발행일 : 2026년 10월 12일
발행처 : 영양지원팀

11월 식단표

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

☞ 만1-2세 간식일반형

♡세라어린이집

일자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	바나나	씨리얼5.6+우유2	배	사과+떠먹는요구르트2	사과스틱+치즈2	누룽지죽
점심	백미밥 콩나물국5.6 돈육간장두루치기5.6.10 김구이 백김치9	수수밥 버섯된장국5.6 소고기장조림5.6.16 청경채무침5.6 백김치9	백미밥 배추맑은국5.6 동그랑땡전1.5.6.10 가지나물5.6 깍두기9	닭갈비볶음밥5.6.15 애호박된장국5.6 마카로니샐러드1.5.6 백김치9	찹쌀밥 미역국5.6 마파두부5.6 참나물무침 백김치9	돈육카레라이스 2.5.6.10.12.15.16.18 온청포묵국5.6.9 깍두기9 요구르트2
오후간식	크림빵1.2.6+우유2	유부초밥5.6	삶은달걀1+요구르트2	오곡롤5.6+우유2	팥빵1.2.6+우유2	♥
열량/단백질	427/14	419/18	388/17	391/15	414/12	320/11
일자	9(월)	10(화) 안녕! 컬러푸드①	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	배	씨리얼5.6+우유2	샤인머스캣	채소주스+치즈2	배 스틱+떠먹는요구르트2	누룽지죽
점심	백미밥 근대된장국5.6 오리로스구이 느타리버섯나물5.6 백김치9	차조밥 달걀못국1 두부굴소스조림5.6.18 브로콜리사과무침 백김치9	백미밥 시금치된장국5.6 소고기바싹불고기5.6.16 연근조림5.6 백김치9	♣돈육양파덮밥5.6.10 우동국물5.6 숙주당근무침 깍두기9	흑미밥 감자된장국5.6 채소달걀찜1 잔멸치볶음5.6 깍두기9	두부채소볶음밥5.6.18 청경채당면국5.6 백김치9 바나나
오후간식	모닝빵1.2.6+우유2	칼국수5.6	잼모닝빵1.2.5.6+우유2	찐고구마+우유2	크림빵1.2.6+우유2	♥
열량/단백질	421/15	390/15	396/14	433/16	411/16	294/7
일자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	샤인머스캣	씨리얼5.6+우유2	배	채소스프1.2.5.6.15.16	당근스틱+치즈2	누룽지죽
점심	백미밥 무챗국5.6 제육볶음5.6.10 상추새콤무침5.6 백김치9	기장밥 만둣국5.6.10 두부케첩조림5.6.12 얼갈이된장나물5.6 깍두기9	백미밥 미역장국5.6 닭살버섯볶음5.6.15 청포묵채소무침5.6 백김치9	소고기파프리카볶음밥5.6.16 유부맑은국5.6 콩나물맛살무침1.5.6.8 백김치9	수수밥 배추된장국5.6 돈목살양념구이5.6.10 김자반5 깍두기9	닭살데리야끼덮밥5.6.15.18 애호박새우젓국9 백김치9 요구르트2
오후간식	팥빵1.2.6+우유2	감자채전5.6	짜장면2.5.6.10.15.16+요구르트2	찐단호박+우유2	치즈빵1.2.6+우유2	♥
열량/단백질	426/12	445/14	387/14	400/14	385/14	298/10
일자	23(월) 삼삼데이	24(화) 안녕! 컬러푸드②	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	배	씨리얼5.6+우유2	샤인머스캣	두유5+치즈2	배 스틱+떠먹는요구르트2	누룽지죽
점심	백미밥 미소장국5.6 소고기채소볶음5.6.16 연근유자청무침 백김치9	찹쌀밥 모둠어묵국5.6 메추리알장조림1.5.6 들깨무나물 백김치9	백미밥 아욱된장국5.6 돈사태찜5.6.10 모둠버섯볶음5 백김치9	채소하이라이스 2.5.6.12.15.16.18 대파닭개장5.6.15 우엉조림5.6 깍두기9	차조밥 맑은비지찌개5.9.10 너비아니구이5.6.10.16 시금치나물5.6 백김치9	돈육감자볶음밥5.6.10 양배추된장국5.6 깍두기9 사과
오후간식	크림빵1.2.6+우유2	브로콜리크림파스타2.5.6	군만두5.6.10+요구르트2	찐고구마+우유2	팥빵1.2.6+우유2	♥
열량/단백질	441/12	449/16	387/14	430/15	398/20	302/13
일자	30(월)					
오전간식	배					
점심	백미밥 소고기못국5.6.16 들기름두부구이5 애호박나물5.6 백김치9					
오후간식	치즈빵1.2.6+우유2					
열량/단백질	419/14					

※ 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.

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	—		—	—	러시아산	—	—

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

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.

※ 어린이집 수급사정에 의해 식단이 변경될 수 있음을 알려드립니다.