시립백석어린이집 2026년 11월 식단표

결재	담당	원장

□ 출 처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀
□ 발행일 : 2026. 8. 12.
□ 작성자 : 강보경, 김고은, 이진아 영양사

	일자/요일	02일(월)	03일(화)	04일(수)	05일(목)	06일(금)	07일(토)
1주차	오전간식	연두부죽& 신선과일(바나나)	떠먹는 요구르트②	경기지원과일(배)	김가루배추죽⑤⑥	경기지원과일(배)	채소스틱&치즈②
	점심	흑미밥 버섯된장국⑤⑥ 돈육깻잎볶음⑤⑥⑩ 새콤무생채 배추김치(백김치)⑨	백미밥 감자달걀국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭살파인애플볶음밥⑤⑥⑮ 숭늉(⑤⑥) 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧ 배추김치(백김치)⑨	차조밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 어묵잡채⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤⑥ 탕수육&소스⑤⑥⑩ 연근깨소스무침①⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	라구소스가지덮밥 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 숭늉(⑤⑥) 신선과일 깍두기⑨
	오후간식	빵(우유식빵①②⑤⑥)&우유②	밥새우주먹밥⑤⑨	바나나우유쉐이크②	핫도그①②⑤⑥⑩	고구마범벅①⑤&보리차	시리얼&우유②
	저녁	하이라이스⑤⑥⑩ 안매운닭개장⑤⑥⑮ 건파래볶음⑤ 깍두기⑨	흑미밥 다시마무채국⑤⑥ 돈육버섯조림⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 애호박국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 게살달걀국①⑤⑥⑧ 닭살브로콜리볶음⑤⑥⑮ 파인애플샐러드 배추김치(백김치)⑨	차조밥 어묵국⑤⑥ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑯ 새콤미역무침 깍두기⑨	돈육숙주볶음밥⑤⑥⑩ 황태두부국⑤⑥ 신선과일 배추김치(백김치)⑨
	변동사항(대체식품)						
	칼로리 단백질 칼슘	588/25 376/21	591/22 364/20	457/21 408/14	638/19 372/21	592/21 484/18	577/21 361/19
2주차	일자/요일	09일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)	14일(토)
	오전간식	누룽지죽&신선과일(귤)	미숫가루⑤&우유②	경기지원과일(샤인머스켓)	흑임자죽	경기지원과일(샤인머스켓)	시리얼&우유②
	점심	백미밥 미역국⑤⑥ 치킨가스&소스①⑤⑥⑮ 감자샐러드①⑤ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 삼색달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	돈육청경채덮밥⑤⑥⑩ 다시마양파국 유부채소무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 모둠버섯국⑤⑥ 닭살토마토조림②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 두부새우젓국⑤⑨ 참치채소전①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	쌀국수⑤⑥⑯ 미니쌀밥 신선과일 깍두기⑨
	오후간식	케이크①②⑤⑥&우유②	볶음우동⑤⑥	프렌치토스트①②⑤⑥	찐단호박&우유②	과일요거트범벅②	떠먹는 요구르트②
	저녁	백미밥 채소당면국⑤⑥ 돈육가지볶음	오징어채소덮밥⑤⑥⑰ 들깨배추된장국	백미밥 달걀김국①⑤⑥ 만두강정	수수밥 유부채소국⑤⑥ 돈육양념구이	백미밥 시금치된장국⑤⑥	참치양배추덮밥⑤⑥ 숭늉(⑤⑥)

		⑤⑥⑩ 푸실리샐러드 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 배추김치(백김치)⑨	⑤⑥ 연두부&양념장 ⑤⑥ 깍두기⑨	①⑤⑥⑩⑫ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨	⑤⑥⑩ 청경채된장무침 ⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	닭살버섯조림 ⑤⑥⑮ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	신선과일 배추김치(백김치)⑨
	변동사항 (대체식품)						
	칼로리 단백질 칼슘	691/25 410/20	607/24 344/17	531/25 453/14	586/23 402/16	520/26 333/20	612/26 390/19

	일자/요일	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)	21일(토)
3주차	오전간식	당근죽&신선과일(바나나)	마시는 요구르트②	경기지원과일(배)	브로콜리스프②⑥	경기지원과일(배)	두유⑤
	점심	백미밥 어묵국⑤⑥ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 마카로니샐러드①⑤ 배추김치(백김치)⑨	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 닭살무조림⑤⑥⑮ 파프리카감자채볶음⑤ 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 숭늉(⑤⑥) 두부강정⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	차조밥 호박된장국⑤⑥ 소고기버섯조림⑤⑥⑯ 김자반무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 무채국⑤⑥ 훈제오리구이 양상추샐러드 배추김치(백김치)⑨	로제스파게티②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 마늘빵①②⑤⑥ 신선과일 깍두기⑨
	오후간식	빵(밤식빵①②⑤⑥)&우유②	치즈채소주먹밥②⑤	간장비빔국수⑤⑥	찐감자&우유②	삶은달걀①&보리차	미숫가루⑤&우유②
	저녁	흑미밥 우동장국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮ 맛살오이무침①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	백미밥 안매운돈육김칫국⑤⑥⑨⑩ 볼어묵조림⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 다시마감자국⑤⑥ 미니돈가스①⑤⑥⑩⑫⑯ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 두부찜&양념장⑤⑥ 브로콜리무침 배추김치(백김치)⑨	차조밥 버섯된장국⑤⑥ 소고기애호박볶음⑤⑥⑯ 구이김 깍두기⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 달걀팟국①⑤⑥ 신선과일 배추김치(백김치)⑨
	변동사항(대체식품)						
	칼로리 단백질 칼슘	682/31 361/22	636/27 374/12	626/24 368/15	586/27 366/17	428/23 390/17	548/17 405/16
4주차	일자/요일	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)	28일(토)
	오전간식	애호박죽&신선과일(귤)	시리얼&우유②	경기지원과일(샤인머스켓)	소고기양파죽⑤⑥⑯	경기지원과일(배)	채소스틱&치즈②
	점심	백미밥 황태채국⑤⑥ 너비아니채소볶음⑤⑥⑩⑮ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	차조밥 유부장국⑤⑥ 닭살양념구이⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	새우살굴소스볶음밥⑤⑥⑨⑱ 애호박젓국⑨ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 채소당면국⑤⑥ 순살간장찜닭⑤⑥⑮ 새콤오이무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	흑미밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 소고기시금치볶음⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	김가루주먹밥 미니칼국수⑤⑥ 신선과일 배추김치(백김치)⑨
	오후간식	빵(카스테라①②⑤⑥)&우유②	모둠채소전①⑤⑥	버섯크림리조또②	찐고구마&우유②	잼치즈샌드위치①②⑤⑥	떠먹는 요구르트②
	저녁	백미밥 미소장국⑤⑥ 두부채소전①⑤⑥ 진미채조림⑤⑥⑰ 깍두기⑨	콩나물밥&양념장⑤⑥ 미역국⑤⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑯ 배추김치(백김치)⑨	차조밥 청경채두부국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 치커리사과무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 온청포묵국⑤⑥⑨ 돈육애호박조림⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 닭곰탕⑮ 파프리카잡채⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	오므라이스①⑤⑫ 숭늉(⑤⑥⑯) 신선과일 깍두기⑨
	변동사항(대체식품)						

	칼로리 단백질 칼슘	671/22 377/18	618/27 358/17	530/18 380/19	642/29 436/19	506/25 335/9	434/15 370/11

5주차	일자/요일	30일(월)					
	오전간식	시금치죽&신선과일(빙울토마토)					
	점심	백미밥 달걀팟국①⑤⑥ 생선가스&소스①⑤⑥ 숙주당근무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨					
	오후간식	빵(모닝빵①②⑤⑥)&우유②					
	저녁	숙채비빔밥⑤⑥ 유부된장국⑤⑥ 돈민찌두부조림⑤⑥⑩ 깍두기⑨					
	변동사항(대체식품)						
	칼로리 단백질 칼슘	629/27 374/16					
기타사항							

원산지 표기	쌀	김치		쇠고기	돼지고기	닭고기
	국내산	배추	고춧가루	국내산 한우	돼지 국내산	닭 국내산
	누룽지(국내산)	국내산	국내산			
	오리고기	**육·수산가공품**	**콩**	**수산물**		
	오리 국내산	참치(가다랑어) 원양산 햄 돈육 계육 국내산	국내산	진미채	페루산	
		너비아니 계육, 돈육 국내산				

1. 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치, 콩(두부류, 콩비지, 콩국수만 표시), 육류(쇠고기, 돼지고기, 오리고기, 양고기) 및 육가공품(베이컨, 햄, 어묵 등) ※ 단, 국내산 쇠고기의 경우 식육의 종류(한우, 육우, 젖소)를 표시해야 합니다.
2. 수산물 12종 : 광어, 우럭, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(생태, 동태), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기
3. 20가지 표시는 2017년 1월 1일부터는 20가지 의무표시로 법적 처벌 대상이므로 반드시 원산지를 표기해야 합니다.

◈ 위 식단은 식재수급이 불가한 사정 등에 따라 동일한 식품군내의 같은 조리법을 가진 다른 식품으로 변경할 수 있고 변경될 시에는 변동사항(대체식품)에 기재함.

시립백석어린이집