김포시 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행처 : 영양팀

발행일 : 2026. 10. 16.

2026년 11월 식단표

1~2세 일반형 (영아식)

시립희망어린이집

일자	2일(월)	3일(화)	저염 4일(수)	5일(목)	6일(금)	7일(토) 입동
오전간식	★배	브로콜리죽⑤⑥	★감귤	★파프리카스틱 &호상요구르트②	★바나나	우유②
점심	백미밥 황탯국⑤⑥ 돼지고기조림⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 오징엇국⑤⑥⑰ 사금치프리타타①②⑫ 숙주나물무침 깍두기⑨	유부두부볶음밥⑤⑥ 누룽지탕 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 깍두기⑨	흑미밥 미역국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑯ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 양배추찜 깍두기⑨	소고기콩나물밥⑤⑥⑯ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	모닝빵①②⑤⑥ &우유②	★찐고구마&우유②	달걀샐러드①⑤ &두유⑤	잔치국수①⑤⑥	미니핫도그①②⑤⑥⑩ &우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	398/19	452/16	430/18	454/20	391/14	243/11
일자	**9일(월)**	**10일(화)**	**11일(수)**	**12일(목)**	**13일(금)**	**14일(토)**
오전간식	★사과	양파죽⑤⑥	★샤인머스캣	★당근스틱 &호상요구르트②	늙은호박죽	두유⑤
점심	백미밥 다시마챗국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 근대나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 새콤무생채 배추김치⑨	유니짜장밥 ①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 달걀찜① 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 유부맑은국⑤⑥ 토마토소스닭살조림⑤⑫⑮ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 설렁탕⑯ 두부구이⑤ 오이무침 깍두기⑨	나물비빔밥⑤⑥ 달걀부침①⑤ 깍두기⑨
오후간식	밤식빵①②⑤⑥ &우유②	감자버터구이② &우유②	부추전①⑤⑥ &옥수수차	치즈주먹밥②⑤ &현미차	머핀①②⑤⑥&우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	419/15	425/15	335/15	510/20	453/19	283/12
일자	**16일(월)**	**17일(화)**	**18일(수)**	**19일(목)**	**20일(금)**	**21일(토)**
오전간식	★감귤	채소죽⑤⑥	★사과	★오이스틱 &호상요구르트②	★배	우유미숫가루②⑤
점심	백미밥 무챗국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 콩나물국⑤ 닭살데리야끼구이⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	고구마영양밥⑤⑥ 달걀팟국① 다진고기두부조림⑤⑥⑯ 브로콜리무침 배추김치⑨	흑미밥 미소장국⑤⑥ 치즈돈까스 ①②⑤⑥⑩⑫⑯ 그린샐러드 깍두기⑨	백미밥 해물순두부백탕⑤⑨⑱ 달걀말이①⑤ 얼갈이된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	달걀볶음밥①⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 깍두기⑨
오후간식	크림빵①②⑤⑥ &우유②	단호박전⑤⑥&우유②	달걀찜①&보리차	우동⑤⑥	호빵⑤⑥&우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	438/14	418/18	318/16	441/20	393/20	308/11
일자	**23일(월)**	**24일(화)**	**25일(수)**	**26일(목)**	**27일(금)**	**28일(토)**
오전간식	★샤인머스캣	무죽⑤⑥	★단감	★파프리카스틱 &호상요구르트②	누룽지죽	우유②
점심	백미밥 숙주맑은국 소고기찜⑤⑥⑯ 어묵채소볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 수제비국⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑫⑯ 두부된장국⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 버섯당면국 닭살양파볶음⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지고기완자전⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	참치마요덮밥 ①⑤⑥⑮⑱ 연두부⑤&양념장⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	치즈빵①②⑤⑥ &우유②	고구마우유조림②⑤	핫케이크①②⑤⑥ &우유②	김가루주먹밥⑤⑥ &둥굴레차	영유아용시리얼 &우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	434/15	426/13	413/17	435/18	393/16	278/15
일자	**30일(월)**	**식단 안내**				
오전간식	★바나나					
점심	백미밥 감잣국⑤⑥ 훈제오리구이⑤ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨					
오후간식	카스텔라①②⑤⑥ &우유②					
열량(kcal)/단백질(g)	434/17					

- **함께 제공되는 「식단 안내문」 확인 바랍니다.**
- **1~2세**(12~35개월)의 유아는 매끄럽고 동글동글한 음식(방울토마토, 포도,메추리알 등) 제공 시 세로 방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공하며 제공 시 주의해 주시기 바랍니다.
- 딱딱한 음식(콩, 땅콩 등 견과류), 찰기있는 음식(떡 등)은 제공하지 않습니다.
- **제철 식품 : 고구마, 늙은호박, 밤, 무, 우엉, 브로콜리, 고등어, 귤, 단감, 사과, 배 등**
- **반드시 표시** : 식단출처, 연령, 열량, 단백질, 알레르기 유발물질 등
- 식품알레르기 유발물질

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲잣 ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물 형태로 대부분 식품에 포함)

뿌리채소의 날(10~12월 : 무)

나트륨 저감화의 날

어린이 기호식품 품질 인증 제품 우선 사용 권장

저염 숭늉 제공

♥ 배식량 ½ 제공

★ 신선식품 간식

원산지 표기	쌀(백미, 흑미, 찹쌀)			배추김치		콩		소고기	돼지고기	닭고기	오리고기
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부류	콩비지	국내산			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산
	수산물					식육·수산물 가공품					
	오징어	잔멸치	고등어	황태		너비아니	미니핫도그(소시지)	치즈돈까스	참치(통조림)	훈제오리	어묵	청포묵
	국내산	국내산	국내산	러시아산		국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	수입산연육	미얀마산

☞ 영·유아 식사 시 모니터링은 필수적으로 동반되어야 함

☞ 1~2세 대상 떡 제공 원할 시 해당 증빙서류 첨부하여 감수 필수(평상시 제공: 원 운영위원회 협의 필요 / 일시적 제공: 어린이 보호자 대상 안내 필요)

김포시 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행처 : 영양팀

발행일 : 2026. 10. 16.

2026년 11월 식단표

1~2세 시간연장형 (영아식)

시립희망어린이집

일자	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)
저녁	백미밥 참치김치찌개⑤⑨ 동그랑땡구이①⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 청경채맑은국 닭살채소구이⑤⑮ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 숙주맑은국 오징어조림⑤⑥⑰ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 유부된장국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 귤샐러드①⑤ 배추김치⑨	백미밥 소고기탕국⑤⑯ 두부조림⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨
열량(kcal)/단백질(g)	277/14	246/13	243/12	252/10	272/12
일자	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)
저녁	백미밥 버섯국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 근대맑은국 훈제오리구이 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 무챗국⑤⑥ 소고기찹스테이크⑤⑥⑯⑱ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 달걀국① 돼지고기찜⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박맑은국 미트볼조림⑤⑥⑩⑮⑯ 당근볶음⑤ 깍두기⑨
열량(kcal)/단백질(g)	258/9	247/12	270/7	246/11	263/8
일자	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)
저녁	백미밥 열무된장국⑤⑥ 소고기산적⑤⑥⑯ 표고버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 돼지고기들깨탕⑤⑥⑩ 스크램블에그①②⑤ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 배추맑은국 콩나물불고기⑤⑥⑩ 단호박범벅①⑤ 깍두기⑨	흑미밥 두부맑은국⑤ 소고기채소조림⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 돼지고기구이⑤⑩ 오이볶음 깍두기⑨
열량(kcal)/단백질(g)	265/11	267/15	257/10	258/13	261/12
일자	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)
저녁	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 어묵국⑤⑥ 돼지고기찹스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 무챗국⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 브로콜리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 쑥갓맑은국 떡갈비조림⑤⑥⑩⑯ 단감샐러드①⑤ 깍두기⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 두부부침⑤⑥ 김자반 배추김치⑨
열량(kcal)/단백질(g)	252/10	248/12	257/11	251/10	263/12
일자	30일(월)	식단 안내			
저녁	백미밥 북엇국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨				
열량(kcal)/단백질(g)	269/12				

- 함께 제공되는 「식단 안내문」 확인 바랍니다.
- 1~2세(12~35개월)의 유아는 매끄럽고 동글동글한 음식(방울토마토, 포도,메추리알 등) 제공 시 세로 방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공하며 제공 시 주의해 주시기 바랍니다.
- 딱딱한 음식(콩, 땅콩 등 견과류), 찰기있는 음식(떡 등)은 제공하지 않습니다.
- 제철 식품 : 고구마, 늙은호박, 밤, 무, 우엉, 브로콜리, 고등어, 귤, 단감, 사과, 배 등
- 반드시 표시 : 식단출처, 연령, 열량, 단백질, 알레르기 유발물질 등
- 식품알레르기 유발물질

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲잣(아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물 형태로 대부분 식품에 포함)

원산지 표기															
	쌀(백미, 흑미, 찹쌀)			배추김치		콩		소고기	돼지고기	닭고기	오리고기				
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부류	콩비지	국내산							
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산				
	수산물							식육·수산물 가공품							
	오징어	고등어	북어	참치(통조림)	동그랑땡	훈제오리		미트볼	소고기산적	떡갈비					
	국내산	국내산	러시아산	원양산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산					

☞ 영·유아 식사 시 모니터링은 필수적으로 동반되어야 함

☞ 1~2세 대상 떡 제공 원할 시 해당 증빙서류 첨부하여 감수 필수(평상시 제공: 원 운영위원회 협의 필요 / 일시적 제공: 어린이 보호자 대상 안내 필요)

김포시 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행처 : 영양팀

발행일 : 2026. 10. 16.

2026년 11월 식단표

3~5세 시간연장형 (유아식)

시립희망어린이집

일자	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)
저녁	백미밥 참치김치찌개⑤⑨ 동그랑땡구이①⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 청경채맑은국 닭살채소구이⑤⑮ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 숙주맑은국 오징어조림⑤⑥⑰ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 유부된장국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 귤샐러드①⑤ 배추김치⑨	백미밥 소고기탕국⑤⑯ 두부조림⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨
열량(kcal)/단백질(g)	427/22	392/20	388/19	411/15	418/19
일자	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)
저녁	백미밥 버섯국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 근대맑은국 훈제오리구이 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 무챗국⑤⑥ 소고기찹스테이크⑤⑥⑯⑱ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 달걀국① 돼지고기찜⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박맑은국 미트볼조림⑤⑥⑩⑮⑯ 당근볶음⑤ 깍두기⑨
열량(kcal)/단백질(g)	390/14	393/19	414/12	379/17	419/12
일자	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)
저녁	백미밥 열무된장국⑤⑥ 소고기산적⑤⑥⑯ 표고버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 돼지고기들깨탕⑤⑥⑩ 스크램블에그①②⑤ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 배추맑은국 콩나물불고기⑤⑥⑩ 단호박범벅①⑤ 깍두기⑨	흑미밥 두부맑은국⑤ 소고기채소조림⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 돼지고기구이⑤⑩ 오이볶음 깍두기⑨
열량(kcal)/단백질(g)	401/17	411/23	409/15	410/21	415/18
일자	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)
저녁	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 어묵국⑤⑥ 돼지고기찹스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 무챗국⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 브로콜리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 쑥갓맑은국 떡갈비조림⑤⑥⑩⑯ 단감샐러드①⑤ 깍두기⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 두부부침⑤⑥ 김자반 배추김치⑨
열량(kcal)/단백질(g)	402/15	395/18	389/17	387/16	405/18
일자	30일(월)	식단 안내			
저녁	백미밥 북엇국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨				
열량(kcal)/단백질(g)	414/18				

- **함께 제공되는 「식단 안내문」 확인 바랍니다.**
- **3~5세**(36개월 이후)의 유아는 매끄럽고 동글동글한 음식(방울토마토, 포도 등), 딱딱한 음식(콩, 땅콩 등 견과류), 찰기있는 음식(떡 등)을 원형의 형태로 제공하지 않고 잘라서 제공 및 제공 시 주의해 주시기 바랍니다.
- **제철 식품 : 고구마, 늙은호박, 밤, 무, 우엉, 브로콜리, 고등어, 굴, 단감, 사과, 배 등**
- 반드시 표시 : 식단출처, 연령, 열량, 단백질, 알레르기 유발물질 등
- 식품알레르기 유발물질

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲잣(아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물 형태로 대부분 식품에 포함)

원산지 표기	쌀(백미, 흑미, 찹쌀)			배추김치		콩		소고기	돼지고기	닭고기	오리고기
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부류	콩비지	국내산			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산
	수산물					식육·수산물 가공품					
	오징어	고등어	북어	참치(통조림)	동그랑땡	훈제오리	미트볼	소고기산적	떡갈비		
	국내산	국내산	러시아산	원양산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		

☞ 영·유아 식사 시 모니터링은 필수적으로 동반되어야 함