발행처: 양주시어린이사회복지급식관리지원센터
발행일: 2026년 10월 15일
작성자: 어린이급식팀

11월 식단표
(일반혼합형 만3~5세)

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

날짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	배	감자죽5,6	배	양송이스프 2,5,6,15,16	귤	바나나&우유
점 심	백미밥 애호박맑은국5,6 닭볶음탕5,6,15 콩나물무침5,6 배추김치9	수수밥 아욱된장국5,6 돼지고기수육&쌈장 5,6,10 상추사과무침5,6 배추김치9	쇠불고기덮밥5,6,16 미역국5,6 콘샐러드1,2,5,6 배추김치9 (+요구르트2)	기장밥 달걀양팟국1,5,6 두부간장조림5,6 오이나물5,6 배추김치9	백미밥 감자된장국5,6 삼치구이5,6 세발나물무침5,6 배추김치9	양지쌀국수5,6,16 (+추가밥) 배추김치9
오후간식	모닝빵1,2,5,6 &우유2	로제스파게티 2,5,6,12,15,16,18	찐고구마 &우유2	핫도그1,2,6,10,15,16	치즈주먹밥2,5,6 &우유)	
열량(kcal)	632	606	613(+42)	615or620	658	558(+91)
단백질(g)	31	26	17(+1)	23or22	24	21(+1)
날짜	9(월)	10(화)	11(수)♥세계의맛♥	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	샤인머스켓	두부버섯죽5,6	샤인머스켓	쇠고기아욱죽5,6,16	배	단감&우유2
점 심	백미밥 근대된장국5,6 돈육채소볶음5,6,10 김구이5 깍두기9	차조밥 쇠고기탕국5,6,16 메추리알장조림1,5,6 배추나물5,6 깍두기9	(새우살숙주볶음밥) 1,5,6,9,18 미소장국5,6 춘권튀김5,6,10 배추김치9 (+포도주스)	수수밥 두부찌개5,6 훈제오리단호박조림5,6 시금치나물5,6 배추김치9	백미밥 버섯맑은국5,6 돈육짜장볶음 2,5,6,10,15,16 하얀무생채5,6 배추김치9	삼색나물비빔밥&양념장 5,6 (+숭늉) 배추김치9
오후간식	핫케이크1,2,5,6 &우유2	애호박전1,5,6	찐고구마 &우유2	삶은달걀1&보리차	머핀1,2,5,6 &우유2	
열량(kcal)	668	613	652(+49)	606	631	383(+59)
단백질(g)	24	22	20(+1)	28	24	12(+1)
날짜	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	배	닭살콩나물죽5,6,15	배	당근죽5,6	단감	귤&우유2
점 심	백미밥 쑥갓어묵국5,6 삼색달걀찜1,5,6 유채나물된장무침5,6 배추김치9	기장밥 안매운김칫국5,6,9 쇠고기파프리카잡채 5,6,16 우엉조림5,6 깍두기9	농장체험 (배추뽑기) 달걀볶음밥1,5,6 바나나 사과주스	흑미밥 콩나물국5,6 닭살양파볶음5,6,15 청경채나물5,6 깍두기9	백미밥 무채된장국5,6 두부부침&양념장5,6 잔멸치볶음5,6 배추김치9	카레라이스 2,5,6,10,12,16,18 실파장국5,6 배추김치9
오후간식	마들렌1,2,5,6 &우유2	미니칼국수5,6	버터구이감자 &우유2	호빵1,2,5,6&우유2	후리가케주먹밥5,6 &우유2	
열량(kcal)	612	626	677(+42)	608or613	627	473
단백질(g)	24	25	25(+1)	21or20	23	19
날짜	23(월)	24(화)	25(수)-국없는날-	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	샤인머스켓	흰살생선당근죽5,6	샤인머스켓	쇠고기숙주죽5,6,16	귤	단감&우유2
점 심	백미밥 시금치된장국5,6 쇠고기애호박조림5,6,16 숙주나물5,6 배추김치9	수수밥 순살감자탕5,6,10 달걀채소볶음1,5,6 김자반5,6 배추김치9	하이라이스 2,5,6,10,12,15,16,18 치킨텐더1,2,5,6,15 앙배추샐러드&드레싱 1,2,5,6 배추김치9 (+사과주스)	차조밥 두부된장국5,6 가자미무조림5,6 취나물볶음5,6 배추김치9	백미밥 황탯국5,6 고구마닭갈비5,6,15 오이배무침5,6 배추김치9	안매운깍두기볶음밥 5,6,9 유부장국5,6 배추김치9
오후간식	잼샌드위치1,2,5,6 &우유2	어묵탕5,6	시리얼5,6 &우유2	감자버터구이2,5,6	슈크림빵2,5,6 &우유2	
열량(kcal)	603	610	671(+49)	610	683	510
단백질(g)	19	28	24(+1)	29	28	15
날짜	30(월)					
오전간식	과일(사과)					
점 심	백미밥 배추된장국5,6 떡갈비구이5,6,10,16 느타리버섯나물5,6 깍두기9					
오후간식	빵류(크로와상)1,2,5,6 &유제품(우유)2					
열량(kcal)	612					
단백질(g)	26					

<11월 제철식품>
▶ 배추, 무, 늙은호박, 대파, 브로콜리, 연근, 우엉, 당근, 양배추, 시금치, 감자, 양상추, 고구마, 느타리버섯, 사과, 유자, 배, 감, 대하, 홍합, 파래, 꽃게

※ 과일류·빵류·유제품은 시설에서 제공하는 구체적인 메뉴명으로 수정하신 후 사용해 주세요.
예: 과일(사과), 빵류(단팥빵), 유제품(요구르트)

※ 추가메뉴(+메뉴)·대체메뉴(or메뉴) 희망하지않는 시설은 식단에서 삭제하여 사용하시기 바랍니다.

※ 금요일 오후간식이 제공되는 날에는 음료를 추가 제공 권장드립니다. (예: 매실차, 보리차, 우유)

※ 매주 수요일 제공되는 유제품 및 과채주스는 어린이기호식품품질인증을 받은 제품으로 제공해 주시기 바랍니다.

※ 3-5세 (36개월 이후)유아는 매끄럽고 동글동글한 음식,딱딱한 음식(예:견과류), 찰기가 있는 음식(예:떡 등)을 원형의 형태로 제공하지 않고 잘라서 제공 및 제공 시 주의해주시기 바랍니다.

원산지표시	쌀, 찹쌀, 흑미, 현미			콩	배추김치		육류				수산물		
	밥	죽	누룽지	두부,비지	배추	고춧가루	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	명태·동태	오징어	고등어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산한우	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산

식육·어육가공품				
치킨너겟(생일식단)	돈까스	치킨텐더	떡갈비	어묵/꽃맛살
닭고기:국내산	돼지고기:국내산	닭고기:국내산	쇠고기:외국산 돼지고기:국내산	연육일경우제외

알레르기 유발식품

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·홍합·전복 등) ⑲잣

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

※ 카레·짜장·하이라이스 가루 및 소스류는 사용하는 제품에 따라 우유, 토마토, 닭고기, 소고기 등이 포함되어 있으므로, 식단표 확인 후 그외 추가로 사용되는 식재료는 알레르기 번호를 별도로 확인하여 표기 후 제공해주시기 바랍니다.