한솔어린이보육재단

김포경찰서어린이집 2026년 11월 식단표 (영아)

행복하게 살아갈 힘이있는어린이

작성자 : 영양사 최선경

구분	월	화	수	목	금
오전간식	**2 : 생일잔치**	**3**	**4**	**5 : 찾아오는 체험학습**	**6**
	갈릭스프②⑤⑥⑮⑱/크루통②⑤⑥/흰우유②	고구마타락죽②	찐감자/보리차	소고기채소죽⑯/사과	흰살생선미역죽/바나나
점심	흑미밥 전복미역국⑤⑱ 소고기불고기⑤⑥⑯ 취나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 해물두툼완자전⑤⑥⑨⑩⑰ 애호박양파볶음⑤/구운김 깍두기⑨/백김치⑨	나물비빔밥/양념장⑤⑥ 팽이미소국⑤⑥ 채소스크램블에그①⑤ 크렌베리멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	보리밥 해물순두부국⑤⑧⑨⑰ 제육불고기⑤⑥⑩ 양배추찜/저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	토마토찹쌀밥 ⑫ 어묵쑥갓국⑤⑥ 춘천닭갈비⑤⑥⑮ 느타리버섯피망볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨
0-2세	371/13	391/11	338/11	353/15	374/14
오후간식 1	생크림케이크①②⑤⑥/아몬드브리즈	경기도공급과일(배)/흰우유②	프렌치토스트①②⑥/흰우유②	두부도너츠/흰우유②	구운계란①/흰우유②
열량/단백질	231/4	132/4	224/10	180/7	143/6
오전간식	**9**	**10**	**11 : 축구교실**	**12**	**13**
	현미누룽지죽/사과	전복채소죽⑱	단호박찜/흰우유②	새우살채소죽⑤⑨/감귤	계란만둣국①⑤⑥⑩
점심	흑미밥 배춧국⑤⑥ 몽골리안비프⑤⑥⑯ 유자청어린잎샐러드⑤ 깍두기⑨/백김치⑨	발아현미밥 어린이닭개장⑤⑮ 코다리살무조림⑤⑥ 시금치나물⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑯ 부추팽이미소국⑤⑥ 볼어묵조림⑤⑥ 김부각⑤⑥ 백김치⑨	수수찰밥 계란양배추국①⑤ 돈육영양갈비찜⑤⑥⑩ 청경채나물⑤ 깍두기⑨/백김치⑨	칼슘강황찹쌀밥 소고기샤브샤브국⑤⑥⑯ 프렌치토마토소스찜닭②⑤⑥⑫⑮ 참깨브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨
0-2세	356/12	354/13	326/9	345/12	397/17
오후간식 1	연근튀김①⑤⑥/흰우유②	경기도공급과일(샤인머스캣)/저당떠먹는요플레②	잔치국수⑤⑥/저염치즈②	에그마요샌드위치①②⑤⑥/흰우유②	이솝찐빵⑤⑥⑰/흰우유②
열량/단백질	155/5	140/4	239/7	202/11	179/8
오전간식	**16**	**17 : 번개점심데이트**	**18:중식채식**	**19 : 현장학습(김장)**	**20 : 태권도**
	파슬리어니언스프②⑤⑥⑮⑱/레몬마들렌①②⑤⑥	닭살녹두죽⑤⑮	왕만쥬①②⑥/오트밀음료	흰살생선당근죽/저염치즈②	단호박죽/사과
점심	흰쌀밥 황태맑은무국⑤ 소고기밤조림⑤⑥⑯ 게맛살미역줄기볶음⑤⑥⑧ 배추김치⑨/백김치⑨	보리밥 차돌된장찌개⑤⑥⑱ 장문볼락구이⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	두부자장덮밥②⑤⑥⑫⑯ 대파계란국①⑤ 콩단백숯불직화구이⑤⑥ 참깨단무지무침 사과푸딩	조각서리태밥⑤ 북엇국①⑤ 돈육보쌈(오향장육)⑤⑥⑩/쌈장⑤⑥ 콩나물무침⑤ 보쌈김치⑨/백김치⑨	현미밥 아욱된장국⑤⑥ 훈제오리채소볶음②⑤⑥/머스터드소스①⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨
0-2세	485/18	326/11	448/11	387/18	364/14
오후간식 1	백김치전⑤⑥/흰우유②	경기도공급과일(배)/흰우유②	부추따바오①⑤⑥⑩⑮⑱/흰우유②	자장우동②⑤⑥⑫⑮⑱/경기도추가공급과일(배)	호빵②⑤⑥/흰우유②
열량/단백질	192/6	132/4	212/7	219/7	219/8
오전간식	**23**	**24**	**25 : 축구교실**	**26**	**27**
	물만둣국①⑤⑥⑩	김가루콩나물죽⑤	횡거마드레느①②⑤⑥/흰우유②	아욱죽⑤⑥/사과	소고기미나리죽⑱/감귤
점심	기장밥 나가사끼백짬뽕국⑤⑨⑱⑰ 소고기청경채볶음⑤⑥⑯ 양배추나물⑤⑥ 열무김치⑥⑨/백김치⑨	차조밥 두부취나물국⑤ 피쉬커틀릿①⑤⑥/타르타르소스①⑤⑥ 유자청양상추샐러드 알타리김치⑨/백김치⑨	찹쌀홍국밥 팽이가츠오장국⑤ 치즈함박떡갈비①②⑤⑥⑱/계란카레소스①②⑤⑥⑫⑱ 연근사과흑임자소스범벅①⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	현미밥 계란연두부탕①⑤⑥ 대패목살숙주볶음⑤⑥⑩ 쑥갓나물무침⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	녹두밥 시금칫국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 반달애호박새우젓볶음⑤⑨ 열무김치⑥⑨/백김치⑨
0-2세	382/12	422/10	419/12	395/9	487/13
오후간식 1	옥수수파래전⑤⑥/흰우유②	경기도공급과일(샤인머스캣)/흰우유②	바삭단호박튀김⑤⑥/옥수수수염차	샤오롱바오(딤섬)②⑥⑩⑱⑲/흰우유②	옛날붕어빵①⑤⑥/흰우유②
열량/단백질	152/7	140/4	189/6	221/9	180/7
오전간식	**30**				
	연두부⑤(양념장)/슬라이스치즈②/사과				
점심	보리밥 햄모듬김치찌개⑨⑩ 소고기메추리알조림①⑤⑥⑯ 유채나물⑤ 깍두기⑨/백김치⑨				
0-2세	416/12				
오후간식 1	모듬어묵탕⑤⑥				
열량/단백질	175/4				



▲단체급식 특성상 개별 맞춤 급식을 하기 어렵습니다. 영유아가 특정식품에 대해 알레르기가 있는 경우, 식단계획표를 미리 살펴보시고 교사에게 정보를 제공해주신 뒤 자녀에게 알려주어 해당식품 섭취 시 주의할 수 있도록 가정에서 지도 부탁드립니다.

※ 상기 메뉴는 식자재수급사정에 의해 변경될 수 있습니다.
※ 우리 원에서는 저염식, 저당식을 원칙으로 하고 있습니다.
※ 염도는 0.3-0.4%로 제공됩니다.
※ 백김치는 만1세~2세 배려 대체식입니다.
※ 당질 55g, 단백질 15-20g, 지질 12g, 칼슘 500-600mg
※표시된 열량과 단백질량은 오전간식과중식을 합산해 계산하였습니다.

▣ 대상연령 (0세~2세)

원산지표시

▣ 원산지 표시

소고기:국내산-한우, 돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기:국내산, 쌀(찹쌀,,밥,누룽지,죽,흑미,현미)-국내산, 배추김치:배추-국내산,고춧가루-국내산,얼갈이겉절이:얼갈이배추-국내산, 고춧가루-국내산, 봄동겉절이:봄동배추-국내산, 고춧가루-국내산, 두부,콩비지,콩국수,연두부:콩-국내산, 참조기:국내산, 낙지:중국산, 명태,동태:러시아산, 고등어:노르웨이산, 갈치:국내산, 오징어:국내산, 꽃게:국내산, 진미채:오징어-페루산, 오징어실채:오징어-페루산, 주꾸미:베트남산, 아귀살:국내산, 코다리:명태-러시아산, 전복:국내산, 방어:국내산, 양볼락:미국산, 돈까스:돼지고기-국내산, 해물동그랑땡:오징어-페루산, 생선까스:명태-러시아산, 햄/소세지/미트볼/너비아니/섭산적:돼지고기-국내산, 치킨까스:닭고기-국내산, 참치(캔):다랑어-원양산, 베이컨:돼지고기-국내산, 함박스테이크: 돼지고기-국내산,소고기-호주산 어묵:연육(갈치-원양산), 설렁탕:소고기(육우), 우사골-국내산 한우,닭강정(닭:국내산), 찹스테이크-국내산(육우), 두부스틱:콩-국내산, 참기름.들기름:수입산

알레르기 유발식품

①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣

〈 일일 1,000Kcal(만1~2세) 1,400Kcal(만3~5세) 〉

〈 경기도 어린이 건강과일 〉

11월 1차	11.2 ~ 11.4 (11/3)	배	11월 3차	11.16 ~ 11.18 (11/17)	배
11월 2차	11.9 ~ 11.11 (11/10)	샤인머스캣	11월 4차	11.23 ~ 11.25 (11/24)	샤인머스캣
			11월 5차	11.19 (11/19)	배

한솔어린이보육재단

김포경찰서어린이집 2026년 11월 식단표 (유아)

행복하게 살아갈 힘이있는 어린이

작성자 : 영양사 최선경

구분	월	화	수	목	금
오전간식	**2 : 생일잔치**	**3**	**4**	**5 : 찾아오는 체험학습**	**6**
	갈릭스프②⑤⑥⑮⑱/크루통②⑤⑥/흰우유②	고구마타락죽②	찐감자/보리차	소고기채소죽⑯/사과	흰살생선미역죽/바나나
점심	흑미밥 전복미역국⑤⑱ 소고기불고기⑤⑥⑯ 취나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 해물두툼완자전⑤⑥⑨⑩⑰ 애호박양파볶음⑤/구운김 깍두기⑨/백김치⑨	나물비빔밥/양념장⑤⑥ 팽이미소국⑤⑥ 채소스크램블에그①⑤ 크렌베리멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	보리밥 해물순두부국⑤⑧⑨⑰ 제육불고기⑤⑥⑩ 양배추찜/저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	토마토찹쌀밥 ⑫ 어묵쑥갓국⑤⑥ 춘천닭갈비⑤⑥⑮ 느타리버섯피망볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨
3-5세	531/19	559/16	484/17	505/22	535/21
오후간식 1	생크림케이크①②⑤⑥/아몬드브리즈	경기도공급과일(배)/흰우유②	프렌치토스트①②⑥/흰우유②	두부도너츠/흰우유②	구운계란①/흰우유②
열량/단백질	231/4	132/4	224/10	180/7	143/6
오전간식	**9**	**10**	**11 : 축구교실**	**12**	**13**
	현미누룽지죽/사과	전복채소죽⑱	단호박찜/흰우유②	새우살채소죽⑤⑨/감귤	계란만둣국①⑤⑥⑩
점심	흑미밥 배춧국⑤⑥ 몽골리안비프⑤⑥⑯ 유자청어린잎샐러드⑤ 깍두기⑨/백김치⑨	발아현미밥 어린이닭개장⑤⑮ 코다리살무조림⑤⑥ 시금치나물⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑯ 부추팽이미소국⑤⑥ 볼어묵조림⑤⑥ 김부각⑤⑥ 백김치⑨	수수찰밥 계란양배추국①⑤ 돈육영양갈비찜⑤⑥⑩ 청경채나물⑤ 깍두기⑨/백김치⑨	칼슘강황찹쌀밥 소고기샤브샤브국⑤⑥⑯ 프렌치토마토소스찜닭②⑤⑥⑫⑮ 참깨브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨
3-5세	509/18	506/19	466/14	493/18	568/25
오후간식 1	연근튀김①⑤⑥/흰우유②	경기도공급과일(샤인머스캣)/저당떠먹는요플레②	잔치국수⑤⑥/저염치즈②	에그마요샌드위치①②⑤⑥/흰우유②	이솝찐빵⑤⑥⑰/흰우유②
열량/단백질	155/5	140/4	239/7	202/11	179/8
오전간식	**16**	**17 : 번개점심데이트**	**18:중식채식**	**19 : 현장학습(김장)**	**20 : 태권도**
	파슬리어니언스프②⑤⑥⑮⑱/레몬마들렌①②⑤⑥	닭살녹두죽⑤⑮	왕만쥬①②⑥/오트밀음료	흰살생선당근죽/저염치즈②	단호박죽/사과
점심	흰쌀밥 황태맑은무국⑤ 소고기밤조림⑤⑥⑯ 게맛살미역줄기볶음⑤⑥⑧ 배추김치⑨/백김치⑨	보리밥 차돌된장찌개⑤⑥⑱ 장문볼락구이⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	두부자장덮밥②⑤⑥⑫⑯ 대파계란국①⑤ 콩단백숯불직화구이⑤⑥ 참깨단무지무침 사과푸딩	조각서리태밥⑤ 북엇국①⑤ 돈육보쌈(오향장육)⑤⑥⑩/쌈장⑤⑥ 콩나물무침⑤ 보쌈김치⑨/백김치⑨	현미밥 아욱된장국⑤⑥ 훈제오리채소볶음②⑤⑥/머스터드소스①⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨
3-5세	693/27	467/16	641/17	553/27	520/21
오후간식 1	백김치전⑤⑥/흰우유②	경기도공급과일(배)/흰우유②	부추따바오①⑤⑥⑩⑯⑱/흰우유②	자장우동②⑤⑥⑫⑮⑱/경기도추가공급과일(배)	호빵②⑤⑥/흰우유②
열량/단백질	192/6	132/4	212/7	219/7	219/8
오전간식	**23**	**24**	**25 : 축구교실**	**26**	**27**
	물만둣국①⑤⑥⑩	김가루콩나물죽⑤	횡거마드레느①②⑤⑥/흰우유②	아욱죽⑤⑥/사과	소고기미나리죽⑱/감귤
점심	기장밥 나가사끼백짬뽕국⑤⑨⑱⑰ 소고기청경채볶음⑤⑥⑯ 양배추나물⑤⑥ 열무김치⑥⑨/백김치⑨	차조밥 두부취나물국⑤ 피쉬커틀릿①⑤⑥/타르타르소스①⑤⑥ 유자청양상추샐러드 알타리김치⑨/백김치⑨	찹쌀홍국밥 팽이가츠오장국⑤ 치즈함박떡갈비①②⑤⑥⑨/계란카레소스①②⑤⑥⑫⑩ 연근사과흑임자소스범벅①⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	현미밥 계란연두부탕①⑤⑥ 대패목살숙주볶음⑤⑥⑩ 쑥갓나물무침⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	녹두밥 시금칫국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 반달애호박새우젓볶음⑤⑨ 열무김치⑥⑨/백김치⑨
3-5세	547/18	603/15	599/18	565/13	697/19
오후간식 1	옥수수파래전⑤⑥/흰우유②	경기도공급과일(샤인머스캣)/흰우유②	바삭단호박튀김⑤⑥/옥수수수염차	샤오롱바오(딤섬)②⑥⑩⑯⑱/흰우유②	옛날붕어빵①⑤⑥/흰우유②
열량/단백질	152/7	140/4	189/6	221/9	180/7
오전간식	**30**				
	연두부⑤(양념장)/슬라이스치즈②/사과				
점심	보리밥 햄모듬김치찌개⑨⑩ 소고기메추리알조림①⑤⑥⑯ 유채나물⑤ 깍두기⑨/백김치⑨				
3-5세	595/18				
오후간식 1	모듬어묵탕⑤⑥				
열량/단백질	175/4				



▲단체급식 특성상 개별 맞춤 급식을 하기 어렵습니다. 영유아가 특정식품에 대해 알레르기가 있는 경우, 식단계획표를 미리 살펴보시고 교사에게 정보를 제공해주신 뒤 자녀에게 알려주어 해당식품 섭취 시 주의할 수 있도록 가정에서 지도 부탁드립니다.

※ 상기 메뉴는 식자재수급사정에 의해 변경될 수 있습니다.
※ 우리 원에서는 저염식, 저당식을 원칙으로 하고 있습니다.
※ 염도는 0.3-0.4%로 제공됩니다.
※ 백김치는 만1세~2세 배려 대체식입니다.
※ 당질 55g, 단백질 15-20g, 지질 12g, 칼슘 500-600mg
※표시된 열량과 단백질량은 오전간식과중식을 합산해 계산하였습니다.

▣ 대상연령 (3세~5세)

원산지표시

▣ 원산지 표시

소고기:국내산-한우, 돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기:국내산, 쌀(찹쌀,,밥,누룽지,죽,흑미,현미)-국내산, 배추김치:배추-국내산,고춧가루-국내산,얼갈이겉절이:얼갈이배추-국내산, 고춧가루-국내산, 봄동겉절이:봄동배추-국내산, 고춧가루-국내산, 두부,콩비지,콩국수,연두부:콩-국내산, 참조기:국내산, 낙지:중국산, 명태,동태:러시아산, 고등어:노르웨이산, 갈치:국내산, 오징어:국내산, 꽃게:국내산, 진미채:오징어-페루산, 오징어실채:오징어-페루산, 주꾸미:베트남산, 아귀살:국내산, 코다리:명태-러시아산, 전복:국내산, 방어:국내산, 양볼락:미국산, 돈까스:돼지고기-국내산, 해물동그랑땡:오징어-페루산, 생선까스:명태-러시아산, 햄/소세지/미트볼/너비아니/섭산적:돼지고기-국내산, 치킨까스:닭고기-국내산, 참치(캔):다랑어-원양산, 베이컨:돼지고기-국내산, 함박스테이크: 돼지고기-국내산,소고기-호주산 어묵:연육(갈치-원양산), 설렁탕:소고기(육우), 우사골-국내산 한우,닭강정(닭:국내산), 찹스테이크-국내산(육우), 두부스틱:콩-국내산, 참기름.들기름:수입산

알레르기 유발식품

①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣

〈 일일 1,000Kcal(만1~2세) 1,400Kcal(만3~5세) 〉

〈 경기도 어린이 건강과일 〉

11월 1차	11.2 ~ 11.4 (11/3)	배	11월 3차	11.16 ~ 11.18 (11/17)	배
11월 2차	11.9 ~ 11.11 (11/10)	샤인머스캣	11월 4차	11.23 ~ 11.25 (11/24)	샤인머스캣
			11월 5차	11.19 (11/19)	배

한솔어린이보육재단

11월 이유식 (후기) 식단표

행복하게 살아갈 힘이있는어린이

■ 초기(생후 4~6개월), 중기(생후7~9개월), 후기(생후10~12개월)

작성자 : 영양사 최선경

구분	월	화	수	목	금
	2	3	4	5	6
후기 이유식	전복미역진밥⑱	소고기얼갈이맑은진밥⑯	노른자채소진밥①	순두부양배추진밥⑤	닭살채소진밥⑮
열량/단백질	298/12	253/10	239/8	230/6	249/10
	9	10	11	12	13
후기 이유식	소고기배추진밥⑯	닭살무진밥⑮	연두부팽이부추진밥⑤	청경채노른자진밥①	닭살브로콜리당근진밥⑮
열량/단백질	233/9	261/13	250/11	230/7	250/10
	16	17	18	19	20
후기 이유식	소고기밤진밥⑯	흰살생선채소진밥	노른자대파진밥①	소고기무진밥⑯	연두부아욱진밥⑤
열량/단백질	244/9	273/10	264/9	261/8	242/8
	23	24	25	26	27
후기 이유식	소고기청경채진밥⑯	두부채소진밥⑤	연두부팽이채소진밥⑤	노른자숙주진밥①	닭살녹두진밥⑮
열량/단백질	244/10	279/9	262/7	281/9	252/6
	30				
후기 이유식	노른자유채진밥①				
열량/단백질	268/6				
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲ 잣				
원산지표시	▣ 원산지 표시 소고기:국내산-한우, 돼지고기: 국내산, 닭고기:국내산,오리고기-국내산, 쌀(찹쌀,찐쌀,밥,누룽지,죽,흑미,현미)-국내산 ,배추김치 : 배추 -국내산,고춧가루-국내산, 얼갈이겉절이 : 얼갈이배추-국내산, 고춧가루-국내산, 봄동겉절이 : 얼갈이배추-국내산, 고춧가루-국내산,두부,콩비지,콩국수-국내산 , 참조기:국내산,낙지:중국/베트남, 명태:러시아산, 고등어:국내산, 갈치:국내산, 오징어:국내산,꽃게:국내산, 진미채:페루산/국내산, 코다리 : 러시아산, 돈까스 : 돈육(국내산), 생선까스 : 명태(러시아산),				
주의사항	* 이유식 유의사항 -초기이유식은 4-5개월때 부터 시작할수 있고, 아이가 혼자 앉아있고, 먹을것에 관심을 보이는 반응을 보이면 시작해도 좋음 -초기이유식의 경우 늦어도 6개월부터는 철분공급을 위해 재단에서는 소고기이유식을 일주일에 3번 제공함 -철분공급을 위해6개월부터는 다진소고기를 토핑으로 얹어서 먹인다 - 영아 중 개월수는 중기는 (7개월부터 단계와 상관없이 빠르게 진행함) 만일 가정에서 이유식을 접해보지 못한 영아의 경우는 초기이유식의 점도로 2주만 진행하고, 7개월부터는 중기이유식으로 넘어간다. - 치즈는 짜지 않은 저염치즈로 제공해주세요. - 미역, 다시마 ,멸치등 식품 자체에 소금 성분이 있는 경우 물에 불려 짠 성분을 제거한 후 조리해주세요. - 초기 이유식을 만들 경우 채소류의 씨앗은 제거 후에 조리부탁드립니다. (체에 바쳐서 10배->8배 미음으로 단계적으로 진행한다.) 쌀미음				