발행일 :2026년 10월 30일
발행처 :포천시 급식관리지원센터
원 장 :박 선 욱

2026년 11월 점심 및 간식 식단
(3-5세용) - 일반형



영양사: 신주영

일자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)입동
오전간식	♣귤	참치죽	♣사과	견과류+떠먹는요거트②④⑭	♣배, 치즈②	소고기스프②⑤⑥⑮⑯
점심	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 어묵국⑤⑥ 닭다리살볶음⑤⑥⑮ 새송이버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 달걀국① 탕수육+소스①⑤⑥⑩ 깍두기⑨	기장밥 감자국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 만둣국⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	달걀볶음밥①⑤⑥ 백짬뽕국⑤⑰⑱ 떡갈비구이⑤⑩⑯ 배추김치⑨
오후간식	다진유부주먹밥⑤⑥	꿀호떡①②⑤⑥, 유자차	잔치국수⑤⑥	찐고구마, 보리차	소보로빵①②④⑥, 우유②	♡
칼로리(kcal)/단백질(g)	625/20	658/24	609/26	610/25	659/29	466/19
일자	9(월)	10(화)싱겁게튼튼밥상★	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	♣바나나	단호박죽	♣단감	곡물후레이크⑥+우유②	♣샤인머스켓	양송이스프②⑤⑥⑮⑯
점심	쌀밥 무채국⑤⑥ 소고기메추리알장조림①⑤⑥⑯ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 국 대신 숭늉 돈육보쌈+저염쌈장⑤⑥⑩⑬ 사과부추무침 저염김치⑨	쌀밥1/2 닭칼국수⑥⑮ 해물파전①⑤⑥⑨⑰⑱ 깍두기⑨	현미밥 된장찌개⑤⑥ 달걀말이①⑤ 김구이+양념장⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 돈육완자전①⑤⑥⑩ 얼갈이배추무침⑤⑥ 깍두기⑨	참치마요덮밥①⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 미소장국⑤⑥ 배추김치⑨ 짜먹는요구르트②
오후간식	치킨텐더①②⑤⑥⑮	롤케이크①②⑤⑥, 보리차	김가루주먹밥⑤⑥	★스트링치즈②, 옥수수차	꽈배기①②⑤⑥, 우유②	♡
칼로리(kcal)/단백질(g)	605/27	612/19 448.69mg	614/27	590/22	658/24	447/19
일자	16(월)	17(화)오늘은세계밥상	18(수)생일상	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	♣바나나	감자타락죽②	♣배	옥수수스프②⑤⑥⑮⑯	♣사과	견과류떠먹는요거트②④⑭
점심	기장밥 배추된장국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 바지락맑은국⑱ 록(소고기스테이크)⑤⑥⑱ 팽이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 닭고기미역국⑤⑥⑮ 돈육잡채⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 부대찌개①②⑤⑥⑨⑩⑮⑯ 달걀찜① 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 설렁탕⑯ 가자미구이⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥1/2 쑥갓우동⑤⑥ 찐만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식	삶은달걀①, 마시는요거트②	마들렌①②⑤⑥, 둥글레차	어묵탕⑤⑥	잔멸치주먹밥⑤	슈크림빵①②⑥, 우유②	♡
칼로리(kcal)/단백질(g)	649/24	615/24	606/28	642/23	606/25	459/18
일자	23(월)	24(화) 포천사랑데이♬	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	♣방울토마토⑫, 마시는요거트②	누룽지죽	♣배	♣파프리카스틱, 치즈②	♣샤인머스켓	크림스프②⑤⑥⑮⑯
점심	차조밥 숙주실파국⑤⑥ 생선까스+타르타르소스①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 시금치된장국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥ 브로콜리흑임자무침①⑤⑥ 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑫⑯ 애호박맑은국⑤⑥ 치즈스틱①②⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 순두부찌개①⑤ 소불고기⑤⑥⑯ 양배추쌈+쌈장⑤⑥⑬ 깍두기⑨	외부음식	오징어볶음밥⑤⑥⑰ 유부장국⑤⑥ 배추무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	참치주먹밥⑤	단호박꿀찜	크로와상①②⑥, 우유②	단팥빵①②⑥, 우유②	개인간식	♡
칼로리(kcal)/단백질(g)	647/23	614/20	676/30	664/30	67/1	467/20
일자	30(월)					
오전간식	♣단감					
점심	흑미밥 두부미역국⑤ 돈육단호박조림⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	핫케이크①②⑤⑥, 우유②					
칼로리(kcal)/단백질(g)	608/26					

♥이달의채소친구♥- "배추"

▶ 식이섬유소가 풍부해 장 운동을 촉진하고 변비 예방, 장내 유익균 증식에 도움을 준다.
▶ 비타민C, 비타민K, 칼슘 등 다양한 영양소가 풍부하다.
11월 제철식품 : 얼갈이배추, 무, 단호박, 파프리카, 유자

메뉴안내
♣: 주 3회 이상 자연식품 제공 ◆: 24절기 메뉴 밑줄: 1~2세의 영유아가 섭취하기 힘든 식재료를 대체한 메뉴 ★: 포천시 지원 간식 : 오늘은 세계밥상(캄보디아)

알레르기유발 식품 (*완제품, 소스류 등의 경우 제조 시 난류가 혼합될 수 있으므로 별도 확인 바랍니다.)
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣
*아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지표시	쌀(찹쌀, 현미, 흑미, 찐쌀 포함)			콩			소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	식육가공품(제공 식품에 따라 내용 변경 가능)			
	밥	죽	누룽지	두부	콩비지	콩국수					햄	소시지	베이컨	동그랑땡
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내 산 구분: 한우2+	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내 산	국내산

원산지표시	수산물								수산물가공품(제공 식품에 따라 내용 변경 가능)			배추김치
	낙지	명태	고등어	갈치	오징어	꽃게	참조기	주꾸미	참치캔	진미채	어묵	
	국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	태국산	원양산 국내가공	페루산	국내산	배추:국내 소금: 국내산 고춧가루: 국내산

이 식단은 기관의 요청에 따라 감수되었습니다.

발행일 : 2026년 10 월 30 일
발행처 : 포천시 어린이급식관리지원센터
원 장 : 박 선 욱

2026년 11월 점심 및 간식 식단
(1-2세용) - 일반형



영양사: 신주영

일자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)입동
오전간식	♣귤	참치죽	♣사과	떠먹는요거트②	♣배, 치즈②	소고기스프②⑤⑥⑮⑯
점심	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 어묵국⑤⑥ 닭다리살볶음⑤⑥⑮ 새송이버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 달걀국① 탕수육+소스①⑤⑥⑩ 깍두기⑨	기장밥 감자국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 만둣국⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	달걀볶음밥①⑤⑥ 백짬뽕국⑤⑰⑱ 떡갈비구이⑤⑩⑯ 배추김치⑨
오후간식	다진유부주먹밥⑤⑥	꿀호떡①②⑤⑥, 우유②	잔치국수⑤⑥	찐고구마, 보리차	소보로빵①②④⑥, 우유②	♡
칼로리(kcal)/단백질(g)	406/13	435/18	396/17	410/18	438/19	303/13
일자	9(월)	10(화)싱겁게튼튼밥상★	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	♣바나나	단호박죽	♣단감	곡물후레이크⑥+우유②	♣샤인머스켓	양송이스프②⑤⑥⑮⑯
점심	쌀밥 무채국⑤⑥ 소고기메추리알장조림①⑤⑥⑯ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 국 대신 숭늉 돈육보쌈+저염쌈장⑤⑥⑩⑬ 사과부추무침 저염김치⑨	쌀밥1/2 닭칼국수⑥⑮ 해물파전①⑤⑥⑨⑰⑱ 깍두기⑨	현미밥 된장찌개⑤⑥ 달걀말이①⑤ 김구이+양념장⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 돈육완자전①⑤⑥⑩ 얼갈이배추무침⑤⑥ 깍두기⑨	참치마요덮밥①⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 미소장국⑤⑥ 배추김치⑨ 짜먹는요구르트②
오후간식	치킨텐더①②⑤⑥⑮	롤케이크①②⑤⑥, 우유②	김가루주먹밥⑤⑥	★스트링치즈②, 옥수수차	꽈배기①②⑤⑥, 우유②	♡
칼로리(kcal)/단백질(g)	393/17	439/15 276.55mg	399/17	375/14	438/16	290/13
일자	16(월)	17(화)오늘은세계밥상	18(수)생일상	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	♣바나나	감자타락죽②	♣배	옥수수스프②⑤⑥⑮⑯	♣사과	떠먹는요거트②
점심	기장밥 배추된장국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 바지락맑은국⑱ 록(소고기스테이크)⑤⑥⑯⑱ 팽이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 닭고기미역국⑤⑥⑮ 돈육잡채⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 맑은부대찌개①②⑤⑥⑨⑩⑮⑯ 달걀찜① 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 설렁탕⑯ 가자미구이⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥1/2 쑥갓우동⑤⑥ 찐만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식	삶은달걀①, 마시는요거트②	마들렌①②⑤⑥, 우유②	어묵탕⑤⑥	잔멸치주먹밥⑤	슈크림빵①②⑥, 우유②	♡
칼로리(kcal)/단백질(g)	440/16	415/18	395/18	416/15	416/17	311/13
일자	23(월)	24(화)포천사랑데이♬	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	♣방울토마토⑫, 마시는요거트②	누룽지죽	♣배	♣파프리카스틱, 치즈②	♣샤인머스켓	크림스프②⑤⑥⑮⑯
점심	차조밥 숙주실파국⑤⑥ 생선까스+타르타르소스①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 시금치된장국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥ 브로콜리흑임자무침①⑤⑥ 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑫⑯ 애호박맑은국⑤⑥ 치즈스틱①②⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 순두부탕①⑤ 소불고기⑤⑥⑯ 양배추쌈+쌈장⑤⑥⑬ 깍두기⑨	외부음식	오징어볶음밥⑤⑥⑰ 유부장국⑤⑥ 배추무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	참치주먹밥⑤	단호박꿀찜	크로와상①②⑥, 우유②	단팥빵①②⑥, 우유②	개인간식	♡
칼로리(kcal)/단백질(g)	422/15	407/13	449/19	427/20	44/0	303/13
일자	30(월)					
오전간식	♣단감					
점심	흑미밥 두부미역국⑤ 돈육단호박조림⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	핫케이크①②⑤⑥, 우유②					
칼로리(kcal)/단백질(g)	418/18					

♥이달의채소친구♥- "배추"

▶ 식이섬유소가 풍부해 장 운동을 촉진하고 변비 예방, 장내 유익균 증식에 도움을 준다.
▶ 비타민C, 비타민K, 칼슘 등 다양한 영양소가 풍부하다.
11월 제철식품 : 얼갈이배추, 무, 단호박, 파프리카, 유자

메뉴안내
♣: 주 3회 이상 자연식품 제공 ◆: 24절기 메뉴 밑줄: 1~2세의 영유아가 섭취하기 힘든 식재료를 대체한 메뉴 ★: 포천시 지원 간식 : 오늘은 세계밥상(캄보디아)

알레르기유발 식품 (*완제품, 소스류 등의 경우 제조 시 난류가 혼합될 수 있으므로 별도 확인 바랍니다.)
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣
*아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지표시	쌀(찹쌀, 현미, 흑미, 찐쌀 포함)			콩			소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	식육가공품(제공 식품에 따라 내용 변경 가능)			
	밥	죽	누룽지	두부	콩비지	콩국수					햄	소시지	베이컨	동그랑땡
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내 산 구분: 한우2+	국내산	국내산	국내 산	국내산	국내산	국내 산	국내산

원산지표시	수산물								수산물가공품(제공 식품에 따라 내용 변경 가능)			배추김치
	낙지	명태	고등어	갈치	오징어	꽃게	참조기	주꾸미	참치캔	진미채	어묵	
	국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	태국산	원양산 국내가공	페루산	국내산	배추:국내 소금: 국내산 고춧가루: 국내산

이 식단은 기관의 요청에 따라 감수되었습니다.