2026년 11월 영아(1-2세) 식단

시 설 명 : 시립수택어린이집
영양사명 : 이고은 영양사

일 자	2	3	4	5	6	7
오전간식	샤인머스켓(제철과일)	흰살생선연근죽	당근스틱, 떠먹는요거트②	1 달걀양배추죽①	배(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, 보리차	찐감자, 우유②	프렌치토스트①②⑤⑥, 우유②	
열량/단백질	413/17	442/19	425/17	439/16	449/17	320/15
일 자	9(지구의 날)	10(김치 없는 날)	11	12	13	14
오전간식	귤(제철과일)	두부양파죽⑤, 치즈②	오이스틱, 떠먹는요거트②	쇠고기무죽⑯	샤인머스켓(제철과일)	두유⑤
점 심	백미밥 근대된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 감자스프 &식빵토핑(크루통) ①②⑤⑥⑮⑯ 돈까스 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 콘파프리카무침	백미밥 돈육우거지국⑤⑥⑩ 들기름두부구이⑤ 느타리나물⑤⑥ 깍두기⑨	2 New 새우양배추카레 볶음밥②⑤⑥⑨⑫⑯⑱ 달걀팟국① 애호박나물⑤⑥⑨ 짜먹는요거트② 배추김치⑨	백미밥 순두부백탕⑤ 찜닭⑤⑥⑮ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	콩나물비빔밥&양념장 ⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 동태전①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	카스테라①②⑤⑥, 우유②	찐어묵⑤⑥	핫도그①②⑤⑥⑩⑯, 매실차	찐고구마, 우유②	부추전①②⑤⑥, 우유②	
열량/단백질	434/17	430/19	390/18	450/17	398/16	302/14
일 자	16	17	18	19	20	21
오전간식	사과(제철과일)	두부고구마죽⑤	방울토마토⑫, 떠먹는요거트②	달걀브로콜리죽①	배(제철과일)	두유⑤
점 심	잡곡밥 수제비국⑤⑥ 돈육마파두부⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 순살가자미양념찜⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 유부맑은국⑤⑥ 쇠고기무조림⑤⑥⑯ 고사리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 황태국 3 닭살양배추볶음 ⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 열무된장국⑤⑥ 떡갈비채소조림 ⑤⑥⑩⑮⑯ 브로콜리깨무침 배추김치⑨	미트볼스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 크림스프②⑤⑥⑮⑯ 꽃맛살샐러드 ①⑤⑥⑧⑫ 깍두기⑨
오후간식	잼샌드위치①②⑤⑥, 우유②	증편, 우유②	김가루주먹밥⑤⑥, 보리차	감자버터구이②, 우유②	삶은달걀①, 우유②	
열량/단백질	442/16	427/18	391/17	413/18	390/17	329/12
일 자	23	24	25	26(국 없는 날)	27	28
오전간식	바나나(제철과일)	흰살생선당근죽	고구마스틱, 떠먹는요거트②	두부무죽⑤	샤인머스켓(제철과일)	두유⑤
점 심	잡곡밥 버섯된장국⑤⑥ 닭살데리야끼조림 ⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 감잣국⑤⑥ 채소달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 수육⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥⑨ 배추김치⑨	쇠고기하이라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 어묵채소볶음⑤⑥ 4 양배추사과샐러드 ①⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	장조림버터비빔밥 ①②⑤⑥⑯ 미소장국⑤⑥ 닭살가라아게 ①⑤⑥⑫⑮ 깍두기⑨
오후간식	찐빵⑤⑥, 우유②	옥수수치즈전①②⑤⑥, 우유②	로제스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱	찐단호박, 우유②	떡강정⑤⑥, 우유②	
열량/단백질	398/18	467/21	390/18	447/15	408/17	410/21
일 자	30	11월 '양배추'		11월 '표준레시피'	구리시센터 유튜브	
오전간식	배(제철과일)					
점 심	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육메추리알장조림 ①⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	'푸드브릿지 (food+bridge)'	1 1단계:친해지기 2 2단계:간접노출 3 3단계:소극적노출 4 4단계:적극적노출		푸드브릿지 관찰놀이 영상 보기	
오후간식	찰보리빵①②⑤⑥, 우유②					
열량/단백질	387/15					

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.

원산지 표시	쌀	콩	배추김치	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	고등어	오징어	식육·어육 가공품
	밥	죽	누룽지	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	노르웨이	국내산	참치(다랑어-원양산), 돈가스(돈육-국산), 동그랑땡(돈육-메루,칠레산), 미트볼(돈육-국산), 해물완자(오징어-미국,인도네시아,베트남메루,칠레,중국)
	국내산	국내산	국내산							

* 식재료 수급 상황에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

구리시 어린이·사회복지급식관리지원센터

2026년 11월 유아(3-5세) 식단

시 설 명 : 시립수택어린이집
영양사명 : 이고은 영양사

일 자	2	3	4	5	6	7
오전간식	샤인머스켓(제철과일)	흰살생선연근죽	당근스틱, 떠먹는요거트②	1 달걀양배추죽①	배(제철과일)	두유⑤
점 심	잡곡밥 콩나물국⑤ 오징어간장조림⑤⑥⑰ 연근흑임자소스무침 ①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 온두부&양념장⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육달비양념구이⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 새우살청경채국⑨ 쇠고기브로콜리볶음 ⑤⑥⑯ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 무챗국⑤⑥ 훈제오리채소짬②⑤⑥⑯ 숙주미나리나물⑤⑥ 배추김치⑨	칼국수⑤⑥ 백미밥(1/2) 돈육장조림⑤⑥⑩ 깍두기⑨
오후간식	모닝빵①②⑤⑥, 우유②	찐만두①②⑤⑥⑧⑩ ⑯⑱, 우유②	다진유부주먹밥⑤⑥, 보리차	찐감자, 우유②	프렌치토스트①②⑤⑥, 우유②	
열량/단백질	635/27	680/29	653/25	676/25	691/26	492/23
일 자	9(지구의 날)	10(김치 없는 날)	11	12	13	14
오전간식	귤(제철과일)	두부양파죽⑤, 치즈②	오이스틱, 떠먹는요거트②	쇠고기무죽⑯	샤인머스켓(제철과일)	두유⑤
점 심	백미밥 근대된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 감자스프 &식빵토핑(크루통) ①②⑤⑥⑮⑯ 돈까스 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 콘파프리카무침	백미밥 돈육우거지국⑤⑥⑩ 들기름두부구이⑤ 느타리나물⑤⑥ 깍두기⑨	2 가을 새우양배추카레 볶음밥②⑤⑥⑨⑫⑯⑱ 달걀팟국① 애호박나물⑤⑥⑨ 짜먹는요거트② 배추김치⑨	백미밥 순두부백탕⑤ 찜닭⑤⑥⑮ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	콩나물비빔밥&양념장 ⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 동태전①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	카스테라①②⑤⑥, 우유②	찐어묵⑤⑥	핫도그①②⑤⑥⑩⑯, 매실차	찐고구마, 우유②	부추전①②⑤⑥, 우유②	
열량/단백질	668/27	661/30	601/27	636/24	612/24	464/21
일 자	16	17	18	19	20	21
오전간식	사과(제철과일)	두부고구마죽⑤	방울토마토⑫, 떠먹는요거트②	달걀브로콜리죽①	배(제철과일)	두유⑤
점 심	잡곡밥 수제비국⑤⑥ 돈육마파두부⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 순살가자미양념찜⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 유부맑은국⑤⑥ 쇠고기무조림⑤⑥⑯ 고사리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 황태국 3 닭살양배추볶음 ⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 열무된장국⑤⑥ 떡갈비채소조림 ⑤⑥⑩⑮⑯ 브로콜리깨무침 배추김치⑨	미트볼스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 크림스프②⑤⑥⑮⑯ 꽃맛살샐러드 ①⑤⑥⑧⑫ 깍두기⑨
오후간식	잼샌드위치①②⑤⑥, 우유②	증편, 우유②	김가루주먹밥⑤⑥, 보리차	감자버터구이②, 우유②	삶은달걀①, 우유②	
열량/단백질	681/25	657/28	601/27	635/28	600/27	507/19
일 자	23	24	25	26(국 없는 날)	27	28
오전간식	바나나(제철과일)	흰살생선당근죽	고구마스틱, 떠먹는요거트②	두부무죽⑤	샤인머스켓(제철과일)	두유⑤
점 심	잡곡밥 버섯된장국⑤⑥ 닭살데리야끼조림 ⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 감잣국⑤⑥ 채소달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 수육⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥⑨ 배추김치⑨	쇠고기하이라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 어묵채소볶음⑤⑥ 4 양배추사과샐러드 ①⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	장조림버터비빔밥 ①②⑤⑥⑯ 미소장국⑤⑥ 닭살가라아게 ①⑤⑥⑫⑮ 깍두기⑨
오후간식	찐빵⑤⑥, 우유②	옥수수치즈전①②⑤⑥, 우유②	로제스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱	찐단호박, 우유②	떡강정⑤⑥, 우유②	
열량/단백질	613/28	718/33	600/27	688/22	627/25	631/32
일 자	30	11월 '양배추'		11월 '표준레시피'	구리시센터 유튜브	
오전간식	배(제철과일)					
점 심	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육메추리알장조림 ①⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	'푸드브릿지 (food+bridge)'	1 1단계:친해지기 2 2단계:간접노출 3 3단계:소극적노출 4 4단계:적극적노출		푸드브릿지 관찰놀이 영상 보기	
오후간식	찰보리빵①②⑤⑥, 우유②					
열량/단백질	595/24					

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.

원산지 표시	쌀	콩	배추김치	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	고등어	오징어	식육·어육 가공품
	밥	죽	누룽지	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	노르웨이	국내산	참치(다랑어-원양산), 돈가스(돈육-국산), 동그랑땡(돈육-메루,칠레산), 미트볼(돈육-국산), 해물완자(오징어-아국,인도네시아,베트남메루,칠레,중국)
	국내산	국내산	국내산							

* 식재료 수급 상황에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

구리시 어린이·사회복지급식관리지원센터

2026년 11월 식단표(야간)

시 설 명 : 시립수택어린이집
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 무생채 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 ④⑤⑥⑭⑮ 새송이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 순두부백탕⑤ 오징어볶음⑤⑥⑰ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 우동맑은국⑤⑥ 훈제오리구이②⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 물만둣국 ①②⑤⑥⑧⑩⑮⑱ 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.

원산지 표시	쌀	콩	배추김치	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	고등어	오징어	식육·어육 가공품	* 식재료 수급 상황에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다.
	밥	죽	누룽지	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	노르웨이	국내산	참치(다랑어-원양산), 돈가스(돈육-국산), 동그랑땡(돈육-메투,칠레산), 미트볼(돈육-국산), 해물완자(오징어-미국,인도네시아,베트남메투,칠레,중국)	
	국내산	국내산	국내산								

구리시 어린이·사회복지급식관리지원센터