아천시 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

2026년 11월 영아 건강식단표 (만1~2세 혼합형)

<만1-2세 조리법 음식크기조절, 백김치, 백깍두기 제공>

(아름수리)어린이집
발행일: 2026. 10. 15
영양사: 김솔미, 유소정

* 열량 및 단백질 단위 : Kcal/g

요일	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)
오전간식	애플망고, 치즈②⑤	가지죽, 토마토⑫	단호박오트밀죽, 씨없는포도	달걀죽①, 사과	치즈감자죽②⑤, 바나나
중식	백미밥 무챗국⑤⑥ 돈육카레②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 곤약조림⑤⑥ 얼갈이나물 백김치⑨	잡곡밥 갈비탕⑯ 새우살애호박볶음⑤⑥⑨ 달걀햄채소말이①⑤⑥⑩⑮⑯ 건파래자반⑤ 백김치⑨	백미밥 바지락순두부백탕⑤⑨⑱ 감자닭볶음⑤⑥⑮ 애호박전①⑤⑥ 오이무침 양배추김치⑨	잡곡밥 황태미역국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 소고기다짐육잡채⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 알배기물김치	백미밥 육개장⑤⑥⑯ 두부두루치기⑤⑥ 감자볶음⑤ 미역줄기볶음⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	찐고구마, 요구르트②	치킨볼①②⑤⑥⑮⑯, 주스	참치주먹밥⑤, 보리차	짜장면②⑤⑥⑩⑮⑯	머핀①②⑤⑥, 우유②
열량/단백질	389/12	543/26	493/20	603/31	500/18
석식	백미밥 수제비국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 단호박스프② 소고기폭찹②⑤⑥⑫⑯ 오이토마토무침⑤⑥⑫ 백김치⑨	기장밥 유부맑은국⑤ 양송이버섯해물찜⑤⑥⑨⑰ 도라지나물 깍두기⑨	현미밥 어묵국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 배추된장나물⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질	295/13	227/10	305/10	241/13	239/10
요일	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)
오전간식	배, 플레인요거트②	강낭콩죽⑤, 블루베리	전복죽⑱, 파인애플	느타리버섯죽, 단감	김치죽⑨, 샤인머스캣
중식	백미밥 달걀팟국①⑤⑥ 훈제오리찜②⑤⑥⑬ 독도나물(부지깽이)⑤⑥ 청포묵김가루무침⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 조개두부된장국⑤⑥⑱ 순살갈치구이⑤⑥ 칼집비엔나양송이케찹조림⑤⑥⑩⑫⑮ 우뭇가사리묵무침⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돈육LA갈비찜⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 콩나물무침⑤ 백김치⑨	잡곡밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 깐풍튀김①⑤⑥⑫⑮ 오이지무침 양상추샐러드② 백김치⑨	백미밥 만둣국①②⑤⑥⑧⑩⑯⑱ 에그랭땡전①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 명엽채무침⑤⑥ 가지무침⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	온메밀국수③⑤⑥	찐감자, 우유②	치즈볼②⑤⑥, 주스	찐빵⑤⑥, 수정과	핑거스틱빵①②⑤⑥, 리얼배나나우유②
열량/단백질	411/17	538/24	538/24	493/17	537/21
석식	백미밥 사골곰탕⑯ 제육볶음⑤⑥⑩ 유채나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 들깨무챗국⑤⑥ 소고기육전①⑤⑥⑯ 꽃맛살샐러드①⑤⑥⑧⑫ 백김치⑨	백미밥 애호박맑은국⑤⑨ 주꾸미볶음⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 청경채된장국⑤⑥ 순살코다리양념찜⑤⑥ 숙주나물무침⑤ 백김치⑨	수수밥 콩비지백탕⑤ 돈육오이볶음⑤⑥⑩ 고사리나물⑤⑥ 백김치⑨
열량/단백질	224/12	293/13	213/9	243/21	211/11
요일	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)
오전간식	크림스프②⑥, 모닝빵②⑤⑥	낙지죽⑥, 바나나	타락죽②, 귤	시금치죽, 배	소고기죽⑱, 황도절임⑪
중식	백미밥 북엇국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 부드러운실채볶음⑤⑥⑰ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 닭곰탕⑮ 두부스테이크①⑤⑥⑫ 도토리묵&양념장⑤⑥ 김구이 백김치⑨	백미밥 배추당면국⑤⑥ 소갈비찜⑤⑥⑯ 닭살짜장볶음②⑤⑥⑩⑮⑯ 새송이버섯볶음⑤ 백깍두기⑨	잡곡밥 애호박된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 연두부찜⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 유부쑥갓국⑤ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 표고버섯볶음⑤⑥ 무나물 백김치⑨
오후간식	파래새우살전①⑤⑥⑨	별콕콕로제떡볶이②⑤⑥⑫⑮	우동볶음⑤⑥, 두유⑤	베이컨크림스파게티②⑤⑥⑩	밤식빵①②④⑤⑥⑯, 요구르트②
열량/단백질	445/28	492/18	545/20	469/20	443/16
석식	백미밥 느타리버섯국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑯ 비름나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	돈육가지섞음밥⑤⑥⑩ 열무된장국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤ 닭고기전⑤⑮ 세발나물무침⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 감잣국⑤⑥ 연두부찜⑤&양념장⑤⑥ 브로콜리무침 백김치⑨	검은콩밥⑤ 부추달걀국①⑤⑥ 돈목살간장조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑨ 백김치⑨
열량/단백질	206/10	260/14	203/10	203/7	249/12
요일	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)
오전간식	시리얼⑤⑥, 우유②	들깨연두부죽⑤, 홍시	대구살당근죽, 방울토마토⑫	타락죽②, 오렌지	아욱된장죽⑤⑥, 골드키위
중식	백미밥 돈목살우거지국⑤⑥⑩ 스크램블에그①⑤ 연근조림⑤⑥ 알감자버터구이② 백깍두기⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 달걀찜① 청포묵무침⑤⑥ 동치미	백미밥 부대찌개⑤⑥⑨⑩⑮ 미트볼구이⑤⑥⑩⑯ 어묵볶음⑤⑥ 양상추샐러드② 백깍두기⑨	잡곡밥 콩비지백탕⑤⑩ 닭살단호박볶음⑤⑥⑮ 깻잎순나물⑤⑥ 김실파무침⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ 돈육장조림⑤⑥⑩ 맛살파프리카볶음①⑤⑥⑧ 크린베리멸치볶음⑤⑥ 백깍두기⑨
오후간식	갈비만두찜⑤⑥⑨⑩⑯⑱	고구마맛탕⑤, 우유②	사과코울슬로샌드위치①②⑤⑥, 우유②	핫도그①②⑤⑥⑩⑮, 요구르트②	치즈스틱①②⑤⑥
열량/단백질	561/19	508/20	601/24	495/19	413/21
석식	백미밥 홍합살맑은국⑱ 소고기당면볶음⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 미역국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 감자채볶음⑤ 백김치⑨	백미밥 배추버섯전골⑤⑥ 달걀찜① 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 아욱된장국⑤⑥ 다진소고기볶음⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	현미밥 닭곰탕⑮ 두부카레구이①②⑤⑥⑫⑯⑱ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨
열량/단백질	256/12	217/9	205/9	227/11	237/12
요일	30일(월)				
오전간식	샤인머스캣, 짜요짜요②⑫				
중식	백미밥 감자애호박수제비국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 숙주나물무침⑤ 깻잎무침⑤⑥ 백김치⑨				
오후간식	치킨텐더①②⑤⑥⑮				
열량/단백질	462/25				
석식	백미밥 순두부맑은국①⑤⑨ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 김구이 백김치⑨				
열량/단백질	218/11				

※ 식자재 수급 상황에 따라 같은 식품군 및 동일 조리법 내에서 메뉴를 50% 이내로 변경하여 사용할 수 있습니다.
※ 영양사가 직접 감수한 식단을 통해 밥, 국, 반찬 4종류로 질 높고 풍성한 건강식단을 매일 매일 우리 아이들에게 제공합니다.
※ 임금님표 이천 쌀로 갓 지은 밥을 먹습니다.
※ 위 식단은 이천시 어린이급식관리지원센터의 전문 영양사에게 식단 감수를 받은 식단입니다.



감수일자: 26. 10. 22 영양사: 서예진

원산지 표시	쌀(밥,죽,누룽지)	콩(두부류,콩국수,콩비지)	배추김치		소고기 (현우/젖소/육우)	돼지고기	닭고기	오리고기
			배추	고춧가루				
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산

수산물									식육·어육가공품													
고등어	명태	갈치	오징어	주꾸미	다랑어참치	전복	낙지		햄	치킨볼	훈제오리찜	바엔나소세지	에그랑땡	오징어실채	베이컨	부대찌개햄	미트볼구이		치킨텐더			
노르웨이산	러시아산	국내산	국내산	베트남산	원양산	국내산	베트남산	돼지고기	국내산	닭: 국내산	오리 국내산	돼지고기 국내산	돼지고기 국내산	오징어 페루산	돼지고기 국내산	소: 국내산	돼지고기 국내산	닭:국내산				

알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣
	* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

이천시 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

2026년 11월 유아 건강식단표 (만3~5세 혼합형)

(아름수리)어린이집
발행일: 2026. 10. 15
영양사: 김솔미, 유소정

* 열량 및 단백질 단위 : Kcal/g

요일	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)
오전간식	애플망고, 치즈②⑤	가지죽, 토마토⑫	단호박오트밀죽, 씨없는포도	달걀죽①, 사과	치즈감자죽②⑤, 바나나
중식	백미밥 무챗국⑤⑥ 돈육카레②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 곤약조림⑤⑥ 얼갈이나물 배추김치⑨	잡곡밥 갈비탕⑯ 새우살애호박볶음⑤⑥⑨ 달걀햄채소말이⑤⑥⑩⑮⑯ 건파래자반⑤ 배추김치⑨	백미밥 바지락순두부백탕⑤⑨⑱ 감자닭볶음⑤⑥⑮ 애호박전①⑤⑥ 오이무침 양배추김치⑨	잡곡밥 황태미역국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 소고기다짐육잡채⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 알배기겉절이	백미밥 육개장⑤⑥⑯ 두부두루치기⑤⑥ 감자볶음⑤ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐고구마, 요구르트②	치킨볼①②⑤⑥⑮⑯, 주스	참치주먹밥⑤, 보리차	짜장면②⑤⑥⑩⑮⑯	머핀①②⑤⑥, 우유②
열량/단백질	566/16	836/40	759/31	928/47	734/26
석식	백미밥 수제비국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 단호박스프② 소고기폭찹②⑤⑥⑫⑯ 오이토마토무침⑤⑥⑫ 백김치⑨	기장밥 유부맑은국⑤ 양송이버섯해물찜⑤⑥⑨⑰ 도라지나물 깍두기⑨	현미밥 어묵국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 배추된장나물⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질	459/20	349/16	474/15	372/20	367/16
요일	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)
오전간식	배, 플레인요거트②	강낭콩죽⑤, 블루베리	전복죽⑱, 파인애플	느타리버섯죽, 단감	김치죽⑨, 샤인머스켓
중식	백미밥 달걀팟국①⑤⑥ 훈제오리찜②⑤⑥⑬ 독도나물(부지깽이)⑤⑥ 청포묵김가루무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 조개두부된장국⑤⑥⑱ 순살갈치구이⑤⑥ 칼집비엔나양송이케찹조림⑤⑥⑩⑫⑮ 우뭇가사리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돈육LA갈비찜⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 깐풍튀김①⑤⑥⑫⑮ 오이지무침 양상추샐러드② 배추김치⑨	백미밥 만둣국①②⑤⑥⑧⑩⑯⑱ 에그랑땡전①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 명엽채무침⑤⑥ 가지무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	온메밀국수③⑤⑥	찐감자, 우유②	치즈볼②⑤⑥, 주스	찐빵⑤⑥, 수정과	핑거스틱빵①②⑤⑥, 리얼바나나우유②
열량/단백질	608/24	792/36	827/36	759/27	827/32
석식	백미밥 사골곰탕⑯ 제육볶음⑤⑥⑩ 유채나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 들깨무챗국⑤⑥ 소고기육전①⑤⑥⑯ 꽃맛살샐러드①⑤⑥⑧⑫ 백김치⑨	백미밥 애호박맑은국⑤⑨ 주꾸미볶음⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 청경채된장국⑤⑥ 순살코다리양념찜⑤⑥ 숙주나물무침⑤ 백김치⑨	수수밥 콩비지백탕⑤ 돈육오이볶음⑤⑥⑩ 고사리나물⑤⑥ 백김치⑨
열량/단백질	347/18	455/20	328/14	379/32	329/17
요일	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)
오전간식	크림스프②⑥, 모닝빵②⑤⑥	낙지죽⑥, 바나나	타락죽②, 귤	시금치죽, 배	소고기죽⑯, 황도절임⑪
중식	백미밥 북엇국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 부드러운실채볶음⑤⑥⑰ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 닭곰탕⑮ 두부스테이크①⑤⑥⑫ 도토리묵&양념장⑤⑥ 김구이 배추김치⑨	백미밥 배추당면국⑤⑥ 소갈비찜⑤⑥⑯ 닭살짜장볶음②⑤⑥⑩⑮⑯ 새송이버섯볶음⑤ 깍두기⑨	잡곡밥 애호박된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 연두부찜⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 유부쑥갓국⑤ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 표고버섯볶음⑤⑥ 무나물 배추김치⑨
오후간식	파래새우살전①⑤⑥⑨	별콕콕로제떡볶이②⑤⑥⑫⑮	우동볶음⑤⑥, 두유⑤	베이컨크림스파게티②⑤⑥⑩	밤식빵①②④⑤⑥⑯, 요구르트②
열량/단백질	685/43	757/28	838/31	722/31	681/25
석식	백미밥 느타리버섯국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑯ 비름나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	돈육가지섞음밥⑤⑥⑩ 열무된장국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤ 닭고기전⑤⑮ 세발나물무침⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 감잣국⑤⑥ 연두부찜⑤&양념장⑤⑥ 브로콜리무침 백김치⑨	검은콩밥⑤ 부추달걀국①⑤⑥ 돈목살간장조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑨ 백김치⑨
열량/단백질	317/15	260/14	316/15	317/11	388/19
요일	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)
오전간식	시리얼⑤⑥, 우유②	들깨연두부죽⑤, 홍시	대구살당근죽, 방울토마토⑫	타락죽②, 오렌지	아욱된장죽⑤⑥, 골드키위
중식	백미밥 돈목살우거지국⑤⑥⑩ 스크램블에그①⑤ 연근조림⑤⑥ 알감자버터구이② 깍두기⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 달걀찜① 청포묵무침⑤⑥ 동치미	백미밥 부대찌개⑤⑥⑨⑩⑮ 미트볼구이⑤⑥⑩⑯ 어묵볶음⑤⑥ 양상추샐러드② 깍두기⑨	잡곡밥 콩비지백탕⑤⑩ 닭살단호박볶음⑤⑥⑮ 깻잎순나물⑤⑥ 김실파무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ 돈육장조림⑤⑥⑩ 맛살파프리카볶음①⑤⑥⑧ 크린베리멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	갈비만두찜⑤⑥⑨⑩⑯⑱	고구마맛탕⑤, 우유②	사과코울슬로샌드위치①②⑤⑥, 우유②	핫도그①②⑤⑥⑩⑮, 요구르트②	치즈스틱①②⑤⑥
열량/단백질	767/27	747/30	890/35	761/29	635/33
석식	백미밥 홍합살맑은국⑱ 소고기당면볶음⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 미역국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 감자채볶음⑤ 백김치⑨	백미밥 배추버섯전골⑤⑥ 달걀찜① 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 아욱된장국⑤⑥ 다진소고기볶음⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	현미밥 닭곰탕⑮ 두부카레구이①②⑤⑥⑫⑯⑱ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨
열량/단백질	394/18	340/13	315/14	349/17	368/19
요일	30일(월)				
오전간식	샤인머스켓, 짜요짜요②⑫				
중식	백미밥 감자애호박수제비국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 숙주나물무침⑤ 깻잎무침⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	치킨텐더①②⑤⑥⑮				
열량/단백질	692/38				
석식	백미밥 순두부맑은국①⑤⑨ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 김구이 백김치⑨				
열량/단백질	341/17				

※ 식자재 수급 상황에 따라 같은 식품군 및 동일 조리법 내에서 메뉴를 50% 이내로 변경하여 사용할 수 있습니다.
※ 영양사가 직접 감수한 식단을 통해 밥, 국, 반찬 4종류로 질 높고 풍성한 건강식단을 매일 매일 우리 아이들에게 제공합니다.
※ 임금님표 이천 쌀로 갓 지은 밥을 먹습니다.
※ 위 식단은 이천시 어린이급식관리지원센터의 전문 영양사에게 식단 감수를 받은 식단입니다.



감수일자: 26. 10. 22 영양사: 서예진

원산지 표시	쌀(밥,죽,누룽지)	콩(두부류,콩국수,콩비지)	배추김치 배추	배추김치 고춧가루	소고기 (한우)/젖소/육우	돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산

수산물								식육·어육가공품											
고등어	명태	갈치	오징어	주꾸미	다랑어참치	전복	낙지	햄	치킨볼	훈제오리찜	비엔나소세지	에그랑땡	오징어실채	베이컨	부대찌개(햄)	미트볼구이	치킨텐더
노르웨이산	러시아산	국내산	국내산	베트남산	원양산	국내산	베트남산	돼지 국내산	닭: 국내산	오리 국내산	돼지 국내산	돼지 국내산	오징어 페루산	돼지 외국산	돼지 국내산	소: 국내산	돼지 국내산	닭:국내산

알레르기 유발식품: ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣

* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.