발행일 : 2026년 10월 21일
영양사 : 강기문 영양사
참 조 : 파주시어린이사회복지시설관리센터

11월 식단표

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

시립산내마을9단지 어린이집

☞ 만0-2세 간식혼합형

일자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	파프리카스틱+떠먹는요구르트2	고구마죽	배	소고기채소죽16 (*쇠고기원산지:국내산한우)	배
점심	백미밥 콩나물국5.6 돈육간장두루치기5.6.10 잔멸치볶음5.6 백김치9	수수밥 배추된장국5.6 소고기달걀장조림1.5.6.16 (*쇠고기원산지:국내산한우) 청경채무침5.6 백김치9	닭갈비볶음밥5.6.15 열무된장국5.6 애호박나물5.6 백김치9	보리밥 순두부맑은국5.6 오징어채소볶음5.6.17 참나물무침5.6 백김치9	찹쌀밥 모둠어묵국5.6 함박스테이크1.5.6.10.12.16 마카로니샐러드1.5.6 백김치9
오후간식	블루베리머핀1.2.6+우유2 (만0세 마들렌)	모듬채소전1.2.5.6+요구르트2	잔치국수1.2.5.6	알감자버터구이2	크로와상1.2.6+우유2
열량/단백질	427/14	404/17	388/17	434/16	414/12
일자	9(월)	10(화) 안녕! 철가루드①	11(수)	12(목)	13(금)
오전간식	오이스틱+치즈2	치즈죽2	샤인머스캣	두부무죽5	샤인머스캣
점심	백미밥 근대된장국5.6 오리로스구이15 느타리버섯나물5.6 백김치9	자조밥 동태살무맑은국5.6 두부데리야끼조림5.6 브로콜리사과무침 백김치9	하이라이스 2.5.6.12.15.16.18 팝콘치킨1.6.15 수제피클 백김치9	백미밥 들깨미역국5.6 언양식바싹불고기5.6.10 숙주당근무침5.6 백김치9	현미밥 어린이육개장5.6.16 (*쇠고기원산지:국내산한우) 채소달걀찜1 김구이 백김치9
오후간식	후레쉬번1.2.6+우유2	소떡소떡10+과채음료	어묵두부탕1.2.5.6	찐고구마+요구르트2	곡물과자+우유2
열량/단백질	421/15	390/14	396/14	445/15	411/16
일자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
오전간식	당근스틱+마시는요구르트2	다시마잔멸치죽	배	달걀브로콜리죽1	배
점심	백미밥 버섯무들깻국5.6 해물완자전1.5.6.9.17 도토리묵상추무침5.6 백김치9	기장밥 만둣국5.6.10 닭살브로콜리볶음5.6.15 배추된장나물5.6 백김치9	소고기파프리카볶음밥5.6.16.18 (*쇠고기원산지:국내산한우) 유부맑은국5.6 볼어묵조림5.6 백김치9	백미밥 시금치된장국5.6 돈육감자조림5.6 콩나물맛살무침1.5.6.8 백김치9	수수밥 맑은돈육비지찌개5.9.10 순살가자미구이6 우엉조림5.6 백김치9
오후간식	딸기카스테라1.2.6+우유2	구운계란1+과채음료	가쓰오우동5.6	찐단호박+식혜	밥새우주먹밥5.9+우유2
열량/단백질	426/12	424/13	387/14	414/14	385/14
일자	23(월) 삼삼데이	24(화) 안녕! 철가루드②	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	파프리카스틱+치즈2	흑임자죽	배	영양닭죽15	샤인머스캣
점심	저염 백미밥 미역국5.6 소고기채소볶음5.6.16 (*쇠고기원산지:국내산한우) 연근유자청무침 백김치9	찹쌀밥 버섯감자된장국5.6 너비아니구이5.6.10.16 들깨무나물 백김치9	유니짜장밥 5.6.10.13.18 채소달걀말이1 청포묵김무침5.6 백김치9	백미밥 우동국물5.6 돈까스1.5.6.10(+소스5.6.12.16) 양배추콘샐러드1 백김치9	차조밥 홍합살뭇국5.6.18 돈육간장불고기5.6.10 시금치나물5.6 백김치9
오후간식	프렌치토스트1.2.6+우유2	브로콜리크림파스타2.5.6	오곡아몬드푸레이크+우유2 (만0세 씨리얼)	갈비만두5.6.10	우유브레드+우유2
열량/단백질	441/12	437/16	387/14	429/14	398/20
일자	30(월)				
오전간식	오이스틱+떠먹는요구르트2				
점심	백미밥 소고기뭇국5.6.16 (*쇠고기원산지:국내산한우) 메추리알장조림1.5.6 가지나물5.6 백김치9				
오후간식	크림치즈모닝빵1.2.6+우유2 (만0세 모닝빵)				
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! 철가루드 : [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, 23일 등) 중 하루를 저염의 날로 운영(휴일 제외)

※ 빵, 주스류 제공시 당 함량이 적은 간식으로 제공 ※ 빵, 찐고구마 등의 간식은 작게 토막 내고, 마르지 않은 상태로 말실 것과 함께 제공 ※ 김치류(배추김치 깍두기 등)는 잘게 잘라 맵지 않게 제공

원산지 표시 (당월사용 식재료 표기품수)	쌀, 찹쌀, 현미, 흑미			배추김치		콩 (두부, 순두부, 연두부)			수산물					
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부	연두부	새우젓	새우살	고등어	황태채, 코다리	잔멸치	오징어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	베트남산	국내산	러시아연방	국내산	원양산
	쇠고기 (국거리, 죽용, 볶음용)		돼지고기	닭고기		오리고기 (훈제)	식육/포장육/식육가공품/수산가공품	식재료명	돈까스	너비아니	팝콘치킨	갈비만두	함박스테이크	
	국내산 한우		국내산	국내산		국내산		육류,수산물명 (소,돼지,닭등)	돼지고기: 국내산	돼지고기 : 국내산	닭고기: 국내산	돼지고기:국내산 두부:국내산	돼지고기: 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, 살균발지제 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 21일
영양사 : 강기문 영양사
참 조 : 파주시어린이사회복지시설관리센터

11월 식단표

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

시립산내마을9단지 어린이집

☞ 만3-5세 간식혼합형

일자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	파프리카스틱+떠먹는요구르트2	고구마죽	배	소고기채소죽16 (*쇠고기원산지:국내산한우)	배
점심	백미밥 콩나물국5.6 돈육간장두루치기5.6.10 잔멸치볶음5.6 배추김치9	수수밥 배추된장국5.6 소고기달걀장조림1.5.6.16 (*쇠고기원산지:국내산한우) 청경채무침5.6 깍두기9	닭갈비볶음밥5.6.15 열무된장국5.6 애호박나물5.6 배추김치9	보리밥 순두부맑은국5.6 오징어채소볶음5.6.17 참나물무침5.6 깍두기9	찹쌀밥 모둠어묵국5.6 함박스테이크1.5.6.10.12.16 마카로니샐러드1.5.6 배추김치9
오후간식	블루베리머핀1.2.6+우유2	모듬채소전1.2.5.6+요구르트2	잔치국수1.2.5.6	알감자버터구이2	절편+우유2
열량/단백질	657/22	622/26	597/26	668/25	637/19
일자	9(월)	10(화) 안녕! 컬러푸드①	11(수)	12(목)	13(금)
오전간식	오이스틱+치즈2	치즈죽2	샤인머스캣	두부무죽5	샤인머스캣
점심	백미밥 근대된장국5.6 오리로스구이15 느타리버섯나물5.6 배추김치9	차조밥 동태살무맑은국5.6 두부데리야끼조림5.6 브로콜리사과무침 배추김치9	하이라이스 2.5.6.12.15.16.18 팝콘치킨1.6.15 수제피클 깍두기9	백미밥 들깨미역국5.6 언양식바싹불고기5.6.10 숙주당근무침5.6 배추김치9	현미밥 어린이육개장5.6.16 (*쇠고기원산지:국내산한우) 채소달걀찜1 김구이 깍두기9
오후간식	후레쉬번1.2.6+우유2	소떡소떡10+과채음료	어묵두부탕1.2.5.6	찐고구마+요구르트2	딸기설기+우유2
열량/단백질	647/23	600/22	609/22	684/23	632/24
일자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
오전간식	당근스틱+마시는요구르트2	다시마잔멸치죽	배	달걀브로콜리죽1	배
점심	백미밥 버섯무들깻국5.6 해물완자전1.5.6.9.17 도토리묵상추무침5.6 배추김치9	기장밥 만둣국5.6.10 닭살브로콜리볶음5.6.15 배추된장나물5.6 깍두기9	소고기파프리카볶음밥5.6.16.18 (*쇠고기원산지:국내산한우) 유부맑은국5.6 볼어묵조림5.6 배추김치9	백미밥 시금치된장국5.6 돈육감자조림5.6 콩나물맛살무침1.5.6.8 배추김치9	수수밥 맑은돈육비지찌개5.9.10 순살가자미구이6 우엉조림5.6 깍두기9
오후간식	딸기카스테라1.2.6+우유2	구운계란1+과채음료	가쓰오우동5.6	찐단호박+식혜	꿀떡+우유2
열량/단백질	656/19	653/20	596/22	637/21	592/22
일자	23(월) 삼삼데이	24(화) 안녕! 컬러푸드②	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	파프리카스틱+치즈2	흑임자죽	배	영양닭죽15	샤인머스캣
점심	체 험 학 습 	찹쌀밥 버섯감자된장국5.6 너비아니구이5.6.10.16 들깨무나물 배추김치9	유니짜장밥 5.6.10.13.18 채소달걀말이1 청포묵김무침5.6 깍두기9	백미밥 우동국물5.6 돈까스1.5.6.10(+소스5.6.12.16) 양배추콘샐러드1 깍두기9	차조밥 홍합살뭇국5.6.18 돈육간장불고기5.6.10 시금치나물5.6 배추김치9
오후간식	프렌치토스트1.2.6+우유2	브로콜리크림파스타2.5.6	오곡아몬드푸레이크+우유2	갈비만두5.6.10	바람떡+우유2
열량/단백질	678/19	673/24	595/21	660/22	613/31
일자	30(월)				
오전간식	오이스틱+떠먹는요구르트2				
점심	백미밥 소고기뭇국5.6.16 (*쇠고기원산지:국내산한우) 메추리알장조림1.5.6 가지나물5.6 배추김치9				
오후간식	크림치즈모닝빵1.2.6+우유2				
열량/단백질	644/21				

※ 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, 23일 등) 중 하루를 저염의 날로 운영(휴일 제외)

※ 빵, 주스류 제공시 당 함량이 적은 간식으로 제공 ※ 빵, 찐고구마 등의 간식은 작게 토막 내고, 마르지 않은 상태로 바실 것과 함께 제공 ※ 김치류(배추김치 깍두기 등)는 잘게 잘라 맵지 않게 제공

원산지 표시 (당월사용 식재료 표기필수)	쌀, 찹쌀, 현미, 흑미			배추김치		콩 (두부, 순두부, 연두부)			수산물					
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부	연두부	새우젓	새우살	고등어	황태채, 코다리	잔멸치	오징어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	베트남산	국내산	러시아연방	국내산	원양산
	소고기 (국거리, 죽용, 볶음용)		돼지고기	닭고기	오리고기 (훈제)	식육(포장육/식육가공품/수산물가공품		식재료명	돈까스	너비아니	팝콘치킨	갈비만두		함박스테이크
	국내산 한우		국내산	국내산	국내산			육류,수산물명 (소,돼지,닭등)	돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산	닭고기: 국내산	돼지고기:국내산 두부:국내산		돼지고기: 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.