발행일 : 2026년 10월 12일
발행처 : 영양지원팀

☞ 만1-2세 간식죽식형

11월 식단표

(풀잎, 이슬)

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

PAJU 파주시청 어린이집

일자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목) 생일파티	6(금)
오전간식	모듬채소죽+우유2	잔멸치죽+우유2	브로콜리죽+우유2	소고기채소죽16+우유2	양배추당근죽+우유2
점심	백미밥 콩나물국5.6 돈육간장두루치기5.6.10 김구이 배추김치9	수수밥 버섯맑은국5.6 소고기장조림5.6.16 청경채무침5.6 배추김치9	백미밥 배추맑은국5.6 동그랑땡전1.5.6.10 가지나물5.6 깍두기9	백미밥 소고기미역국5.6.16 돈까스1.5.6.10(+소스5.6.12.16) 과일샐러드1.5 배추김치9 유기사과주스	찹쌀밥 미역국5.6 닭살데리야끼조림5.6.15.18 참나물무침 배추김치9
오후간식	마들렌1.2.6+바나나+우유2	구운계란1+우유2	오곡롤5.6+배+우유2	순살치킨5.6.15+케이크1.2.5.6+바나나+사과+우유2	찐감자+우유2
열량/단백질	370/11	326/19	418/15	470/13	370/14
일자	9(월)	10(화) 안녕! 컬러푸드①	11(수)	12(목)	13(금)
오전간식	애호박채소죽+우유2	치즈죽2+우유2	김가루채소죽+우유2	무채소죽+우유2	사과죽+당근스틱+우유2
점심	백미밥 근대된장국5.6 오리로스구이 느타리버섯나물5.6 배추김치9	차조밥 달걀뭇국1 돈육굴소스조림5.6.10 브로콜리사과무침 배추김치9	백미밥 시금치된장국5.6 소고기바싹불고기5.6.16 연근조림5.6 배추김치9	돈육양파덮밥1.5.6.10 우동국물5.6 숙주당근무침 깍두기9	흑미밥 감자맑은국5.6 채소달걀찜1 잔멸치볶음5.6 깍두기9
오후간식	핫도그1.2.6+감+우유2	칼국수5.6+우유2	쌀과자5.6+샤인머스켓+우유2	꽈배기1.2.6+우유2	찐고구마+우유2
열량/단백질	392/13	390/14	393/14	410/15	389/15
일자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
오전간식	달걀양파죽1+우유2	다시마잔멸치죽+우유2	참깨채소죽+우유2	누룽지죽+우유2	모둠채소죽+파프리카스틱+우유2
점심	백미밥 무챗국5.6 제육볶음5.6.10 상추새콤무침5.6 배추김치9	기장밥 만둣국5.6.10 떡갈비5.6.10.16 얼갈이된장나물5.6 깍두기9	백미밥 미역국5.6 닭살버섯볶음5.6.15 청포묵채소무침5.6 배추김치9	소고기파프리카볶음밥5.6.16 유부맑은국5.6 콩나물맛살무침1.5.6.8 배추김치9	수수밥 배추맑은국5.6 순살가자미구이5.6 김자반5 깍두기9
오후간식	롤케이크1.2.5.6+사과+우유2	감자채전5.6+우유2	물만두5.6+배+우유2	프렌치토스트1.2.6+우유2	찐단호박+우유2
열량/단백질	389/11	453/16	387/14	424/17	391/14
일자	23(월) 삼삼데이	24(화) 안녕! 컬러푸드②	25(수)	26(목) 김장하는날	27(금)
오전간식	배추야채죽+우유2	들깨죽+우유2	단호박죽+우유2	소고기오이죽16+우유2	미역죽+오이스틱+우유2
점심	저염 백미밥 미소장국5.6 소고기채소볶음5.6.16 연근유자청무침 배추김치9	찹쌀밥 모둠어묵국5.6 메추리알장조림1.5.6 들깨무나물 배추김치9	백미밥 아욱된장국5.6 돈사태찜5.6.10 모둠버섯볶음5 배추김치9		차조밥 대파닭개장5.6.15 너비아니구이5.6.10.16 시금치나물5.6 배추김치9
오후간식	소세지빵1.2.6+귤+우유2	브로콜리크림파스타2.5.6+우유2	잼모닝빵1.2.6+샤인머스켓+우유2	씨리얼5.6+우유2	찐고구마+우유2
열량/단백질	393/10	437/16	392/14	398/14	390/20
일자	30(월)				
오전간식	당근채소죽+우유2				
점심	백미밥 소고기뭇국5.6.16 들기름두부조림5 애호박나물5.6 배추김치9				
오후간식	호빵1.2.6+배+우유2				
열량/단백질	396/11				

※ 11월 제철 식재료 안내

과일 : 사과, 유자, 배, 석류, 감, 오미자

채소 : 브로콜리, 연근, 우엉, 시금치, 배추, 무, 대파, 느타리버섯, 늙은호박

해산물 : 홍합, 굴, 대하, 꽃게, 파래, 꼬막

※ 분홍색 글씨는 식단에 반영된 제철 식재료입니다.

※ 레시피 바로가기

레시피

안녕! 컬러푸드 : [11월 초록색 브로콜리] 신메뉴 : 브로콜리크림파스타(리조또) 브로콜리는 식이섬유가 풍부해 아이들의 원활한 배변과 장 건강에 도움을 줘요.
→ 컬러 푸드 식재료 월2회 반영으로 친숙도 높이기 ① 10일 : 브로콜리사과무침 ② 24일 : 브로콜리크림파스타(리조또)

삼삼데이 : [11월 23일] 저염메뉴 : 연근유자청무침 건강한 식습관 형성을 위한 『저염의 날』 - 점심 저염 메뉴 제공
→ 매월 3이 들어가는 날(3일, 13일 등) 중 하루를 저염의 날로 운영(휴일 제외)

원산지 표시 (당월사용 식재료 표기필수)	쌀, 찹쌀, 현미, 흑미			배추김치		콩 (두부, 순두부, 연두부, 콩비지, 콩국수)			수산물			다랑어	
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	연두부	콩비지	고등어	오징어	명태 (코다리·동태)	참치	가쓰오부시
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	—	—	—	—	간장·인도네시아/된장·일본산

*쇠고기 국내산은 한우,육우,젖소 표기 필수	돼지고기	닭고기	오리고기	식육가공품/수산가공품	식재료명	동그랑땡전[4일]	돈까스[12일]	떡갈비[17일]	너비아니[27일]
국내산 한우	국내산	국내산	국내산		육류·수산물명 (소·돼지·닭·오징어 등)	돼지고기 : 국내산	돼지고기 : 국내산	돼지고기 : 국내산 쇠고기:국내산	돼지고기 : 국내산 쇠고기:국내산

알레르기 유발물질 : 1난류 2우유 및 유제품 3메밀 4땅콩 5대두 6밀 7고등어 8게 9새우 10돼지고기 11복숭아 12토마토 13아황산류 14호두 15닭고기 16소고기 17오징어 18조개류(굴, 전복, 홍합) 19잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.
※ 카레가루, 하이라이스가루, 짜장가루는 우유, 토마토, 닭고기, 소고기 등이 포함된 기준으로 알레르기 번호를 표기하였습니다.

※ 안내되는 다음 달 식단표의 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경되는 즉시 재 안내를 해드리도록 하겠습니다.

발행일 : 2026년 10월 12일
발행처 : 영양지원팀

☞ 만3-5세 간식죽식형

11월 식단표

(산들, 햇살, 하늘)

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

PAJU 파주시청 어린이집

일자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목) 생일파티	6(금)
오전간식	모듬채소죽+우유2	잔멸치죽+우유2	브로콜리죽+우유2	소고기채소죽16+우유2	양배추당근죽+우유2
점심	백미밥 콩나물국5.6 돈육간장두루치기5.6.10 김구이 배추김치9	수수밥 버섯맑은국5.6 소고기장조림5.6.16 청경채무침5.6 배추김치9	백미밥 배추맑은국5.6 동그랑땡전1.5.6.10 가지나물5.6 깍두기9	백미밥 소고기미역국5.6.16 돈까스1.5.6.10(+소스5.6.12.16) 과일샐러드1.5 배추김치9 유기사과주스	찹쌀밥 미역국5.6 닭살데리야끼조림5.6.15.18 참나물무침 배추김치9
오후간식	마들렌1.2.6+바나나+우유2	구운계란1+우유2	오곡롤5.6+배+우유2	순살치킨5.6.15+케이크1.2.5.6+바나나+사과+우유2	찐감자+우유2
열량/단백질	595/18	622/26	643/23	655/24	608/19
일자	9(월)	10(화) 안녕! 컬러푸드①	11(수)	12(목)	13(금)
오전간식	애호박채소죽+우유2	치즈죽2+우유2	김가루채소죽+우유2	무채소죽+우유2	사과죽+당근스틱+우유2
점심	백미밥 근대된장국5.6 오리로스구이 느타리버섯나물5.6 배추김치9	차조밥 달걀뭇국1 돈육굴소스조림5.6.10 브로콜리사과무침 배추김치9	백미밥 시금치된장국5.6 소고기바싹불고기5.6.16 연근조림5.6 배추김치9	돈육양파덮밥1.5.6.10 우동국물5.6 숙주당근무침 깍두기9	흑미밥 감자맑은국5.6 채소달걀찜1 잔멸치볶음5.6 깍두기9
오후간식	핫도그1.2.6+감+우유2	칼국수5.6+우유2	쌀과자5.6+샤인머스켓+우유2	꽈배기1.2.6+우유2	찐고구마+우유2
열량/단백질	603/20	600/22	605/21	631/23	599/23
일자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
오전간식	달걀양파죽1+우유2	다시마잔멸치죽+우유2	참깨채소죽+우유2	누룽지죽+우유2	모둠채소죽+파프리카스틱+우유2
점심	백미밥 무챗국5.6 제육볶음5.6.10 상추새콤무침5.6 배추김치9	기장밥 만둣국5.6.10 떡갈비5.6.10.16 얼갈이된장나물5.6 깍두기9	백미밥 미역국5.6 닭살버섯볶음5.6.15 청포묵채소무침5.6 배추김치9	소고기파프리카볶음밥5.6.16 유부맑은국5.6 콩나물맛살무침1.5.6.8 배추김치9	수수밥 배추맑은국5.6 순살가자미구이5.6 김자반5 깍두기9
오후간식	롤케이크1.2.5.6+사과+우유2	감자채전5.6+우유2	물만두5.6+배+우유2	프렌치토스트1.2.6+우유2	찐단호박+우유2
열량/단백질	599/17	653/20	595/22	659/27	601/22
일자	23(월) 삼삼데이	24(화) 안녕! 컬러푸드②	25(수)	26(목) 김장하는날	27(금)
오전간식	배추야채죽+우유2	들깨죽+우유2	단호박죽+우유2	소고기오이죽16+우유2	미역죽+오이스틱+우유2
점심	저염 백미밥 미소장국5.6 소고기채소볶음5.6.16 연근유자청무침 배추김치9	찹쌀밥 모둠어묵국5.6 메추리알장조림1.5.6 들깨무나물 배추김치9	백미밥 아욱된장국5.6 돈사태찜5.6.10 모둠버섯볶음5 배추김치9		차조밥 대파닭개장5.6.15 너비아니구이5.6.10.16 시금치나물5.6 배추김치9
오후간식	소세지빵1.2.6+귤+우유2	브로콜리크림파스타2.5.6+우유2	잼모닝빵1.2.6+샤인머스켓+우유2	씨리얼5.6+우유2	찐고구마+우유2
열량/단백질	613/17	673/24	603/21	613/22	617/29
일자	30(월)				
오전간식	당근채소죽+우유2				
점심	백미밥 소고기뭇국5.6.16 들기름두부조림5 애호박나물5.6 배추김치9				
오후간식	호빵1.2.6+배+우유2				
열량/단백질	609/17				

※ 11월 제철 식재료 안내

과일 : 사과, 유자, 배, 석류, 감, 오미자

채소 : 브로콜리, 연근, 우엉, 시금치, 배추, 무, 대파, 느타리버섯, 늙은호박

해산물 : 홍합, 굴, 대하, 꽃게, 파래, 꼬막

※ 분홍색 글씨는 식단에 반영된 제철 식재료입니다.

※ 레시피 바로가기

레시피

안녕! 컬러푸드 : [11월 초록색 브로콜리] 신메뉴 : 브로콜리크림파스타(리조또) 브로콜리는 식이섬유가 풍부해 아이들의 원활한 배변과 장 건강에 도움을 줘요.
→ 컬러 푸드 식재료 월2회 반영으로 친숙도 높이기 ① 10일 : 브로콜리사과무침 ② 24일 : 브로콜리크림파스타(리조또)

삼삼데이 : [11월 23일] 저염메뉴 : 연근유자청무침 건강한 식습관 형성을 위한 『저염의 날』 - 점심 저염 메뉴 제공
→ 매월 3이 들어가는 날(3일, 13일 등) 중 하루를 저염의 날로 운영(휴일 제외)

원산지 표시 (당월사용 식재료 표기필수)	쌀, 찹쌀, 현미, 흑미			배추김치		콩 (두부, 순두부, 연두부, 콩비지, 콩국수)			수산물			다랑어	
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	연두부	콩비지	고등어	오징어	명태 (코다리·동태)	참치	가쓰오부시
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	—	—	—	—	간장·인도네시아/된장·일본산

*쇠고기 국내산은 한우,육우,젖소 표기 필수	돼지고기	닭고기	오리고기	식육가공품/수산가공품	식재료명	동그랑땡전[4일]	돈까스[12일]	떡갈비[17일]	너비아니[27일]
국내산 한우	국내산	국내산	국내산		육류·수산물명 (소·돼지·닭·오징어 등)	돼지고기 : 국내산	돼지고기 : 국내산	돼지고기 : 국내산 쇠고기:국내산	돼지고기 : 국내산 쇠고기:국내산

알레르기 유발물질 : 1난류 2우유 및 유제품 3메밀 4땅콩 5대두 6밀 7고등어 8게 9새우 10돼지고기 11복숭아 12토마토 13아황산류 14호두 15닭고기 16소고기 17오징어 18조개류(굴, 전복, 홍합) 19잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.
※ 카레가루, 하이라이스가루, 짜장가루는 우유, 토마토, 닭고기, 소고기 등이 포함된 기준으로 알레르기 번호를 표기하였습니다.

※ 안내되는 다음 달 식단표의 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경되는 즉시 재 안내를 해드리도록 하겠습니다.