일 자	2	3	4	5	6	7
오전간식	키위(제철과일)	미숫가루,우유②⑤	청포도(제철과일)	달걀양배추죽①	사과(제철과일)	두유⑤
점 심	잡곡밥 콩나물국⑤ 오징어간장조림⑤⑥⑰ 연근흑임자소스무침 ①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	백미밥 한우쇠고기미역국⑤⑥⑯ 온두부&양념장⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 한돈갈비양념구이⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 새우살청경채국⑨ 한우쇠고기브로콜리볶음 ⑤⑥⑯ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 무챗국⑤⑥ 직접만든생오리주물럭채소 쌈②⑤⑥⑯ 숙주미나리나물⑤⑥ 배추김치⑨	칼국수⑤⑥ 백미밥(1/2) 한돈육장조림⑤⑥⑩ 깍두기⑨
오후간식	모닝빵①②⑤⑥, 우유②	찐만두 ①②⑤⑥⑧⑩⑯⑱, 직접만든유기농다래차	다진유부주먹밥⑤⑥, 마시는요거트②	찐감자, 우유②	증편, 우유②	
열량/단백질	635/27	656/27	674/22	676/25	614/21	492/23
일 자	9(지구의 날)	10(김치 없는 날)	11	12	13	14
오전간식	귤(제철과일)	당근스틱, 떠먹는요거트②	배(제철과일)	으깬견과류④⑭, 떠먹는요거트②	단감(제철과일)	두유⑤
점 심	백미밥 근대된장국⑤⑥ 한우쇠불고기⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 감자스프 &식빵토핑(크루통) ①②⑤⑥⑮⑯ 직접만든돈까스 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 콘파프리카무침	백미밥 한돈우거지국⑤⑥⑩ 들기름두부구이⑤ 느타리나물⑤⑥ 깍두기⑨	새우양배추카레볶음밥 ②⑤⑥⑨⑫⑯⑱ 달걀팟국① 애호박나물⑤⑥⑨ 짜먹는요거트② 배추김치⑨	백미밥 순두부백탕⑤ 찜닭⑤⑥⑮ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	콩나물비빔밥&양념장 ⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 직접만든동태전①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	카스테라①②⑤⑥, 우유②	잔치국수⑤⑥	핫도그①②⑤⑥⑩⑯, 우유②	찐고구마, 보리차	가래떡구이&조청, 우유②	
열량/단백질	668/27	701/30	639/28	595/25	608/25	464/21
일 자	16	17	18	19	20	21
오전간식	토마토⑫(제철과일)	곡물시리얼⑤⑥, 우유②	청포도(제철과일)	미숫가루,우유②⑤	사과(제철과일)	두유⑤
점 심	잡곡밥 수제비국⑤⑥ 한돈육마파두부⑤⑥⑩ 세발나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 순살가자미양념찜⑤⑥ **오이무침**⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 유부맑은국⑤⑥ 한우쇠고기무조림⑤⑥⑯ 고사리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 황태국 닭살양배추볶음 ⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 열무된장국⑤⑥ 직접만든한우떡갈비채소 조림⑤⑥⑩⑮⑯ 브로콜리깨무침 배추김치⑨	직접만든미트볼스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 크림스프②⑤⑥⑮⑯ 꽃맛살샐러드 ①⑤⑥⑧⑫ 깍두기⑨
오후간식	잼샌드위치①②⑤⑥, 우유②	잡채⑤⑥⑯, 보리차	김가루주먹밥⑤⑥, 마시는요거트②	감자버터구이②	바람떡, 우유②	
열량/단백질	654/24	659/28	625/23	615/27	608/21	507/19
일 자	23	24	25	26(국 없는 날)	27	28
오전간식	단감(제철과일)	파프리카스틱, 떠먹는요거트②	배(제철과일)	으깬견과류④⑭ (대체식: 연두부), 떠먹는요거트②	귤(제철과일)	두유⑤
점 심	잡곡밥 버섯된장국⑤⑥ 직접만든닭살데리야끼조 림⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 감잣국⑤⑥ 채소달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 한돈수육⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥⑨ 배추김치⑨	한우쇠고기하이라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 어묵채소볶음⑤⑥ 양배추사과샐러드 ①⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	한우장조림버터비빔밥 ①②⑤⑥⑯ 미소장국⑤⑥ 닭살가라아게 ①⑤⑥⑫⑮ 깍두기⑨
오후간식	찐빵⑤⑥, 우유②	옥수수치즈전①②⑤⑥, 직접만든유기농다래차	로제스파게티②⑤⑥ ⑩⑫⑮⑯⑱	찐단호박, 보리차	궁중떡볶이⑤⑥⑯, 우유②	
열량/단백질	613/28	598/28	618/28	597/20	644/29	631/32
일 자	30	11월 '양배추'		11월 '표준레시피'	구리시센터 유튜브	※ 학부모님들께서 작성해주신 떡 제공 동의서를 바탕으로, 영아들이 안전하게 섭취할 수 있도록 각별히 주의하여 제공하고 있습니다.
오전간식	단감(제철과일)					
점 심	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 한돈육달걀장조림 ①⑤⑥⑩ **오이무침**⑤⑥ 깍두기⑨	'푸드브릿지 (food+bridge)'	1단계:친해지기 2단계:간접노출 3단계:소극적노출 4단계:적극적노출		푸드브릿지 관찰놀이 영상 보기	
오후간식	핫케이크①②⑤⑥, 우유②					
열량/단백질	638/25					

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

*아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지표시	쌀		콩	배추김치		식육·어육 가공품
	밥	죽	두부류	배추	고춧가루	핫도그(닭-국내산)
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	소	돼지	닭	고등어	오징어	동태(명태)
	국내산(한우)	국내산(한돈)	국내산	국내산	국내산	국내산

*식재료 수급 상황에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다.
*경기도 어린이 건강 과일 공급 사정으로 인해 과일이 변경될 수 있습니다.

✿ 시립 딸기원어린이집 ✿