2026년 11월

영아 식단

시 설 명 : 시립갈매어린이집
영양사명 : 이고은 영양사

일 자	2	3	4	5	6	7
오전간식	키위(제철과일)	흰살생선연근죽	배(제철과일)	달걀양배추죽①	바나나(제철과일)	두유⑤
점 심	잡곡밥 콩나물국⑤ 오징어간장조림⑤⑥⑰ 연근흑임자소스무침 ①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 온두부&양념장⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육갈비양념구이⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 새우살청경채국⑨ 쇠고기브로콜리볶음 ⑤⑥⑯ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 무챗국⑤⑥ 훈제오리채소찜②⑤⑥⑯ 숙주미나리나물⑤⑥ 배추김치⑨	칼국수⑤⑥ 백미밥(1/2) 돈육장조림⑤⑥⑩ 깍두기⑨
오후간식	모닝빵①②⑤⑥, 우유②	찐만두①②⑤⑥⑧⑩ ⑯⑱, 우유②	다진유부주먹밥⑤⑥, 마시는요거트②	찐감자, 우유②	증편, 우유②	
열량/단백질	413/17	442/19	438/14	439/16	399/14	320/15
일 자	9(지구의 날)	10(김치 없는 날)	11	12	13	14
오전간식	귤(제철과일)	두부양파죽⑤, 치즈②	샤인머스켓(제철과일)	쇠고기무죽⑯	단감(제철과일)	두유⑤
점 심	백미밥 근대된장국⑤⑥ 쇠불고기①⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 감자스프 &식빵토핑(크루통) ①②⑤⑥⑮⑯ 돈까스 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 콘파프리카무침	백미밥 돈육우거지국⑤⑥⑩ 들기름두부구이⑤ 느타리나물⑤⑥ 깍두기⑨	NEW 새우양배추카레 볶음밥②⑤⑥⑨⑫⑯⑱ 달걀팟국① 애호박나물⑤⑥⑨ 짜먹는요거트② 배추김치⑨	백미밥 순두부백탕⑤ 찜닭⑤⑥⑮ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	콩나물비빔밥&양념장 ⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 동태전①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	카스테라①②⑤⑥, 우유②	찐어묵⑤⑥	핫도그①②⑤⑥⑩⑯, 우유②	찐고구마, 우유②	가래떡구이&조청, 우유②	
열량/단백질	434/17	430/19	415/18	450/17	395/16	302/14
일 자	16	17	18	19	20	21
오전간식	토마토⑫(제철과일)	두부고구마죽⑤	사과(제철과일)	바나나(제철과일)	달걀브로콜리죽①	두유⑤
점 심	잡곡밥 수제비국⑤⑥ 돈육마파두부⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 순살가자미양념찜⑤⑥ **오이나물**⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 유부맑은국⑤⑥ 쇠고기무조림⑤⑥⑯ 고사리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기김가루주먹밥 ⑤⑯ 귤(제철과일) 마시는요거트②	잡곡밥 열무된장국⑤⑥ 떡갈비채소조림 ⑤⑥⑩⑮⑯ 브로콜리깨무침 배추김치⑨	미트볼스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 크림스프②⑤⑥⑮⑯ 꽃맛살샐러드 ①⑤⑥⑧⑫ 깍두기⑨
오후간식	잼샌드위치①②⑤⑥, 우유②	잡채⑤⑥⑯, 우유②	김가루주먹밥⑤⑥, 마시는요거트②	감자버터구이②, 우유②	바람떡, 우유②	
열량/단백질	425/16	443/19	406/15	413/18	395/14	329/12
일 자	23	24	25	26(국 없는 날)	27	28
오전간식	바나나(제철과일)	흰살생선당근죽	배(제철과일)	두부무죽⑤	귤(제철과일)	두유⑤
점 심	잡곡밥 버섯된장국⑤⑥ 닭살데리야끼조림 ⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 감잣국⑤⑥ 채소달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 수육⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥⑨ 배추김치⑨	쇠고기하이라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 어묵채소볶음⑤⑥ 양배추사과샐러드 ①⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	장조림버터비빔밥 ①②⑤⑥⑯ 미소장국⑤⑥ 닭살가라아게 ①⑤⑥⑫⑮ 깍두기⑨
오후간식	찐빵⑤⑥, 우유②	옥수수치즈전①②⑤⑥, 우유②	로제스파게티②⑤⑥ ⑩⑫⑮⑯⑱, 우유②	찐단호박, 우유②	궁중떡볶이⑤⑥⑯, 우유②	
열량/단백질	398/18	467/21	402/18	447/15	418/19	410/21
일 자	30	11월 '양배추'		11월 '표준레시피'	구리시센터 유튜브	
오전간식	단감(제철과일)					
점 심	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육메추리알장조림 ①⑤⑥⑩ **오이나물**⑤⑥ 깍두기⑨	'푸드브릿지 (food+bridge)'	1단계:친해지기 2단계:간접노출 3단계:소극적노출 4단계:적극적노출		푸드브릿지 관찰놀이 영상 보기	
오후간식	핫케이크①②⑤⑥, 우유②					
열량/단백질	417/16					

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-국내산), 돈까스(돈육-국내산), 핫도그(돈육-국내산), 떡갈비(돈육-국내산), 미트볼(돈육-국내산), 닭살가라아게(닭-국내산) *식재료 수급에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다.
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	소	돼지	닭	고등어	오징어	동태(명태)
	국내산:한우	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산

2026년 11월

유아 식단

시 설 명 : 시립갈매어린이집
영양사명 : 이고은 영양사

일 자	2	3	4	5	6	7
오전간식	키위(제철과일)	흰살생선연근죽	배(제철과일)	달걀양배추죽①	바나나(제철과일)	두유⑤
점 심	잡곡밥 콩나물국⑤ 오징어간장조림⑤⑥⑰ 연근흑임자소스무침 ①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 온두부&양념장⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육갈비양념구이⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 새우살청경채국⑨ 쇠고기브로콜리볶음 ⑤⑥⑯ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 무챗국⑤⑥ 훈제오리채소찜②⑤⑥⑯ 숙주미나리나물⑤⑥ 배추김치⑨	칼국수⑤⑥ 백미밥(1/2) 돈육장조림⑤⑥⑩ 깍두기⑨
오후간식	모닝빵①②⑤⑥, 우유②	찐만두①②⑤⑥⑧⑩ ⑯⑱, 우유②	다진유부주먹밥⑤⑥, 마시는요거트②	찐감자, 우유②	증편, 우유②	
열량/단백질	635/27	680/29	674/22	676/25	614/21	492/23
일 자	9(지구의 날)	10(김치 없는 날)	11	12	13	14
오전간식	귤(제철과일)	두부양파죽⑤, 치즈②	샤인머스켓(제철과일)	쇠고기무죽⑯	단감(제철과일)	두유⑤
점 심	백미밥 근대된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 감자스프 &식빵토핑(크루통) ①②⑤⑥⑮⑯ 돈까스 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 콘파프리카무침	백미밥 돈육우거지국⑤⑥⑩ 들기름두부구이⑤ 느타리나물⑤⑥ 깍두기⑨	새우양배추카레 볶음밥②⑤⑥⑨⑫⑯⑱ 달걀팟국① 애호박나물⑤⑥⑨ 짜먹는요거트② 배추김치⑨	백미밥 순두부백탕⑤ 찜닭⑤⑥⑮ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	콩나물비빔밥&양념장 ⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 동태전①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	카스테라①②⑤⑥, 우유②	찐어묵⑤⑥	핫도그①②⑤⑥⑩⑯, 우유②	찐고구마, 우유②	가래떡구이&조청, 우유②	
열량/단백질	668/27	661/30	639/28	636/24	608/25	464/21
일 자	16	17	18	19	20	21
오전간식	토마토⑫(제철과일)	두부고구마죽⑤	사과(제철과일)	바나나(제철과일)	달걀브로콜리죽①	두유⑤
점 심	잡곡밥 수제비국⑤⑥ 돈육마파두부⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 순살가자미양념찜⑤⑥ **오이무침**⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 유부맑은국⑤⑥ 쇠고기무조림⑤⑥⑯ 고사리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기김가루주먹밥 ⑤⑯ 귤(제철과일) 마시는요거트②	잡곡밥 열무된장국⑤⑥ 떡갈비채소조림 ⑤⑥⑩⑮⑯ 브로콜리깨무침 배추김치⑨	미트볼스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 크림스프②⑤⑥⑮⑯ 꽃맛살샐러드 ①⑤⑥⑧⑫ 깍두기⑨
오후간식	잼샌드위치①②⑤⑥, 우유②	잡채⑤⑥⑯, 우유②	김가루주먹밥⑤⑥, 마시는요거트②	감자버터구이②, 우유②	바람떡, 우유②	
열량/단백질	654/24	681/29	625/23	635/28	608/21	507/19
일 자	23	24	25	26(국 없는 날)	27	28
오전간식	바나나(제철과일)	흰살생선당근죽	배(제철과일)	두부무죽⑤	귤(제철과일)	두유⑤
점 심	잡곡밥 버섯된장국⑤⑥ 닭살데리야끼조림 ⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 감잣국⑤⑥ 채소달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 수육⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥⑨ 배추김치⑨	쇠고기하이라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 어묵채소볶음⑤⑥ 양배추사과샐러드 ①⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	장조림버터비빔밥 ①②⑤⑥⑯ 미소장국⑤⑥ 닭살가라아게 ①⑤⑥⑫⑮ 깍두기⑨
오후간식	찐빵⑤⑥, 우유②	옥수수치즈전①②⑤⑥, 우유②	로제스파게티②⑤⑥ ⑩⑫⑮⑯⑱, 우유②	찐단호박, 우유②	궁중떡볶이⑤⑥⑯, 우유②	
열량/단백질	613/28	718/33	618/28	688/22	644/29	631/32
일 자	30	11월 '양배추'		11월 '표준레시피'	구리시센터 유튜브	
오전간식	단감(제철과일)					
점 심	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육메추리알장조림 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	훈제오리(오리-국내산), 돈까스(돈육-국내산), 핫도그(돈육-국내산), 떡갈비(돈육-국내산), 미트볼(돈육-국내산), 닭살가라아게(닭-국내산) *식재료 수급에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다.
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	소	돼지	닭	고등어	오징어	동태(명태)
	국내산:한우	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산

2026년 11월_저녁

영유아 식단

시 설 명 : 시립갈매어린이집
영양사명 : 이고은 영양사

일 자	2	3	4	5	6	7
저 녁	백미밥 황태국 당근달걀찜① 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 수제비국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 감잣국⑤⑥ 어묵채소볶음⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 숙주된장국⑤⑥ 동그랑땡 ①②⑤⑥⑩⑮⑯ **무나물**⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 두부맑은국⑤ 코다리강정⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	
일 자	9	10	11	12	13	14
저 녁	잡곡밥 온도토리묵국⑤⑥ 닭살대파구이⑤⑮ 건파래자반⑤ 배추김치⑨	백미밥 버섯들깨탕⑤⑥ 임연수엿장조림⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 오징어부추국⑤⑥⑰ 너비아니채소볶음 ⑤⑥⑩⑮⑯ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 배춧국⑤⑥ 훈제오리구이②⑤⑥ ⑯ 열무된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 애호박맑은국 쇠고기청경채볶음⑤ ⑥⑯ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	
일 자	16	17	18	19	20	21
저 녁	백미밥 미역국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 무챗국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 어묵된장국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 육개장⑤⑥⑯ 두부양념찜⑤⑥ 열무무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 삼치구이⑤⑥ 가지볶음⑤⑥ 깍두기⑨	
일 자	23	24	25	26	27	28
저 녁	백미밥 백짬뽕국⑤⑨⑰⑱ 돈육배추찜⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 애호박맑은국 쇠고기견과조림 ④⑤⑥⑭⑯ 새송이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 순두부백탕⑤ 오징어볶음⑤⑥⑰ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 우동맑은국⑤⑥ 훈제오리구이②⑤⑥ ⑯ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 물만둣국 ①②⑤⑥⑧⑩⑯⑱ 두부찹쌀부침⑤ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	
일 자	30	11월 '양배추'		11월 '표준레시피'	구리시센터 유튜브	
저 녁	잡곡밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 쇠고기대파구이⑤⑯ 우엉채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	'푸드브릿지 (food+bridge)'  1단계:친해지기 2단계:간접노출 3단계:소극적노출 4단계:적극적노출			푸드브릿지 관찰놀이 영상 보기	

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	두부류	배추	고춧가루	동그랑땡(돈육-국내산) 너비아니(돈육-국내산), 훈제오리(오리-국내산) *식재료 수급에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다.
	국내산	국내산	국내산	국내산	
	소	돼지	닭	오징어	고등어	코다리(명태)
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	수입산:러시아