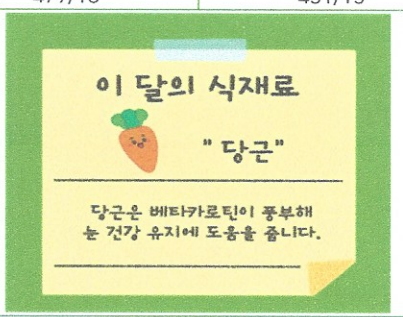
2026년 11월 영아 식단표 (만1~2세)

*안양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀에서 식단을 다운받아 사용합니다.

	월	화	수	목	금
	2	3	4 ♥생일식단	5	6
오전간식	잘게자른사과/우유②	잘게자른바나나/우유②	당근죽	샤인머스캣	잘게자른배/치즈②
점심	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 안매운제육볶음⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 단호박국 두부우엉조림⑤⑥ 오이무침⑤ 배추김치⑨	쌀밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 너비아니구이⑤⑥⑯ 숙주나물 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 안매운김치찌개⑤⑨ 고등어조림⑤⑥⑦ 청포묵채소무침①⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	차조밥 청경챗국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 양상추나물⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨
오후간식	찐감자/보리차	온메밀국수③⑤⑥	케이크①②⑥/요구르트②	꼬마김가루주먹밥 /옥수수차	삶은달걀①/둥굴레차
열량/단백질	423/16	468/17	493/15	339/11	353/17
	9	10	11 Clean Day	12	13
오전간식	잘게자른단감/치즈②	잘게자른방울토마토⑫	차조근대죽	오이스틱/떠먹는요구르트	잘게자른배
점심	수수밥 우거지양팟국 브로콜리달걀찜① 명엽채조림⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 부추된장국⑤⑥ 쇠고기무조림⑤⑥⑯ 연근참깨소스무침⑤⑥ 배추김치⑨	새우살달걀볶음밥①⑤⑨ 두부애호박국⑤ 당근라페 잘게자른깍두기⑨	찹쌀밥 팽이버섯국 간장닭갈비⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	쌀밥 감잣국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨
오후간식	깻잎부침개①⑤⑥	찐고구마/우유②	치즈스틱빵①②⑥/우유②	유부초밥⑤	팬케이크①②⑤⑥/우유②
열량/단백질	368/16	505/14	546/19	414/18	476/19
	16	17	18 Clean Day	19	20
오전간식	잘게자른귤	잘게자른사과/우유②	양송이버섯죽	샤인머스캣/치즈②	잘게자른키위
점심	쌀밥 미소장국⑤⑥ 쇠고기청경채볶음⑤⑥⑯ 잘게자른오징어실채무침⑤⑥⑰ 잘게자른깍두기⑨	차조밥 수제빗국①⑥ 임연수구이⑤⑥ 도토리묵상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	닭살카레라이스⑤⑥⑮ 숙주실팟국 연두부샐러드⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 근댓국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫ 양배추무침 잘게자른깍두기⑨	기장밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 두부동그랑땡①⑤⑥ 고사리볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	감자범벅②/우유②	당근채전①⑤⑥/보리차	스폰지빵①②⑥/우유②	토마토스파게티⑤⑥⑫⑯	찐단호박/우유②
열량/단백질	457/19	594/23	511/18	421/17	435/17
	23	24	25 Clean Day	26	27
오전간식	잘게자른씨없는포도	잘게자른방울토마토⑫/우유②	브로콜리죽	잘게자른 배	파프리카스틱/떠먹는요구르트②
점심	찹쌀밥 맑은미역국⑤⑥ 오리부추볶음⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 안매운콩나물김칫국⑤⑨ 두부간장조림⑤⑥ 호박나물⑤ 잘게자른깍두기⑨	돈육당근볶음밥⑤⑥⑩ 북어뭇국①⑤⑥ 치커리사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 시금칫국⑤⑥ 연근스크램블에그①⑤ 느타리버섯나물⑤ 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 얼갈이맑은국⑤⑥ 쇠고기오이볶음⑤⑥⑯ 우엉조림⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨
오후간식	치즈채소밥전①②⑤ /옥수수차	미니우동⑤⑥	후레쉬번①②⑥/우유②	고구마버터구이②/우유②	바나나요거트②
열량/단백질	414/12	419/17	479/18	431/15	460/15
	30				
오전간식	잘게자른 배				
점심	쌀밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 두부구이&저염양념장⑤⑥ 브로콜리숙회 배추김치⑨				
오후간식	단호박샐러드①②⑤/우유②				
열량/단백질	414/16				



원산지	쌀	배추김치	육류				수산물		식육·수산물 가공품				콩	
	밥/죽	배추	쇠고기		돼지고기	닭고기	고등어		가쓰오부시		오징어실채		두부	연두부
			국내산(택1)	외국산										
	국내산	국내산	☑ 한우	산	국내산	국내산	국내산		다랑어	원양산	오징어	국내산	국내산	국내산
	누룽지	고춧가루	☐ 육우			오리고기								
	국내산	국내산	☐ 젖소			국내산								

가공품	돈가스		너비아니							
	돼지고기	국내산	쇠고기	국내산						

알레르기유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두,잣 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있으므로 식품알레르기 식단에 별도 표시하지 않았으니 참고하여주시기 바랍니다.

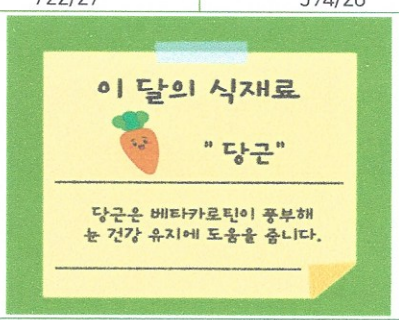
* 영아 1~2세는 1일 에너지 권장량 : 단백질 = 900kcal : 20g 이고, 유아 3~5세는 1400kcal : 25g 기준입니다.

상기식단은 1400kcal 를 기준으로 어린[illegible]

2026년 11월 유아 식단표 (만3~5세)

*안양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀에서 식단을 다운받아 사용합니다.

	월	화	수	목	금
	2	3	4 ♥생일식단	5	6
오전간식	사과/우유②	바나나/우유②	당근죽	샤인머스캣	배/치즈②
점심	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 안매운제육볶음⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 단호박국 두부우엉조림⑤⑥ 오이무침⑤ 배추김치⑨	쌀밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 너비아니구이⑤⑥⑯ 숙주나물 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 안매운김치찌개⑤⑨ 고등어조림⑤⑥⑦ 청포묵채소무침①⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	차조밥 청경챗국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 양상추나물⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨
오후간식	찐감자/보리차	온메밀국수③⑤⑥	케이크①②⑥/요구르트②	꼬마김가루주먹밥 /옥수수차	무지개떡/둥굴레차
열량/단백질	580/21	650/22	736/22	521/17	558/19
	9	10	11 Clean Day	12	13
오전간식	단감/치즈②	방울토마토⑫	차조근대죽	오이스틱/떠먹는요구르트	배
점심	수수밥 우거지양팟국 브로콜리달걀찜① 명엽채조림⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 부추된장국⑤⑥ 쇠고기무조림⑤⑥⑯ 연근참깨소스무침⑤⑥ 배추김치⑨	새우살달걀볶음밥①⑤⑨ 두부애호박국⑤ 당근라페 잘게자른깍두기⑨	찹쌀밥 팽이버섯국 간장닭갈비⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	쌀밥 감잣국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨
오후간식	깻잎부침개①⑤⑥	찐고구마/우유②	치즈스틱빵①②⑥/우유②	유부초밥⑤	증편/우유②
열량/단백질	535/23	708/19	769/27	589/25	613/24
	16	17	18 Clean Day	19	20
오전간식	귤	사과/우유②	양송이버섯죽	샤인머스캣/치즈②	키위
점심	쌀밥 미소장국⑤⑥ 쇠고기청경채볶음⑤⑥⑯ 잘게자른오징어실채무침⑤⑥⑰ 잘게자른깍두기⑨	차조밥 수제빗국①⑥ 임연수구이⑤⑥ 도토리묵상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	닭살카레라이스⑤⑥⑮ 숙주실팟국 연두부샐러드⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 근댓국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫ 양배추무침 잘게자른깍두기⑨	기장밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 두부동그랑땡①⑤⑥ 고사리볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	감자범벅②/우유②	당근채전①⑤⑥/보리차	스폰지빵①②⑥/우유②	토마토스파게티⑤⑥⑫⑯	호박설기/우유②
열량/단백질	633/26	843/32	778/26	615/24	687/24
	23	24	25 Clean Day	26	27
오전간식	씨없는포도	방울토마토⑫/우유②	브로콜리죽	배	파프리카스틱/떠먹는요구르트②
점심	찹쌀밥 맑은미역국⑤⑥ 오리부추볶음⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 안매운콩나물김칫국⑤⑨ 두부간장조림⑤⑥ 호박나물⑤ 잘게자른깍두기⑨	돈육당근볶음밥⑤⑥⑩ 북어뭇국①⑤⑥ 치커리사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 시금칫국⑤⑥ 연근스크램블에그①⑤ 느타리버섯나물⑤ 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 얼갈이맑은국⑤⑥ 쇠고기오이볶음⑤⑥⑯ 우엉조림⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨
오후간식	치즈채소밥전①②⑤ /옥수수차	미니우동⑤⑥	후레쉬번①②⑥/우유②	고구마버터구이②/우유②	백설기/우유②
열량/단백질	547/17	575/22	722/27	594/20	736/26
	30				
오전간식	배				
점심	쌀밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 두부구이&저염양념장⑤⑥ 브로콜리숙회 배추김치⑨				
오후간식	바나나요거트②				
열량/단백질	568/21				



원산지	쌀	배추김치	육류				수산물		식육·수산물 가공품				콩	
	밥/죽	배추	쇠고기		돼지고기	닭고기	고등어		가쓰오부시		오징어실채		두부	연두부
			국내산(택1)	외국산										
	국내산	국내산	☑ 한우	산	국내산	국내산	국내산		다랑어	원양산	오징어	국내산	국내산	국내산
	누룽지	고춧가루	☐ 육우			오리고기								
	국내산	국내산	☐ 젖소			국내산								

가공품	돈가스		너비아니					
	돼지고기	국내산	쇠고기	국내산				

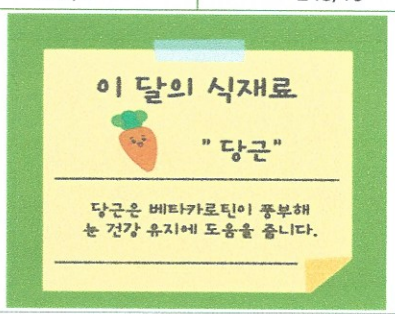
알레르기유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두,잣 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있으므로 식품알레르기 식단에 별도 표시하지 않았으니 참고하여주시기 바랍니다.

* 영아 1~2세는 1일 에너지 권장량 : 단백질 = 900kcal : 20g 이고, 유아 3~5세는 1400kcal : 25g 기준입니다.
상기식단은 1400kcal 를 기준으로 어린이집에서의 총 섭취에너지와 단백질은 700kcal, 10g로 하루의 50%를 차지합니다.

2026년 11월 영아 야간연장 식단표 (만 1~2세)

*안양시어린이·사회복지관리센터 영양팀에서 식단을 다운받아 사용합니다.

	월	화	수	목	금
	2	3	4 Clean Day	5	6
석식	찹쌀밥 황태맑은국①⑤⑥ 닭살청경채조림⑤⑥⑮ 도라지나물⑤ 잘게자른깍두기⑨	기장밥 안매운짬뽕국⑤⑰ 돈육목살구이⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 우엉들깨탕 두부잔멸치볶음⑤⑥ 단호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 숙주된장국⑤⑥ 쇠고기고구마찜⑤⑥⑯ 배추무침 잘게자른깍두기⑨	차조밥 맑은순두부탕①⑤⑥ 고등어구이⑤⑦ 참나물무침 배추김치⑨
간식	바나나	곡물과자/우유②	누룽지	삶은달걀①/보리차	카스테라①②⑥/우유②
열량/단백질	276/14	424/18	311/11	281/13	446/19
	9	10	11 Clean Day	12	13
석식	수수밥 맑은시금칫국⑤⑥ 안매운돈육주물럭⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	쌀밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 달걀양파볶음①⑤ 우거지무침⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 무챗국⑤⑥ 쇠고기찹쌀구이⑯ 부추나물⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 새우살당근조림⑤⑥⑨ 애호박무침⑤ 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 맑은콩나물국⑤ 닭살채소찜⑤⑥⑮ 팽이버섯나물⑤ 배추김치⑨
간식	곡물과자/우유②	바나나	누룽지	삶은달걀①/보리차	카스테라①②⑥/우유②
열량/단백질	410/17	295/10	281/10	249/14	429/18
	16	17	18 Clean Day	19	20
석식	쌀밥 알배기배춧국 두부부침①⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	차조밥 청경채맑은국⑤⑥ 쇠고기당면찜⑤⑥⑯ 깻잎나물⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 달걀탕① 임연수조림⑤⑥ 취나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 다시마된장국⑤⑥ 닭살숙주볶음⑤⑥⑮ 세발나물 배추김치⑨	기장밥 양배춧국⑤⑥ 돈육사태조림⑤⑥⑩ 근대무침⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨
간식	바나나	곡물과자/우유②	누룽지	삶은달걀①/보리차	카스테라①②⑥/우유②
열량/단백질	257/10	455/15	296/11	275/14	445/19
	23	24	25 Clean Day	26	27
석식	찹쌀밥 우거짓국⑤⑥ 쇠고기케첩조림⑤⑥⑫⑯ 오이나물⑤ 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 감자팟국⑤⑥ 훈제오리구이①⑤ 김자반⑤ 배추김치⑨	쌀밥 애호박맑은국⑨ 두부강정①⑤⑥ 맛살콩나물무침①⑤⑥⑧ 잘게자른깍두기⑨	수수밥 된장찌개⑤⑥ 돈육무찜⑤⑥⑩ 미나리당근나물 배추김치⑨	쌀밥 두부버섯국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 시금치들깨무침⑤⑥ 배추김치⑨
간식	바나나	곡물과자/우유②	누룽지	삶은달걀①/보리차	카스테라①②⑥/우유②
열량/단백질	265/11	431/15	266/8	248/13	446/17
	30				
석식	쌀밥 쇠고기된장국⑤⑥⑯ 사각어묵볶음⑤⑥ 봄동무침 잘게자른깍두기⑨				
간식	바나나				
열량/단백질	261/8				



원산지	쌀	배추김치	육류				수산물		식육·수산물 가공품				콩	
	밥/죽	배추	쇠고기 국내산(택 1)	쇠고기 외국산	돼지고기	닭고기	오징어	고등어	가쓰오부시				두부	순두부
	국내산	국내산	☑ 한우 ☐ 육우 ☐ 젖소	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	다랑어	원양산			국내산	국내산
	누룽지	고춧가루												
	국내산	국내산												
가공품	훈제오리													
	오리고기	국내산												

* 영아 1~2세는 1일 에너지 권장량 : 단백질 = 900kcal : 20g 이고, 유아 3~5세는 1400kcal : 25g 기준입니다.
상기식단은 1400kcal 를 기준으로 어린이집에서의 총 섭취에너지와 단백질은 700kcal, 10g로 하루의 50%를 차지합니다.

함께라서 더 따뜻한 우일어린이집