2026년 11월

11월 영아 식단

시 설 명 : 시립갈매아이파크어린이집
영양사명 : 이고은 영양사

일 자	2	3	4	5	6	7
오전간식	키위(제철과일)	오곡라떼②⑤ (미숫가루,우유)	청포도(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, 보리차	다진유부주먹밥⑤⑥, 마시는요거트②	찐감자, 우유②	프렌치토스트①②⑤⑥, 우유②	
열량/단백질	413/17	427/18	438/14	439/16	449/17	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 쇠불고기⑤⑥⑯ 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	잔치국수⑤⑥	핫도그①②⑤⑥⑩⑯, 우유②	찐고구마, 보리차	약과①②⑤⑥, 우유②	
열량/단백질	434/17	456/19	415/18	400/16	398/16	302/14
일 자	16	17	18	19	20	21
오전간식	토마토⑫(제철과일)	곡물시리얼⑤⑥, 우유②	청포도(제철과일)	오곡라떼②⑤ (미숫가루,우유)	사과(제철과일)	두유⑤
점 심	잡곡밥 수제비국⑤⑥ 돈육마파두부⑤⑥⑩ 세발나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 순살가자미양념찜⑤⑥ **오이나물**⑤⑥ 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	잼샌드위치①②⑤⑥, 우유②	잡채⑤⑥⑯, 보리차	김가루주먹밥⑤⑥, 마시는요거트②	감자버터구이②	삶은달걀①, 우유②	
열량/단백질	425/16	428/18	406/15	399/17	390/17	329/12
일 자	23	24	25	26(국 없는 날)	27	28
오전간식	바나나(제철과일)	파프리카스틱, 떠먹는요거트②	배(제철과일)	으깬견과류④⑭, 떠먹는요거트②	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	로제스파게티②⑤⑥ ⑩⑫⑮⑯⑱, 우유②	찐단호박, 보리차	쌀강정⑤⑥, 우유②	
열량/단백질	398/18	388/18	402/18	388/13	408/17	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	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	훈제오리(오리-국내산), 돈까스(돈육-국내산), 핫도그(돈육-국내산), 떡갈비(돈육-국내산, 쇠고기-국내산 , 닭-국내산), 미트볼(돈육-국내산, 쇠고기-국산, 호주산), 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

11월 유아 식단

시 설 명 : 시립갈매아이파크어린이집
영양사명 : 이고은 영양사

일 자	2	3	4	5	6	7
오전간식	키위(제철과일)	오곡라떼②⑤ (미숫가루,우유)	청포도(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, 보리차	다진유부주먹밥⑤⑥, 마시는요거트②	찐감자, 우유②	프렌치토스트①②⑤⑥, 우유②	
열량/단백질	635/27	656/27	674/22	676/25	691/26	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 쇠불고기⑤⑥⑯ 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	잔치국수⑤⑥	핫도그①②⑤⑥⑩⑯, 우유②	찐고구마, 보리차	약과①②⑤⑥, 우유②	
열량/단백질	668/27	701/30	639/28	595/25	612/24	464/21
일 자	16	17	18	19	20	21
오전간식	토마토⑫(제철과일)	곡물시리얼⑤⑥, 우유②	청포도(제철과일)	오곡라떼②⑤ (미숫가루,우유)	사과(제철과일)	두유⑤
점 심	잡곡밥 수제비국⑤⑥ 돈육마파두부⑤⑥⑩ 세발나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 순살가자미양념찜⑤⑥ **오이무침**⑤⑥ 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	잼샌드위치①②⑤⑥, 우유②	잡채⑤⑥⑯, 보리차	김가루주먹밥⑤⑥, 마시는요거트②	감자버터구이②	삶은달걀①, 우유②	
열량/단백질	654/24	659/28	625/23	615/27	600/27	507/19
일 자	23	24	25	26(국 없는 날)	27	28
오전간식	바나나(제철과일)	파프리카스틱, 떠먹는요거트②	배(제철과일)	으깬견과류④⑭, 떠먹는요거트②	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	로제스파게티②⑤⑥ ⑩⑫⑮⑯⑱, 우유②	찐단호박, 보리차	쌀강정⑤⑥, 우유②	
열량/단백질	613/28	598/28	618/28	597/20	627/25	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, 쇠고기-국내산 , 닭-국내산), 미트볼(돈육-국내산, 쇠고기-국산, 호주산), 닭살가라아게(닭-국내산)
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	소	돼지	닭	고등어	오징어	동태(명태)
	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산

*식재료 수급에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

2026년 11월

11월 식단

시 설 명: 시립갈매아이파크어린이집
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 훈제오리구이②⑤⑥⑯ 열무된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 애호박맑은국 쇠고기청경채볶음⑤⑥⑯ 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 훈제오리구이②⑤⑥⑯ 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, 닭-국내산, 두부-외국산) 너비아니(돈육-국내산, 닭-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(한우) / 국내산 / 국내산		국내산 / 국내산	러시아산	