2026년 11월-영아_죽 매일

영아(만0-2세) 식단

시 설 명 : 도담어린이집
영양사명 : 이고은 영양사

일 자	2	3	4	5	6	7
오전간식	두부청경채죽⑤	흰살생선연근죽	연두부김가루죽⑤	달걀양배추죽①	쇠고기새송이죽⑯	두유⑤
점 심	잡곡밥 콩나물국⑤ 오징어간장조림⑤⑥⑰ 연근흑임자소스무침 ①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 온두부&양념장⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 돈육갈비양념구이⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 새우살청경채국⑨ 쇠고기브로콜리볶음 ⑤⑥⑯ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 무챗국⑤⑥ 훈제오리채소찜②⑤⑥⑯ 숙주미나리나물⑤⑥ 배추김치⑨	칼국수⑤⑥ 백미밥(1/2) 돈육장조림⑤⑥⑩ 깍두기⑨
오후간식	귤(제철과일), 우유②	찐만두①②⑤⑥⑧ ⑩⑯⑱, 우유②	케이크(제철과일), 우유②	찐감자, 우유②	바나나(제철과일), 우유②	
열량/단백질	385/17	442/19	399/16	439/16	410/15	320/15
일 자	9(지구의 날)	10(김치 없는 날)	11	12	13	14
오전간식	달걀당근죽①	두부양파죽⑤, 치즈②	닭살파프리카죽⑮	쇠고기무죽⑯	흰살생선배추죽	두유⑤
점 심	백미밥 근대된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 감자스프 &식빵토핑(크루통) ①②⑤⑥⑮⑯ 돈까스 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 콘파프리카무침	백미밥 돈육우거지국⑤⑥⑩ 들기름두부구이⑤ 느타리나물⑤⑥ 깍두기⑨	새우양배추카레볶음밥②⑤⑥⑨⑫ ⑯⑱ 달걀팟국① 애호박나물⑤⑥⑨ 짜먹는요거트② 배추김치⑨	백미밥 순두부백탕⑤ 찜닭⑤⑥⑮ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	콩나물비빔밥&양념장 ⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 동태전①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	귤(제철과일), 우유②	찐어묵⑤⑥	배(제철과일), 우유②	찐고구마, 우유②	단감(제철과일), 우유②	
열량/단백질	395/17	430/19	390/18	450/17	386/17	302/14
일 자	16	17	18	19	20	21
오전간식	쇠고기시금치죽⑯	두부고구마죽⑤	흰살생선오이죽	달걀브로콜리죽①	닭살양파죽⑮	두유⑤
점 심	잡곡밥 수제비국⑤⑥ 돈육마파두부⑤⑥⑩ 세발나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 순살가자미양념찜⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 유부맑은국⑤⑥ 쇠고기무조림⑤⑥⑯ 고사리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 황태국 닭살양배추볶음 ⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 열무된장국⑤⑥ 떡갈비채소조림 ⑤⑥⑩⑮⑯ 브로콜리깨무침 배추김치⑨	미트볼스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 크림스프②⑤⑥⑮⑯ 꽃맛살샐러드 ①⑤⑥⑧⑫ 깍두기⑨
오후간식	토마토⑫(제철과일) , 우유②	식빵⑤⑥, 우유②	바나나(제철과일), 우유②	감자버터구이②, 우유②	사과(제철과일), 우유②	
열량/단백질	427/16	446/19	408/17	413/18	399/15	329/12
일 자	23	24	25	26(국 없는 날)	27	28
오전간식	달걀감자죽①	흰살생선당근죽	쇠고기파프리카죽⑯	두부무죽⑤	달걀청경채죽①	두유⑤
점 심	잡곡밥 버섯된장국⑤⑥ 닭살데리야끼조림 ⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 감잣국⑤⑥ 채소달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 수육⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥⑨ 배추김치⑨	쇠고기하이라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 어묵채소볶음⑤⑥ 양배추사과샐리드 ①⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	장조림버터비빔밥 ①②⑤⑥⑯ 미소장국⑤⑥ 닭살가라아게 ①⑤⑥⑫⑮ 깍두기⑨
오후간식	바나나(제철과일), 우유②	로제스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱, 마시는요거트②	배(제철과일), 우유②	찐단호박, 우유②	귤(제철과일), 우유②	
열량/단백질	305/14	429/17	387/18	447/15	388/18	410/21
일 자	30	11월 '양배추'		11월 '표준레시피'	구리시센터 유튜브	
오전간식	닭살애호박죽⑮					
점 심	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육메추리알장조림 ①⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	'푸드브릿지 (food+bridge)' 1단계:친해지기 2단계:간접노출 3단계:소극적노출 4단계:적극적노출			푸드브릿지 관찰놀이 영상 보기	
오후간식	단감(제철과일), 우유②					
열량/단백질	388/16					

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	훈제오리(오리-국산), 돈까스(돈육-국산 , 쇠고기- 국산,호주 , 닭-국산), 떡갈비(돈육-국산 , 쇠고기- 국산 , 닭-국산), 닭살가라아게(닭-국산), 미트볼(돈육-국산 , 닭-국산 , 쇠고기-호주)
	국산	국산	국산	국산	국산	
	소	돼지	닭	고등어	오징어	동태(명태)
	국산/호주	국산	국산	국산	국산	러시아

구리시 어린이·사회복지급식관리지원센터 급에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다.