발행처 : 부천시어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일 : 2026. 10. 15.
작성자 : 이지은, 백진영 영양사

2026년 11월 식단표

만 1~2세 - 일반형

부천시 어린이·사회복지 급식관리지원센터

일자	2일(월)	3일(화)	4일(수) 국없는날	5일(목)	6일(금) 계절밥상	7일(토)
오전간식	오이스틱 두유⑤	시금치죽	건강과일 : 배	누룽지죽	사과	유아치즈②
점심	쌀밥 닭곰탕⑬⑮ 떡갈비데리야끼조림 ⑤⑥⑩⑬ 얼갈이나물무침 깍두기⑬	기장밥 근대장국⑤⑥⑬ 쇠고기두부볶음 ⑤⑥⑬⑯ 버섯나물⑬ 깍두기⑬	카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑯⑱ 달걀찜① 배추김치⑬ 두유⑤	수수밥 감잣국⑬ 돼지고기시래기찜 ⑤⑥⑩⑬ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑬	쌀밥 두부탕국⑤⑥ 생선가스⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑬	돈육양파덮밥 ⑤⑥⑩⑬ 다시마뭇국⑤⑥⑬ 배추김치⑬
오후간식	채소튀김⑤⑥ 옥수수차	단호박찜 우유②	메밀비빔국수⑤⑥⑬	모닝빵②⑥ 우유②	김가루주먹밥 보리차	
열량(kcal) / 단백질(g)	378 / 17.9	343 / 14.8	467 / 16.8	380 / 17.1	407 / 13.0	220 / 11.7
일자	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)	14일(토)
오전간식	당근스틱 플레인요구르트②	애호박죽	건강과일 : 샤인머스캣	바나나	건강과일 : 배	아기요구르트②
점심	쌀밥 아욱된장국⑤⑥⑬ 돼지고기장조림 ⑤⑥⑩⑬ 멸치볶음⑤ 배추김치⑬	찹쌀밥 안매운부대찌개 ⑤⑥⑩⑬ 스크램블에그 ①②⑤⑬ 배추나물무침⑬ 깍두기⑬	쌀밥 유부당면국⑤⑥⑬ 로제소스닭살조림 ②⑫⑬⑮ 브로콜리무침 배추김치⑬	쌀밥 북어미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬⑯ 잡채⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑬	쌀밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑬⑯ 가지돈민찌된장볶음 ⑤⑥⑩⑬ 시금치나물⑤⑥⑬ 깍두기⑬	온메밀국수 ③⑤⑥⑬⑯ 배추김치⑬ 자른단감
오후간식	쌀국수⑤⑥⑬⑯	찐감자 우유②	소보로빵①②④⑥ 두유⑤	케이크①②⑤⑥ 사과배주스	과일요거트범벅②	
열량(kcal) / 단백질(g)	400 / 20.7	406 / 17.8	465 / 20.1	497 / 13.9	357 / 13.3	225 / 9.4
일자	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)	21일(토)
오전간식	오이스틱 유아치즈②	참깨죽	건강과일 : 배	채소죽	파인애플슬라이스	두유⑤
점심	쌀밥 수제비국⑥⑬ 간장닭갈비⑤⑥⑬⑮ 숙주나물무침⑬ 배추김치⑬	수수밥 안매운콩비지찌개 ⑤⑩⑬ 버섯쇠불고기 ⑤⑥⑬⑯ 감자채볶음⑤⑬ 깍두기⑬	새우볶음밥①⑤⑥⑨ 우동국물⑤⑥⑬ 어묵조림⑤⑥⑬ 김자반⑤⑥⑬ 배추김치⑬	기장밥 미역국⑤⑥ 두부햄볶음⑤⑩⑬ 참나물무침⑤⑥⑬ 배추김치⑬	쌀밥 배추된장국⑤⑥⑬ 돈육짜장볶음 ⑤⑥⑩⑬ 파프리카샐러드①⑤ 깍두기⑬	마파두부덮밥 ⑤⑥⑩⑬⑱ 맑은유부국⑤⑥⑬ 배추김치⑬
오후간식	삶은달걀① 매실차	카스테라①②⑥ 우유②	브로콜리채소전 ⑤⑥⑬ 둥글레차	시리얼 우유②	칼국수⑤⑥⑬	
열량(kcal) / 단백질(g)	427 / 22.3	496 / 18.4	311 / 15.9	376 / 15.8	328 / 11.0	267 / 12.5
일자	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)	28일(토)
오전간식	당근스틱 짜먹는요구르트②	브로콜리죽	건강과일 : 샤인머스캣	멸치영양죽⑬	토마토슬라이스⑫	플레인요구르트②
점심	쌀밥 달걀파국①⑬ 너비아니채소조림 ⑤⑥⑬⑯ 애호박나물볶음 ⑤⑨⑬ 배추김치⑬	차조밥 단호박된장국⑤⑥⑬ 치즈닭조림②⑤⑥⑬⑮ 오이무침⑬ 배추김치⑬	쌀밥 순두부김국⑤⑥⑬ 탕수육⑤⑥⑩⑫⑬ 청경채나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬	찹쌀밥 팽이버섯장국⑤⑥⑬ 쇠고기깻잎볶음⑤⑬⑯ 콩나물무침⑤⑬ 배추김치⑬	쌀밥 황태국⑤⑥⑬ 안매운제육볶음 ⑤⑥⑩⑬ 상추무침⑬ 깍두기⑬	우동⑤⑥⑬ 단무지무침⑬ 바나나
오후간식	쇠고기우엉주먹밥 ⑤⑥⑯ /옥수수차	딸기잼식빵②⑤⑥ 두유⑤	유부국수①⑤⑥	찐고구마 우유②	양배추달걀전 ①⑤⑥⑫⑬/사과주스	
열량(kcal) / 단백질(g)	434 / 18.2	426 / 20.5	424 / 15.8	418 / 17.7	396 / 15.3	247 / 7.3
일자	30일(월)					
오전간식	오이스틱/ 아기요구르트②					
점심	쌀밥 감자미역국⑤⑥ 순살안동찜닭⑤⑥⑬⑮ 무조림⑤⑥⑬ 배추김치⑬					
오후간식	물만두⑤⑥⑩⑬ 둥글레차					
열량(kcal) / 단백질(g)	339 / 14.1					

[신메뉴] 11월 신메뉴]
혈관을 튼튼하게 해주는 가지를 활용한 **가지돈민찌된장볶음**입니다.

[이달의 제철 식재료] 연근, 배추, 무, 배, 귤, 사과, 고등어, 삼치 등

국없는날 나트륨 섭취를 줄이기 위해 1째 주 수요일은 국 없는 날로 제공하고 있습니다.

계절밥상 제철 식재료(배, 연근)를 이용한 영양 및 면역력 강화 식단입니다.

세계 음식문화의 날: 인도 음식 카레라이스입니다.

신메담 뉴
저당 메뉴
저염 메뉴

[식품 알레르기 유발물질]
①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복포함) ⑲잣
※ 식품 알레르기 유발물질 중'⑬아황산류'는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로, 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시	밥, 죽, 누룽지		배추김치		콩			쇠고기	돼지고기	닭고기
	쌀	찹쌀	배추	고춧가루	두부	콩비지	순두부			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우	국내산	국내산
	수산물		식육 · 수산물 가공품							
	오징어		떡갈비		햄		생선가스	너비아니	탕수육	
	국내산		돈육 : 국내산		돈육 : 국내산		민대구 : 국내산	게육, 돈육 : 국내산	돈육 : 국내산	

국공립여월베르네어린이집

식단 이용 시 안내사항

<2026.01.15.>

	연령 구분	영아		유아	
		만 0~5개월	만 6~11개월	만 1~2세	만 3~5세
연령별 1일 영양섭취 기준	에너지(kcal)	500	600	900	1,400
	단백질 권장섭취량(g)	10	15	20	25
식단 구성	① **유제품 주 3~4회** : 성장기 어린이의 충분한 칼슘 섭취 증가를 위해 주 3~4회 제공 ② **당·나트륨 저감화** : 당·나트륨 저감화 메뉴 월 1회, 국 없는 날 월 2회 (만 1~2세 월 1회) ③ **가공식품의 최소화** : 주 3회 이상 신선한 채소 및 과일 제공 ④ **신메뉴 월 1회** : 영양가 높은 다양한 메뉴의 제공 ⑤ **세계문화의 날 월 1회** : 여러 나라의 음식을 접함으로써 음식문화의 다양성 제공 ⑥ **계절밥상** : 2가지 이상의 제철 식재료를 사용하여 영양 및 면역력 강화 식단 ⑦ **생일식단** : 생일 영유아가 있는 경우 기존 식단을 변경하여 사용				
식단 기본 정보	- 만 3~5세 일반형 식단을 기준으로 만 1~2세의 특성을 고려하여 식단을 작성합니다. (유아 섭취율의 65% 적용) - 식품 알레르기 유발물질 표기를 강화하여 번호를 기재하여 알레르기 정보를 제공합니다. - 본 센터의 식단은 식단감수위원회의 자문을 받아 작성되었습니다. **- 제공된 식단을 기준으로 유아 식사 시 모니터링은 필수적으로 동반되어야 합니다.** **- 만 1세 초기(12~15개월)의 유아는 발달 상황에 따라 이유식 후기 식단을 사용하거나, 만 1세의 음식 조리 시보다 식재료 크기를 작게 하고, 조리법 등을 변경하여 제공합니다.** **- 12~35개월의 유아는 매끄럽고 동글동글한 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등) 제공 시 세로 방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공하며, 딱딱한 음식(콩 등), 찰기 있는 음식(떡 등)을 제공하지 않습니다.** **- 3~5세(36개월 이후)의 유아는 매끄럽고 동글동글한 음식(방울토마토, 포도 등), 딱딱한 음식(콩 등), 찰기 있는 음식(떡 등)을 원형의 형태로 제공하지 않고 잘라서 제공 및 제공 시 주의해야 합니다.**				

★ 동일 식품군 내 대체 식재료 ★		
구분		대체 가능 메뉴
식사	밥류	모든 종류의 잡곡류 (쌀밥↔찹쌀밥↔차조밥 등)
	김치	모든 종류의 김치류 (백김치↔배추김치↔깍두기 등)
간식	떡	백설기↔바람떡↔송편↔증편 등
	빵	크림빵↔카스테라↔소보로빵↔잼샌드위치 등 (당분과 지방함량이 많은 빵 주의)
	과일	모든 종류의 과일 / 딸기↔키위↔사과↔바나나 등
	채소	모든 종류의 채소(스틱) / 오이스틱↔당근스틱↔방울토마토 등
	우유 및 유제품	두유↔우유↔플레인요구르트↔치즈 등
같은 식품군	육류	소↔돼지↔닭↔오리 교차변경 가능 * 닭→치킨너겟(X), 돼지→햄구이(X), 쇠고기장조림→두부간장조림(X)
	달걀·두부	달걀↔두부 교차변경 가능 * 달걀찜↔연두부찜(O), 달걀말이↔두부구이(O), 달걀후라이↔소시지구이(x)
	등푸른 생선	고등어↔삼치↔참치↔꽁치 등 * 고등어구이→삼치구이(O), 고등어구이→고등어조림(X)
	흰살 생선	임연수↔가자미↔동태↔대구↔갈치↔조기 등
	녹색나물·채소	시금치↔열무↔근대↔청경채↔호박↔부추↔깻잎↔상추↔아욱 등
	흰색나물·채소	콩나물↔숙주나물↔배추↔양배추↔도라지↔무 등

※ 동일 식품군 내에서 동일한 조리법으로 식재료의 대체가 가능합니다 ※

기관 사정에 따라 급·간식 식단 수정을 원하시는 경우 대체 식재료를 참고하여 수정하시고,

급·간식 제공일 수 기준으로 50% 이상 수정할 경우 센터로 식단 감수를 요청해 주세요. (식단 감수 안내문 참고)

<출처: 2025년 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침>

부천시 어린이·사회복지급식관리지원센터