부평구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

2026년 11월 석식 식단표(3-5세)

당	원 장

▹ 식단 작성자 : 부평구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

원 명 : 부개3동어린이집

일자	2(월)			3(화)			4(수)			5(목)			6(금)		
저녁	쌀밥 달걀실팟국① 돈육장조림⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨			차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 훈제오리구이②⑤⑥⑯ &무쌈 애호박나물 배추김치⑨			쌀밥 미소장국⑤⑥ 완자조림⑤⑥⑩ 새콤오이무침 배추김치⑨			수수밥 콩나물국⑤ 쇠불고기⑤⑥⑯ 김자반⑤ 배추김치⑨			현미밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 닭살채소볶음⑤⑮ 두부찜⑤&양념장⑤⑥ 배추김치⑨		
열량(kcal)	309	단백질(g) 18	칼슘(mg) 79	289	18	79	320	14	131	337	17	121	353	19	149
일자	9(월)			10(화)			11(수)			12(목)			13(금)		
저녁	쌀밥 맑은호박국⑤⑥ 너비아니조림⑤⑥⑯ 부추무침 깍두기⑨			잡곡밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑯ 임연수구이⑤⑥ 브로콜리무침 배추김치⑨			쌀밥 모둠버섯국⑤⑥ 두부달걀찜①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨			보리밥 팽이장국⑤⑥ 돈육짜장볶음⑤⑥⑩⑮ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨			흑미밥 모둠어묵탕⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨		
열량(kcal)	369	단백질(g) 18	칼슘(mg) 104	336	17	47	361	21	180	367	17	80	306	19	118
일자	16(월)			17(화)			18(수)			19(목)			20(금)		
저녁	쌀밥 안매운김칫국⑨ 돈육양파볶음⑤⑥⑩ 김자반⑤ 깍두기⑨			기장밥 감자된장국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨			쌀밥 맑은배춧국⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨			쌀밥 미역국⑤⑥ 치킨가라아게①⑤⑥⑮ &소스⑤⑥ 코울슬로①⑤ 깍두기⑨			수수밥 두붓국⑤⑥ 삼치양념조림⑤⑥ 무생채 배추김치⑨		
열량(kcal)	327	단백질(g) 16	칼슘(mg) 79	417	19	131	389	17	100	583	16	85	288	16	95
일자	23(월)			24(화)			25(수)			26(목)			27(금)		
저녁	쌀밥 무챗국⑤⑥ 달콤마늘닭볶음⑤⑥⑮ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨			현미밥 모둠버섯탕⑤⑥ 돈목살구이⑩ 양배추찜 &저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨			쌀밥 황태뭇국⑤⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑯ 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨			보리밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 치즈달걀말이①②⑤ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨			잡곡밥 미역국⑤⑥ 돈가스①②⑤⑥⑩ &소스⑤⑫ 단호박범벅② 배추김치⑨		
열량(kcal)	336	단백질(g) 14	칼슘(mg) 82	350	15	104	378	21	58	395	21	134	547	21	184
일자	30(월)														
저녁	쌀밥 들깨감잣국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 건파래무침⑤⑥ 배추김치⑨														
열량(kcal)	354	단백질(g) 20	칼슘(mg) 135												

☆**알레르기유발 22가지 식품**

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어,
⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣

※ 위에 제시한 식품알레르기 유발 식품 및 특정 식품에 알레르기 증상을 보이는 아동이 있을 경우, 메뉴를 확인하시고 어린이집과 부모가 협의하여 적절한 대체식(또는 제외식)을 제공해야 합니다.

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시안내	쌀	콩	배추김치		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기
	(죽, 누룽지)	(두부, 콩비지)	배추	고춧가루	수입산	국내산			
	국내산	국내산	국내산	국내산	호주산	■한우 □육우 □젖소	국내산	국내산	국내산
	식육·어육 가공품								
	훈제오리	완자	너비아니	베이컨	치킨가라아게	미트볼	떡갈비	돈가스	슬라이스햄
	오리고기:국내산	돼지고기:국내산	돼지고기:국내산 쇠고기:호주산	돼지고기:국내산	닭고기:국내산	돼지고기:국내산 쇠고기:호주산	돼지고기:국내산 쇠고기:호주산	돼지고기:국내산	돼지고기:국내산