발행일 : 2026년 10월 27일
발행처 : 포천시 어린이 · 사회복지급식관리지원센터
원 장 : 윤 정 빈

2026년 11월 점심 및 간식 식단

(3-5세용) - 일반형



영양사: 문지선

일자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)입동
오전간식	♣배(경기)	참치죽	♣샤인머스캣(지역)	견과류+떠먹는요거트②④⑭	♣방울토마토⑫, 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)	625/20	688/27	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	♣샤인머스캣(경기)	곡물후레이크⑥+우유②	♣씨없는포도	양송이스프②⑤⑥⑮⑯
점심	쌀밥 무채국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑮ 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	★스트링치즈②, 후레쉬번①②⑤⑥(원제공)	김가루주먹밥⑤⑥	찐감자, 옥수수차	꽈배기①②⑤⑥, 우유②	♡
칼로리(kcal)/단백질(g)	607/28	623/21 451.48mg	614/27	615/23	658/24	447/19
일자	16(월)	17(화)오늘은세계밥상🌈	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	♣배(경기)	감자타락죽②	♣귤	옥수수스프②⑤⑥⑮⑯	♣사과(지역)	견과류+떠먹는요거트②④⑭
점심	기장밥 배추된장국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 바지락맑은국⑱ 록락(소고기스테이크)⑤⑥⑯⑱ 팽이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭갈비덮밥⑤⑥⑮ 콩나물국⑤ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 부대찌개①②⑤⑥⑨⑩⑮⑯ 달걀찜① 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 설렁탕⑯ 가자미구이⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥1/2 쑥갓우동⑤⑥ 찐만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식	삶은달걀①, 마시는요거트②	마들렌①②⑤⑥, 우유②	케이크①②⑤⑥, 우유②	잔멸치주먹밥⑤	슈크림빵①②⑥, 우유②	♡
칼로리(kcal)/단백질(g)	649/24	662/25	675/24	642/23	606/25	459/18
일자	23(월)	24(화)포천사랑데이♬	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	♣샤인머스캣(경기)마시는요거트②	누룽지죽	♣바나나	♣파프리카스틱, 치즈②	♣배(지역)	크림스프②⑤⑥⑮⑯
점심	보리밥 순두부찌개①⑤ 소불고기⑤⑥⑯ 양배추쌈+쌈장⑤⑥⑬ 깍두기⑨	현미밥 시금치된장국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥ 브로콜리흑임자무침①⑤⑥ 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑫⑯ 애호박맑은국⑤⑥ 치즈스틱①②⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 숙주실파국⑤⑥ 생선까스+타르타르소스①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 북엇국⑤⑥ 로제찜닭①②⑤⑥⑫⑬⑮ 청경채무침⑤⑥ 배추김치⑨	오징어볶음밥⑤⑥⑰ 유부장국⑤⑥ 배추무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	참치주먹밥⑤	크로와상①②⑥, 우유②	단호박꿀찜	쌀국수⑯	떡만둣국⑤⑥⑩	♡
칼로리(kcal)/단백질(g)	668/31	688/23	604/28	657/24	673/34	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
▶오간식중 과일일부는 경기도 건강과일 사업이 진행됩니다 (과일 간식이 없는 경우 익일에 제공 될 수 있습니다)
※경기도 과일 배송일 변경으로 (월)에 배송됩니다. 그 주 과일 간식으로 대체됩니다.
▶우유는 남양우유 제품으로 제공합니다.
▶식품 알레르기가 있는 영유아는 해당식품을 제거 또는 변경하여 제공합니다. (학기초 식품 알레르기 조사서 참조) 제공이 어려울 경우 가정에서 준비하여 주시기 바랍니다.
▶급식업체의 사정에 따라 원재료 수급이 어려울 경우 동일 식품군 내에서 다른 식품으로 대체하여 동일 조리방법으로 사용하실 수 있습니다.
▶조리사 부재(휴가,긴급질병등)로 조리가 불가능할 경우 외부 음식으로 제공 합니다.
▶포천시 지역특산물 간식사업이 매주화요일 또는 수요일 배식 예정이며 제공됩니다.

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, 짠쌀 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	중국산	중국산	중국산	국내산 구분: 한우	국내산	국내산	국내산	외국 산 미국스페인캐나다등	외국 산 미국스페인캐나다등	스페인 노르웨이 덴마크	국내산

수산물													수산물가공품			배추김치
낙지	명태	고등어	갈치	오징어	꽃게	참조기	아귀	주꾸미	기리비	우렁쉥이	전복	방어및부세	참치캔	진미채	어묵	
중국산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	중국산	중국산	중국산	국내산	국내산	원양산	페루산	중국·베트남산	배추: 국내 산 고춧가루: 국내산

이 식단은 기관의 요청에 따라 감수되었습니다.

포천시 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일 : 2026년 10월 27일
발행처 : 포천시 어린이·사회복지급식관리지원센터
원 장 : 윤 정 빈

2026년 11월 점심 및 간식 식단
(1-2세용) - 일반형



영양사: 문지선

일자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)입동
오전간식	♣배(경기)	참치죽	♣샤인머스캣(지역)	떠먹는요거트②	♣방울토마토⑫, 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	♣샤인머스캣(경기)	곡물후레이크⑥+우유②	♣씨없는포도	양송이스프②⑤⑥⑮⑯
점심	쌀밥 무채국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑮ 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	★스트링치즈②, 후레쉬브①②⑤⑥(원제공)	김가루주먹밥⑤⑥	찐감자, 옥수수차	꽈배기①②⑤⑥, 우유②	♡
칼로리(kcal)/단백질(g)	394/18	405/14 293.46mg	399/17	408/15	438/16	290/13
일자	16(월)	17(화)오늘은세계밥상	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	♣배(경기)	감자타락죽②	♣귤	옥수수스프②⑤⑥⑮⑯	♣사과(지역)	떠먹는요거트②
점심	기장밥 배추된장국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 바지락맑은국⑱ 록(소고기스테이크)⑥⑯⑱ 팽이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭갈비덮밥⑤⑥⑮ 콩나물국⑤ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 맑은부대찌개①②⑤⑥⑨⑩⑮⑯ 달걀찜① 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 설렁탕⑯ 가자미구이⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥1/2 쑥갓우동⑤⑥ 찐만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식	삶은달걀①, 마시는요거트②	마들렌①②⑤⑥, 우유②	케이크①②⑤⑥, 우유②	잔멸치주먹밥⑤	슈크림빵①②⑥, 우유②	♡
칼로리(kcal)/단백질(g)	440/16	415/18	452/17	416/15	416/17	311/13
일자	23(월)	24(화) 포천사랑데이♬	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	♣샤인머스캣(경기),마시는요거트②	누룽지죽	♣바나나	♣파프리카스틱, 치즈②	♣배(지역)	크림스프②⑤⑥⑮⑯
점심	보리밥 순두부탕①⑤ 소불고기⑤⑥⑯ 양배추쌈+쌈장⑤⑥⑬ 깍두기⑨	현미밥 시금치된장국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥ 브로콜리흑임자무침①⑤⑥ 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑫⑯ 애호박맑은국⑤⑥ 치즈스틱①②⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 숙주실파국⑤⑥ 생선까스+타르타르소스①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 북엇국⑤⑥ 로제찜닭①②⑤⑥⑫⑬⑮ 청경채무침⑤⑥ 배추김치⑨	오징어볶음밥⑤⑥⑰ 유부장국⑤⑥ 배추무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	참치주먹밥⑤	크로와상①②⑥, 우유②	단호박꿀찜	쌀국수⑯	만둣국①⑤⑥⑩	♡
칼로리(kcal)/단백질(g)	435/20	436/15	393/18	427/15	438/22	303/13
일자	30(월)					
오전간식	♣단감					
점심	흑미밥 두부미역국⑤ 돈육단호박조림⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	핫케이크①②⑤⑥, 우유②					
칼로리(kcal)/단백질(g)	418/18					

♥이달의채소천구♥- "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
▶오간식종 과일일부는 경기도 건강과일 사업이 진행됩니다 (과일 간식이 없는 경우 익일에 제공 될 수 있습니다)
※경기도 과일 배송일 변경으로 (월)에 배송됩니다. 그 주 과일 간식으로 대체됩니다.
▶우유는 남양우유 제품으로 제공합니다.
▶식품 알레르기가 있는 영유아는 해당식품을 제거 또는 변경하여 제공합니다. (학기초 식품 알레르기 조사서 참조) 제공이 어려울 경우 가정에서 준비하여 주시기 바랍니다.
▶급식업체의 사정에 따라 원재료 수급이 어려울 경우 동일 식품군 내에서 다른 식품으로 대체하여 동일 조리방법으로 사용하실 수 있습니다.
▶조리사 부재(휴가,긴급질병등)로 조리가 불가능할 경우 외부 음식으로 제공 합니다.
▶포천시 지역특산물 간식사업이 매주화요일 또는 수요일 배식 예정이며 제공됩니다.

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, 짠쌀 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	중국산	중국산	중국산	국내산 구분: 한우	국내산	국내산	국내산	외국 산 미국스페인캐나다등	외국 산 미국스페인캐나다등	스페인 노르웨이 덴마크	국내산

수산물													수산물가공품			배추김치
낙지	명태	고등어	갈치	오징어	꽃게	참조기	아귀	주꾸미	기타비	우렁쉥이	전복	뱅어및 부세	참치캔	장어	어묵	
중국산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	중국산	중국산	중국산	국내산	국내산	원양산	페루산	중국,베트남산	배추: 국내 산 고춧가루: 국내산

발행일 : 2026년 10월 27일
발행처 : 포천시 어린이·사회복지급식관리지원센터
원 장 : 윤 정 빈

2026년 11월 이유식 식단
(초·중·후기 식단)



영양사 : 김소영

일자	2[월]	3[화]	4[수]	5[목]	6[금]	7[토]
초기(4~5개월)	쌀미음	쌀미음	청경채미음	청경채미음	청경채미음	고구마미음
칼로리(kcal)/단백질(g)	47/1	47/1	26/1	26/1	26/1	33/0
중기(6~8개월)	가자미배추죽	소고기무죽⑯	두부청경채죽⑤	달걀노른자김가루죽①	치즈채소죽②	닭가슴살감자죽⑮
칼로리(kcal)/단백질(g)	72/4	73/3	68/2	78/2	75/3	68/3
후기(9~11개월)	가자미배추무른밥	소고기무무른밥⑯	두부청경채무른밥⑤	달걀노른자김가루무른밥①	치즈채소무른밥②	닭가슴살감자무른밥⑮
칼로리(kcal)/단백질(g)	108/5	109/4	102/3	132/4	112/4	102/5
일자	9[월]	10[화]	11[수]	12[목]	13[금]	14[토]
초기(4~5개월)	고구마미음	고구마미음	브로콜리미음	브로콜리미음	브로콜리미음	배미음
칼로리(kcal)/단백질(g)	33/0	33/0	27/1	27/1	27/1	28/0
중기(6~8개월)	두부파프리카죽⑤	고구마타락죽②	소고기채소죽⑯	달걀노른자당근죽①	닭가슴살브로콜리죽⑮	두부팽이버섯죽⑤
칼로리(kcal)/단백질(g)	67/2	51/1	74/3	86/2	68/4	63/2
후기(9~11개월)	두부파프리카무른밥⑤	고구마무른밥	소고기채소무른밥⑯	달걀노른자당근무른밥①	닭가슴살브로콜리무른밥⑮	두부팽이버섯무른밥⑤
칼로리(kcal)/단백질(g)	108/3	132/2	111/4	129/4	102/6	103/3
일자	16[월]	17[화]	18[수]	19[목]	20[금]	21[토]
초기(4~5개월)	배미음	배미음	양배추미음	양배추미음	양배추미음	사과미음
칼로리(kcal)/단백질(g)	28/0	28/0	27/1	27/1	27/1	28/0
중기(6~8개월)	소고기배죽⑯	닭가슴살가지죽⑮	소고기미역죽⑯	달걀노른자양배추죽①	두부열무죽⑤	닭가슴살사과죽⑮
칼로리(kcal)/단백질(g)	83/3	64/3	73/3	79/2	65/2	71/3
후기(9~11개월)	소고기배무른밥⑯	닭가슴살가지무른밥⑮	소고기미역무른밥⑯	달걀노른자양배추무른밥①	두부열무무른밥⑤	닭가슴살사과무른밥⑮
칼로리(kcal)/단백질(g)	125/4	105/6	101/4	111/3	102/3	101/5
일자	23[월]	24[화]	25[수]	26[목]	27[금]	28[토]
초기(4~5개월)	사과미음	사과미음	단호박미음	단호박미음	단호박미음	감자미음
칼로리(kcal)/단백질(g)	28/0	28/0	28/1	28/1	28/1	29/1
중기(6~8개월)	달걀노른자애호박죽①	소고기당근죽⑯	단호박표고죽	동태살채소죽	달걀노른자근대죽①	두부시금치죽⑤
칼로리(kcal)/단백질(g)	78/2	74/3	58/1	61/3	84/3	67/2
후기(9~11개월)	달걀노른자애호박무른밥①	소고기당근무른밥⑯	단호박표고무른밥	동태살채소무른밥	달걀노른자근대무른밥①	두부시금치무른밥⑤
칼로리(kcal)/단백질(g)	110/3	111/4	87/2	101/4	127/4	103/3
일자	30[월]					
초기(4~5개월)	감자미음					
칼로리(kcal)/단백질(g)	29/1					
중기(6~8개월)	닭가슴살양파죽⑮					
칼로리(kcal)/단백질(g)	64/3					
후기(9~11개월)	닭가슴살양파무른밥⑮					
칼로리(kcal)/단백질(g)	101/5					

※ 포천시육아종합지원센터 (http://www.pocheonscc.or.kr)정보광장-식단 게시판에도 포천시 어린이·사회복지급식관리지원센터 식단이 업로드되오니, 많은 이용 부탁드립니다.
※ 포천센터에서 제공하는 식단은 2018년 1월부터 식생활안전관리원에서 개발·제공하는 식단으로 보급됩니다.

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	중국산	중국산	중국산	국내산 구분: 한우	국내산	국내산	국내산	외국산 미국스페인캐나다등	외국산 미국스페인캐나다등	스페인 노르웨이 덴마크	국내산

원산지표시	수산물												수산물가공품 (제공 식품에 따라 내용 변경 가능)				배추김치
	낙지	명태	고등어	갈치	오징어	꽃게	참조기	아귀	주꾸미	가리비	우렁쉥이	전복	방어 및 부세	참치캔	진미채	어묵	해물완자	
	중국산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	중국산	중국산	중국산	국내산	국내산	원양산	페루산	중국베트남산	외국산	배추: 국내 산 고춧가루: 국내산

★ 영아의 개인차 및 상태를 고려하고 부모님과 협의하여 이유식을 제공하시기 바랍니다. ★
※ 다음은 알레르기를 유발하는 식품입니다. 알레르기를 유발하는 음식은 영아들에게 위험할 수 있으니 **개별 특성을 고려**하여 제공해주시기 바랍니다.
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣
*본 식단의 알레르기 유발 물질 표시는 표준 레시피에 사용되는 식재료에 근거하므로, 다른 조리법으로 제공 시 실제 사용되는 식재료를 확인하여 표시해 주시기 바랍니다.

발행일 : 2026년 10월 27일
발행처 : 포천시 어린이·사회복지급식관리지원센터
원 장 : 윤 정 빈

2026년 11월 저녁 식단
(1-2세용) - 시간연장형



영양사 : 이수현

일자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
저녁	쌀밥 애호박국 돈육데리야끼구이⑤⑥⑩ 건파래자반⑤ 배추김치⑨	차조밥 수제비국⑥ 간장마파두부⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 숙주국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 건새우시금치된장국⑤⑥⑨ 순살간장찜닭⑤⑥⑮ 무새콤무침 배추김치⑨	현미밥 황태국⑤⑥ 햄채소전①⑤⑩⑮ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨
칼로리(kcal)/단백질(g)	251/12	259/9	251/12	258/14	243/14
일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
저녁	기장밥 두부맑은국⑤ 고등어구이⑤⑥⑦ 브로콜리숙회 배추김치⑨	쌀밥 콩가루배춧국⑤⑥ 소고기굴소스볶음⑤⑥⑯⑱ 새송이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 감자양파국⑤⑥ 안매운돈육김치찜⑤⑥⑨⑩ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 대파달걀국① 볼어묵조림⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 닭곰탕⑮ 두부부침⑤⑥ 멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨
칼로리(kcal)/단백질(g)	257/14	251/11	256/8	238/9	249/11
일자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
저녁	쌀밥 소고기뭇국⑯ 임연수엿장조림⑤⑥ 섬초무침⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 팽이버섯국⑤⑥ 닭가슴살버터구이②⑮ 깻잎무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 시래기국⑤⑥ 두부강정⑤⑥⑫ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 유부맑은국⑤⑥ 돈육감자조림⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 청국장찌개⑤⑥ 채소달걀부침①⑤ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨
칼로리(kcal)/단백질(g)	253/10	249/15	248/7	252/11	249/10
일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
저녁	쌀밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 순두부찜+양념장⑤⑥ 김구이⑤ 배추김치⑨	기장밥 들깨버섯국⑤⑥ 브로콜리새우전①⑤⑨ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 다시마무채국⑤⑥ 순살간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 건새우미역국⑤⑥⑨ 치즈달걀말이①②⑤ 숙주무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 청경채된장국⑤⑥ 너비아니조림⑤⑥⑩⑯ 멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨
칼로리(kcal)/단백질(g)	251/11	242/11	239/12	254/12	256/10
일자	30(월)				
저녁	쌀밥 아욱국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑯ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨				
칼로리(kcal)/단백질(g)	251/13				

♥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

▶식품 알레르기가 있는 영유아는 해당식품을 제거 또는 변경하여 제공합니다.
(학기초 식품 알레르기 조사서 참조)

▶급식업체의 사정에 따라 원재료 수급이 어려울 경우 동일 식품군 내에서 다른 식품으로 대체하여 동일 조리방법으로 사용하실 수 있습니다.

메뉴안내

♣: 주 3회 이상 자연식품 제공 ◆: 24절기 메뉴 밑줄: 1~2세의 영유아가 섭취하기 힘든 식재료를 대체한 메뉴

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	중국산	중국산	중국산	국내산 구분: 한우	국내산	국내산	국내산	외국산 미국산/캐나다등	외국산 미국산/캐나다등	스페인 노르웨이 덴마크	국내산

수산물								수산물가공품			배추김치
낙지	명태	고등어	갈치	오징어	꽃게	참조기	아귀	주꾸미	기타비	우렁쉥이	
중국산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	중국산	중국산	중국산	배추: 국내 산 고춧가루: 국내산