UPDF
WWW.UPDF.COM

발행일: 2026년 10월 15일
발행인:꿈에그린어린이집원장사 최희지
문 의:031-837-7942

11월 일반식(0세)

요 일	월	화	수	목	금
날 짜	2	3	4	5	6
오전간식	배	크림스프&조각식빵①②⑤⑥⑮⑯	채소스틱(파프리카)&떠먹는요구르트②	바나나	김가루죽
	백미밥	흑미밥	백미밥	기장밥	백미밥
	애호박두부된장국⑤⑥	조갯살순두부국⑤⑨	콩나물국⑤⑥	감자미역국⑤⑥	얼갈이된장국⑤⑥
점 심	훈제오리채소볶음⑤⑥	쇠고기당면볶음⑤⑥⑯	순살닭갈비⑤⑥⑮	순살가자미구이⑤⑥	간장돼지불고기⑤⑥⑩
	새송이버섯무침⑤⑥	오이무침⑤⑥	시금치나물⑤⑥	유자무생채	콩나물무침⑤⑥
	배추김치⑨	배추김치⑨	깍두기⑨	배추김치⑨	깍두기⑨
오후간식	감자채전⑤⑥&보리차	잔멸치주먹밥⑤⑥&주스	찐감자&우유②	로제스파게티②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	후렌시번빵①②⑤⑥&우유②
열량/단백질	434/13	395/18	397/16	394/16	397/18
날 짜	9	10(생일잔치)	11	12	13
오전간식	샤인머스캣	오렌지&유아치즈②	사과	배	단호박스프②
	백미밥	백미밥	백미밥	차조밥	백미밥
	황태뭇국①⑤⑥	홍합살미역국⑤⑥⑱	쇠고기영양탕⑤⑥⑯	오징어뭇국⑤⑥⑰	아욱된장국⑤⑥
점 심	쇠고기버섯볶음⑤⑥⑯	삼겹,목살구이⑩	돼지고기짜장볶음②⑤⑥⑩⑮⑯	함박스테이크&소스 ①⑤⑥⑩⑫⑯⑱	돼지고기수육⑤⑥⑩
	시금치나물⑤⑥	잡채⑤⑥⑯	오이무침⑤⑥	숙주나물⑤⑥	양배추쌈
	깍두기⑨	배추김치⑨	배추김치⑨	배추김치⑨	깍두기⑨
오후간식	버터스틱빵①②③⑥&우유②	케이크①②⑤⑥&우유②	고구마스틱&주스	꼬마찐빵⑤⑥&우유②	카스테라①②⑤⑥&우유②
열량/단백질	393/18	406/20	391/16	406/22	433/16
날 짜	16	17	18	19	20
오전간식	배	단감	연두부⑤⑥&유자드레싱	귤	새우죽⑨
	백미밥	흑미밥	수수밥	기장밥	백미밥
	다시마무챗국⑤⑥	콩나물국⑤⑨	종합어묵국⑤⑥	들깨버섯국⑤⑥	두부된장국⑤⑥
점 심	쇠고기메추리알장조림①⑤⑥⑯	동파육⑤⑥⑩	치즈돈까스②⑤⑥⑩&소스⑤⑥⑫⑭⑱	맛밤송송떡갈비구이⑤⑥⑩	쇠고기숙주볶음⑤⑥⑯
	시금치나물⑤⑥	미역줄기볶음⑤⑥	양상추샐러드①⑤⑥⑧&드레싱⑤⑥	오이무침⑤⑥	청경채나물⑤⑥
	배추김치⑨	배추김치⑨	배추김치⑨	배추김치⑨	깍두기⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥	갈비물만두⑤⑥⑩⑯&주스	찐단호박&둥글레차	미니어묵탕⑤⑥	소보로빵①②④⑥&우유②
열량/단백질	398/16	407/19	412/15	394/20	425/18
날 짜	23	24	25	26	27
오전간식	샤인머스캣	배	떠먹는요구르트②	바나나	닭죽⑮
	백미밥	수수밥	백미밥	차조밥	백미밥
	열무된장국⑤⑥	소고기미역국⑤⑥⑯	배추된장국⑤⑥	맑은육개장⑤⑥⑯	감자맑은국⑤⑥
점 심	돼지고기된장주물럭⑤⑥⑩	생선까스⑤&타르타르소스①②⑤	임연수엿장조림⑤⑥	해물완자전①②⑤⑥⑨⑰⑱	닭살데리야끼볶음⑤⑥⑮
	숙주나물⑤⑥	얼갈이나물⑤⑥	청포묵김무침⑤⑥	애호박나물⑤⑨	김자반⑤⑥
	깍두기⑨	깍두기⑨	깍두기⑨	배추김치⑨	깍두기⑨
오후간식	프렌치토스트①②③⑥&두유⑤	쇠고기야채주먹밥⑤⑯	고구마맛탕⑤&매실차	구운달걀①&우유②	슈크림빵①②⑤⑥&우유②
열량/단백질	436/19	394/14	413/13	415/25	439/15
날 짜	30				
오전간식	귤				
	백미밥				
	어묵국⑤⑥				
점 심	치즈달걀말이①②				
	잔멸치볶음⑤⑥				
	배추김치⑨				
오후간식	꿀호떡⑤⑥&우유②				
열량/단백질	396/18				



공지사항

▶단체급식 특성상 질병 외 기호에 따른 개별 맞춤 급식제공은 어려운 점 양해 부탁드리며, 식품 알레르기가 있는 경우, 사전에 식단표를 확인하시어 교사에게 관련 정보를 전달해 주시고, 가정에서도 해당 식품 섭취 시 주의하도록 지도해 주시기 바랍니다.

▸점심 및 2회 간식 식단은 만1~2세 하루영양섭취량900kcal의약45%(390~440kcal)을충족시킬수있도록작성되었습니다.

원산지표시	쌀						콩류			쇠고기		육류			배추김치	
	밥	죽	흑미	기장	수수	차조		두부	순두부			국내산	돼지고기	닭고기	배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	외국산			한우	국내산	국내산	국내산	국산
	수산물						식육가공품			식육가공품						
	가자미	임연수					돼지떡갈비	치즈돈까스	훈제오리			게맛살	어묵			
	미국산	미국산					국내산	국내산	국내산			연육 일 경우제외	연육 일 경우제외			

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

UPDF 지원센터 Support Center
WWW.UPDF.COM

11월 일반식(1~2세)

발행팀:꿈에그린어린이집영양사 최희지
문 의:031-837-7942

요 일	월	화	수	목	금
날 짜	2	3	4	5	6
오전간식	배	크림스프&조각식빵①②⑤⑥⑮⑯	채소스틱(파프리카)&떠먹는요구르트②	바나나	김가루죽
점 심	백미밥	흑미밥	백미밥	기장밥	백미밥
	애호박두부된장국⑤⑥	조갯살순두부국⑤⑨	콩나물국⑤⑥	감자미역국⑤⑥	얼갈이된장국⑤⑥
	훈제오리채소볶음⑤⑥	쇠고기당면볶음⑤⑥⑯	순살닭갈비⑤⑥⑮	순살찜닭⑤⑥⑮	간장돼지불고기⑤⑥⑩
	새송이버섯무침⑤⑥	오이무침⑤⑥	시금치나물⑤⑥	무나물	콩나물무침⑤⑥
	배추김치⑨	배추김치⑨	깍두기⑨	배추김치⑨	깍두기⑨
오후간식	감자채전⑤⑥&보리차	잔멸치주먹밥⑤⑥&주스	찐감자&우유②	로제스파게티②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	후렌시번빵①②⑤⑥&우유②
열량/단백질	420/13	395/17	417/18	395/16	441/17
날 짜	9	10(생일잔치)	11	12	13
오전간식	샤인머스캣	오렌지&유아치즈②	사과	배	단호박스프②
점 심	백미밥	백미밥	백미밥	차조밥	백미밥
	황태뭇국①⑤⑥	홍합살미역국⑤⑥⑱	쇠고기영양탕⑤⑥⑯	오징어뭇국⑤⑥⑰	아욱된장국⑤⑥
	쇠고기버섯볶음⑤⑥⑯	삼겹,목살구이⑩	돼지고기짜장볶음②⑤⑥⑩⑮⑯	함박스테이크&소스 ①⑤⑥⑩⑫⑯⑱	돼지고기수육⑤⑥⑩
	시금치나물⑤⑥	잡채⑤⑥⑯	어묵볶음⑤⑥	숙주나물⑤⑥	양배추쌈
	깍두기⑨	배추김치⑨	배추김치⑨	배추김치⑨	깍두기⑨
오후간식	버터스틱빵①②⑤⑥&우유②	케이크①②⑤⑥&우유②	고구마스틱&주스	꼬마찐빵⑤⑥&우유②	카스테라①②⑤⑥&우유②
열량/단백질	394/16	391/20	442/15	390/17	445/20
날 짜	16	17	18	19	20
오전간식	배	단감	연두부⑤⑥&유자드레싱	귤	새우죽⑨
점 심	백미밥	흑미밥	수수밥	기장밥	백미밥
	다시마무챗국⑤⑥	콩나물국⑤⑨	종합어묵국⑤⑥	들깨버섯국⑤⑥	두부된장국⑤⑥
	쇠고기메추리알장조림①⑤⑥⑯	동파육⑤⑥⑩	치즈돈까스②⑤⑥⑩&소스⑤⑥⑫⑯⑱	맛밤송송떡갈비구이⑤⑥⑩	쇠고기숙주볶음⑤⑥⑯
	시금치나물⑤⑥	미역줄기볶음⑤⑥	양상추샐러드①⑤⑥⑧&드레싱⑤⑥	오이무침⑤⑥	청경채나물⑤⑥
	배추김치⑨	배추김치⑨	배추김치⑨	배추김치⑨	깍두기⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥	갈비물만두⑤⑥⑩⑯&주스	찐단호박&둥글레차	미니어묵탕⑤⑥	소보로빵①②④⑥&우유②
열량/단백질	442/20	397/14	392/18	392/20	420/24
날 짜	23	24	25	26	27
오전간식	샤인머스캣	배	떠먹는요구르트②	바나나	닭죽⑮
점 심	백미밥	수수밥	백미밥	차조밥	백미밥
	열무된장국⑤⑥	소고기미역국⑤⑥⑯	배추된장국⑤⑥	맑은육개장⑤⑥⑯	감자맑은국⑤⑥
	돼지고기된장주물럭⑤⑥⑩	생선까스⑤&타르타르소스①②⑤	임연수엿장조림⑤⑥	해물완자전①②⑤⑥⑨⑰⑱	닭살데리야끼볶음⑤⑥⑮
	숙주나물⑤⑥	얼갈이나물⑤⑥	청포묵김무침⑤⑥	애호박나물⑤⑨	김자반⑤⑥
	깍두기⑨	깍두기⑨	깍두기⑨	배추김치⑨	깍두기⑨
오후간식	프렌치토스트①②③⑥&두유⑤	쇠고기야채주먹밥⑤⑯	고구마맛탕⑤&매실차	구운달걀①&우유②	슈크림빵①②⑤⑥&우유②
열량/단백질	436/19	394/14	413/13	415/25	439/15
날 짜	30				
오전간식	귤				
점 심	백미밥				
	어묵국⑤⑥				
	치즈달걀말이①②				
	잔멸치볶음⑤⑥				
	배추김치⑨				
오후간식	꿀호떡⑤⑥&우유②				
열량/단백질	395/18				



공지사항

▶단체급식 특성상 질병 외 기호에 따른 개별 맞춤 급식제공은 어려운 점 양해 부탁드리며, 식품 알레르기가 있는 경우, 사전에 식단표를 확인하시어 교사에게 관련 정보를 전달해 주시고, 가정에서도 해당 식품 섭취 시 주의하도록 지도해 주시기 바랍니다.

▸점심 및 2회 간식 식단은 만1~2세 하루 영양섭취량900kcal의약45%(390~440kcal)를 충족시킬 수 있도록 작성되었습니다.

원산지표시	쌀						콩류			쇠고기		육류			배추김치	
	밥	죽	흑미	기장	수수	차조		두부	순두부			국내산	돼지고기	닭고기	배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	외국산			한우	국내산	국내산	국내산	국산
	수산물						식육가공품					식육가공품				
	가자미	임연수					돼지떡갈비	치즈돈까스	훈제오리			게맛살	어묵			
	미국산	미국산					국내산	국내산	국내산			연육 일 경우제외	연육 일 경우제외			

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

UPDF WWW.UPDF.COM

의정부시 어린이집 관리지원센터 Support Center
발행처: 꿈에그린어린이집
발행일: 2026년 10월 15일
발행팀:꿈에그린어린이집영양사 최희지
문 의:031-837-7942

꿈에그린푸르미어린이집

11월 일반식(3~5세)

요 일	월	화	수	목	금
날 짜	2	3	4	5	6
오전간식	배	크림스프&조각식빵①②⑤⑥⑮⑯	채소스틱(파프리카)&떠먹는요구르트②	바나나	김가루죽
점 심	백미밥	흑미밥	백미밥	기장밥	백미밥
	애호박두부된장국⑤⑥	조갯살순두부국⑤⑨	콩나물국⑤⑥	감자미역국⑤⑥	얼갈이된장국⑤⑥
	훈제오리채소볶음⑤⑥	쇠고기당면볶음⑤⑥⑯	순살닭갈비⑤⑥⑮	순살가자미구이⑤⑥	간장돼지불고기⑤⑥⑩
	새송이버섯무침⑤⑥	오이무침⑤⑥	연근조림⑤⑥	유자무생채	콩나물무침⑤⑥
	배추김치⑨	배추김치⑨	깍두기⑨	배추김치⑨	깍두기⑨
오후간식	감자채전⑤⑥&보리차	잔멸치주먹밥⑤⑥&주스	회오리감자⑤⑥&우유②	로제스파게티②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	후렌시번빵①②⑤⑥&우유②
열량/단백질	608/18	604/26	606/26	605/24	644/25
날 짜	9	10(생일잔치)	11	12	13
오전간식	샤인머스캣	오렌지&유아치즈②	사과	배	단호박스프②
점 심	백미밥	백미밥	백미밥	차조밥	백미밥
	황태뭇국①⑤⑥	홍합살미역국⑤⑥⑱	쇠고기영양탕⑤⑥⑯	오징어뭇국⑤⑥⑰	아욱된장국⑤⑥
	쇠고기버섯볶음⑤⑥⑯	삼겹,목살구이⑩	돼지고기짜장볶음②⑤⑥⑩⑮⑯	함박스테이크&소스①⑤⑥⑩⑫⑯⑱	돼지고기수육⑤⑥⑩
	시금치나물⑤⑥	잡채⑤⑥⑯	오이무침⑤⑥	숙주나물⑤⑥	양배추쌈
	깍두기⑨	배추김치⑨	배추김치⑨	배추김치⑨	깍두기⑨
오후간식	시나몬츄로스①②⑤⑥&우유②	케이크①②⑤⑥&우유②	쌀떡꼬치⑤⑥&주스	찐빵⑤⑥&우유②	카스테라①②⑤⑥&우유②
열량/단백질	606/25	562/21	679/24	601/26	670/30
날 짜	16	17	18	19	20
오전간식	배	단감	연두부⑤⑥&유자드레싱	귤	새우죽⑨
점 심	백미밥	흑미밥	수수밥	기장밥	백미밥
	다시마무챗국⑤⑥	콩나물국⑤⑨	종합어묵국⑤⑥	들깨버섯국⑤⑥	두부된장국⑤⑥
	쇠고기메추리알장조림①⑤⑥⑯	동파육⑤⑥⑩	치즈돈까스②⑤⑥⑩&소스⑤⑥⑫⑯⑱	맛밤송송떡갈비구이⑤⑥⑩	쇠고기숙주볶음⑤⑥⑯
	시금치나물⑤⑥	미역줄기볶음⑤⑥	양상추샐러드①⑤⑥⑧&드레싱⑤⑥	오이무침⑤⑥	청경채나물⑤⑥
	배추김치⑨	배추김치⑨	배추김치⑨	배추김치⑨	깍두기⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥	갈비물만두⑤⑥⑩⑯&주스	단호박고로케②⑤⑥&둥글레차	미니어묵탕⑤⑥	소보로빵①②④⑥&우유②
열량/단백질	646/30	610/22	607/28	603/31	611/35
날 짜	23	24	25	26	27
오전간식	샤인머스캣	배	그래놀라④⑭&떠먹는요구르트②	바나나	닭죽⑮
점 심	백미밥	수수밥	백미밥	차조밥	백미밥
	열무된장국⑤⑥	소고기미역국⑤⑥⑯	배추된장국⑤⑥	육개장⑤⑥⑯	감자맑은국⑤⑥
	돼지고기된장주물럭⑤⑥⑩	생선까스⑤&타르타르소스①②⑤	임연수엿장조림⑤⑥	해물완자전①②⑤⑥⑨⑰⑱	닭살데리야끼볶음⑤⑥⑮
	숙주나물⑤⑥	맛살마카로니샐러드①⑤⑥	청포묵김무침⑤⑥	애호박나물⑤⑨	김자반⑤⑥
	깍두기⑨	깍두기⑨	깍두기⑨	배추김치⑨	깍두기⑨
오후간식	밤설기&두유⑤	쇠고기야채주먹밥⑤⑯	고구마맛탕⑤&매실차	구운달걀①&우유②	슈크림빵①②⑤⑥&우유②
열량/단백질	601/26	606/22	640/19	603/37	640/21
날 짜	30				
오전간식	귤				
점 심	백미밥				
	어묵국⑤⑥				
	치즈달걀말이①②				
	잔멸치볶음⑤⑥				
	배추김치⑨				
오후간식	호떡②③⑤⑥&우유②				
열량/단백질	605/28				



공지사항

▶단체급식 특성상 질병 외 기호에 따른 개별 맞춤 급식 제공은 어려운 점 양해 부탁드리며, 식품 알레르기가 있는 경우, 사전에 식단표를 확인하시어 교사에게 관련 정보를 전달해 주시고, 가정에서도 해당 식품 섭취 시 주의하도록 지도해 주시기 바랍니다.

▸점심 및 2회 간식 식단은 만 3~5세 하루 영양섭취량 1400kcal의 약 46%(600~680kcal)를 충족시킬 수 있도록 작성 되었습니다.

원산지표시

쌀						콩류			쇠고기		육류			배추김치	
밥	죽	흑미	기장	수수	차조		두부	순두부			국내산	돼지고기	닭고기	배추	고춧가루
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	외국산			한우	국내산	국내산	국내산	국산

수산물					식육가공품					식육가공품				
가자미	임연수				돼지떡갈비	치즈돈까스	훈제오리			게맛살	어묵			
미국산	미국산				국내산	국내산	국내산			연육 일 경우제외	연육 일 경우제외			

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