《 식단이용 안내사항 》

■ 영아 체위 및 1일 섭취기준

연령	신장(cm)	체중(kg)	에너지(kcal)	단백질(g)
0~5개월	58.3	5.5	500	10
6~11개월	70.3	8.4	600	15

출처: 한국인영양섭취기준,(2020년 한국영양학회)

※ 제공되는 이유식은 초기, 중기, 후기·완료기 각 단계별 점심 1회 섭취비율이 1일 에너지 제공 목표량의 약 6%, 11%, 20%를 충족시킬 수 있도록 작성되었습니다.

■ 이유식 단계별 사용 가능식품

식품	초기 (4~5개월)	중기(6~8개월)	후기(9~11개월)	완료기(12~15개월)	비고
곡류	·찹쌀·감자·고구마	잡곡·밤·옥수수	밀가루 음식 (종류와 형태 유의)	대부분의 곡류 가능	메밀은 12개월 이후 시도
육류	5개월부터 쇠고기·닭고기(살코기)	쇠고기·닭고기(살코기)	쇠고기·닭고기(살코기)	대부분의 육류 가능	
어패류		흰살생선(조기·명태·가자미·대구)	멸치	대부분의 생선류 가능	참치,고등어, 꽁치 식품알레르기 주의
난류		달걀노른자	달걀노른자	달걀노른자·흰자 가능	달걀흰자는 12개월 이후 제공
채소류	애호박·단호박·양배추·브로콜리·시금치·당근·오이·청경채·무 등	버섯류·연근	콩나물·숙주·가지·우엉 등	대부분의 채소류 가능	
해조류		다시마(육수용)·김·미역	다시마(육수용)·김·미역	대부분의 해조류 가능	조미되지 않은 것 사용
과일류	사과·배·바나나·수박	단감·홍시	멜론·참외·포도즙	대부분의 과일류 가능	키위,딸기,토마토는 식품알레르기 주의
콩류		두부·완두콩·강낭콩	두부·완두콩·강낭콩	대부분의 콩류 가능	
유제품		떠먹는 요구르트	짜지 않은 치즈	생우유	저지방 우유는 권장하지 않음
유지류			식물성 기름(참기름 등) 소량 가능	대부분의 견과류와 유지류 가능	견과류는 식품알레르기 주의
당류				꿀	꿀은 보툴리누스 식중독 주의

※ 영아의 개인차를 고려하여 부모님과 협의 후 이유식을 제공하시기 바랍니다.

■ 원산지표시 미표시 및 표시방법 위반 시 과태료 부과

농축산물	①쌀(밥, 죽, 누룽지) ②배추김치(배추, 고춧가루) ③쇠고기 ④돼지고기 ⑤닭고기 ⑥오리고기 ⑦양(염소, 산양)고기 ⑧콩(가공두부, 유바제외), 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩 **배추김치를 직접 담가 사용하는 경우 배추, 고춧가루 원산지 각각 표기** [예: 배추김치(배추: 국내산, 고춧가루: 국내산)]
수산물	①넙치 ②조피볼락 ③참돔 ④미꾸라지 ⑤뱀장어 ⑥낙지 ⑦명태(동태, 코다리) ⑧고등어 ⑨갈치 ⑩참조기 ⑪오징어 ⑫꽃게 ⑬다랑어 ⑭아귀 ⑮주꾸미 가리비 ⑰우렁쉥이(멍게) ⑱방어 ⑲전복 ⑳부세

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



11월 식단표
(이유식_후기, 완료기)



공립)천보어린이집

날짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	두부양파죽5	감자죽	흰살생선무죽	버섯죽	닭살미역죽15	노른자채소죽1
점심	닭살양배추무른밥15	노른자아욱무른밥1	쇠고기당근무른밥16	두부오이무른밥5	흰살생선애호박무른밥	쇠고기사과무른밥16 (쇠고기사과진밥16)
오후간식	떠먹는요구르트2	사과	으깬단호박	배	바나나	
열량/단백질	194/8	231/6	208/8	167/5	202/10	250/7
날짜	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	단호박죽	두부버섯죽5	삼색채소죽	쇠고기아욱죽16	배추들깨죽	쇠고기죽16
점심	노른자근대무른밥1	쇠고기무무른밥16	노른자양파무른밥1	두부시금치무른밥5	닭살감자무른밥15	두부콩나물무른밥5 (두부콩나물진밥5)
오후간식	사과퓨레	배	으깬고구마	바나나	사과	
열량/단백질	251/6	189/7	264/6	210/8	190/7	183/8
날짜	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	청경채죽	닭살콩나물죽15	두부무죽5	당근죽	쇠고기채소죽16	누룽지죽
점심	노른자감자무른밥1	쇠고기파프리카무른밥16	노른자브로콜리무른밥1	닭살버섯무른밥15	두부애호박무른밥5	노른자배추무른밥1 (노른자배추진밥1)
오후간식	떠먹는요구르트2	바나나	으깬감자	배	사과	
열량/단백질	221/6	208/10	234/7	166/7	189/6	186/5
날짜	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	두부양배추죽5	흰살생선당근죽	시금치찹쌀죽	쇠고기숙주죽16	미역죽	고구마죽
점심	쇠고기양파무른밥16	노른자김무른밥1	두부채소무른밥5	흰살생선무무른밥	닭살오이무른밥15	두부청경채무른밥5 (두부청경채진밥5)
오후간식	바나나퓨레	사과	영아용치즈2	바나나	배	
열량/단백질	214/7	217/9	185/6	195/8	165/6	164/4
날짜	30(월)					
오전간식	닭살애호박죽15					
점심	쇠고기버섯무른밥16					
오후간식	떠먹는요구르트2					
열량/단백질	207/9					

※ 개월 수 기준으로 작성된 식단으로 아이 상태 및 개인차를 고려하여 부모님과 협의하여 이유식을 제공하시기 바랍니다.

※ 알레르기 유발식품 표기: 식단표에 빨간색글씨는 알레르기를 유발할 수 있는 식품으로 알레르기 증상이 나타나면 즉시 이유식을 중단하도록 합니다.

알레르기 유발식품	1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣 ★아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표기 (당월 사용 식재료 표기)	쌀 (밥,죽,누룽지)	쇠고기	닭고기	콩 (두부,비지,콩국수)	명태·동태
	국내산	육우/국내산	국내산	국내산	러시아산

▶후기 이유식(9~11개월) - 고형식(무른밥)

- 5배 죽(불린 쌀 : 물 = 1 : 5)
- 한 끼 이유식 양은 100~150g정도가 적당
- 핑거푸드 형태 이유식 제공(스스로 먹는 습관 형성 도움)

▶완료기 이유식(12~15개월) - 고형식(진밥)

- 2배 밥(불린 쌀 : 물 = 1 : 2)
- 본격적인 유아식을 시작하기 전에 적응하는 단계
- 소금, 설탕 등 조미료는 성인분량의 1/2분량 이하로 최대한 줄여서 사용

《 식단이용 안내사항 》

■ 영양섭취기준

연령 / 구분	만 1~2세	만3~5세
총 열량(kcal)	900	1,400
단백질(g)	20	25

- 양주시 어린이급식관리지원센터는 "2025년 어린이급식관리지원센터 식단운영 관리지침"에 따라 식단 작성
- 에너지 구성 비율(오전 간식 8%, 점심 28%, 오후 간식 10%)
  : 만 1~2세의 경우 414kcal 내외, 만 3~5세의 경우 644kcal 내외로 제공

■ 식단 변경 안내

식단감수	감수신청기간	■ **아동복지시설: 매월 6일~11일** ■ **어린이집·유치원: 매월 20일~26일** **※ 기간 초과하여 접수 시 감수 불가**
	감수신청방법	■ 양식에 맞게 식단감수요청서를 작성하시어 센터 메일로 발송 ■ **전화: 031-860-5250, 메일: foodyangju@ccfsm.or.kr**
	감수가 필요하지 않은 경우	■ 같은 식품군·같은 조리방법 내에서 메뉴를 변경하여 사용하는 경우 **(예: 쇠고기장조림 → 돈육장조림)** **※ 한 달 식단 기준 10일까지 같은 식품군·같은 조리 방법 내 자체적으로 변경 가능** ■ 기존 식단에서 추가 메뉴를 제공 하는 경우 **(인스턴트나 가공식품, 고열량·저열량 식품의 추가제공 제외)** ■ 센터에서 제공하는 견학식단·생일식단·방학식단을 변경 없이 통째로(오전간식·점심·오후 간식) 사용 하는 경우
	감수가 필요한 경우	■ **오전간식·점심·오후간식 메뉴를 다른 날짜와 통째로(견학식단·생일식단·방학식단·외부음식·도시락 제외) 변경 하여 사용하는 경우**

식자재 수급 사정에 따라 같은 식품군내에서 조리법 변경 없이 변동하여 사용하실 수 있습니다. (1달 10일 이내)
(그 외, 임의로 식단을 변경 사용하실 경우 센터로고 사용이 불가능함)

대체가능 식품

밥	밥은 잡곡 종류로 시설에서 구매 가능 한 어느 잡곡이나 사용하셔도 됩니다.	
국	채소국	호박국, 근댓국, 감자부춧국, 열무된장국, 미역국, 콩나물국, 김칫국 등
	고깃국	소고기뭇국, 육개장, 닭개장, 북어채뭇국, 황태채뭇국, 어묵국, 오징어뭇국 등
주반찬	육류	쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기 등
	어류	삼치, 고등어, 가자미, 대구, 임연수 등
	알류 및 콩류	달걀, 메추리알, 두부
부반찬	오이, 애호박, 쥬키니, 양파, 근대, 부추, 감자, 양상추, 가지, 피망, 노각, 열무, 양배추, 고구마순 등	
김치	얼갈이 겉절이, 오이소박이, 백김치, 배추김치, 깍두기	
과일	참외, 수박, 복숭아, 자두, 토마토, 포도, 바나나, 사과, 배, 딸기, 귤 등	
떡	시루떡, 바람떡, 백설기, 증편, 꿀떡 등	
빵	소보로, 슈크림빵, 도넛, 머핀, 롤케이크, 식빵, 단팥빵 등	
견과류	견과류 알레르기가 있는 영유아는 비슷한 모양의 건과일로 대체	
우유	우유 알레르기가 있는 어린이는 두유로 대체	

■ 원산지표시 미표시 및 표시방법 위반 시 과태료 부과

농축산물	쌀(밥, 죽, 누룽지) ②배추김치(배추, 고춧가루) ③쇠고기 ④돼지고기 ⑤닭고기 ⑥오리고기 ⑦양(염소, 산양)고기 ⑧콩(가공두부, 유바제외), 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩 **배추김치를 직접 담가 사용하는 경우 배추, 고춧가루 원산지 각각 표기 [예: 배추김치(배추: 국내산, 고춧가루: 국내산)]**
수산물	①넙치 ②조피볼락 ③참돔 ④미꾸라지 ⑤뱀장어 ⑥낙지 ⑦명태(동태, 코다리) ⑧고등어 ⑨갈치 ⑩참조기 ⑪오징어 ⑫꽃게 ⑬다랑어 ⑭아귀 ⑮주꾸미 가리비 ⑰우렁쉥이(멍게) ⑱방어 ⑲전복 ⑳부세
식육·어육 가공식품	동그랑땡, 베이컨, 햄, 소시지, 함박스테이크, 떡갈비, 너비아니, 완자전, 해물완자전, 미트볼, 어묵, 맛살, 핫바, 치킨, 치킨텐더, 치킨너겟, 돈까스, 생선까스 등

♥생일식단♥			♥견학식단♥		
과일(사과) or당일오전간식	과일(바나나) or당일오전간식	과일(사과) or당일오전간식	과일(바나나) or당일오전간식	과일(사과) or당일오전간식	과일(바나나) or당일오전간식
백미밥 미역국5,6 치킨너겟1,5,6,15 잡채5,6 배추김치9	백미밥 미역국5,6 쇠불고기5,6,16 콩나물무침5,6 배추김치9	백미밥 미역국5,6 돼지갈비찜5,6,10 탕평채5,6 배추김치9	김밥1,5,6,10,15 과일(배) 과일주스(사과주스)	달걀볶음밥1,5,6 과일(바나나) 과일주스(포도주스)	쇠고기채소주먹밥 5,6,16 치킨너겟1,5,6,15 과일(사과)
생일케이크1,2,5,6 &유제품(우유)2	생일케이크1,2,5,6 &유제품(우유)2	생일케이크1,2,5,6 &유제품(우유)2	유제품(우유)2 or당일오후간식	유제품(우유)2 or당일오후간식	유제품(우유)2 or당일오후간식
502	464	452	396	392	412
12	15	12	11	9	10

콩나물무침은 원 사정에 맞추어 같은 식품군의 다른 나물로 조리방법 변경 없이 대체하여 사용하실 수 있습니다. (예시: 시금치무침)

※ 급식소에서 조리한 음식을 외부로 이동하여 배식하지 않도록 해주시고, 외부에서 식사가 필요한 경우는 일반음식점 또는 식품제조가공업에서 구입한 완제품(도시락, 빵, 주스 등) 또는 가정도시락 지참하여 제공할 수 있습니다. **(외부음식 제공 동의서를 받아주시기 바랍니다.)**

※ 생일식단, 견학식단, 방학식단, 신학기식단은 원 사정에 맞게 선택하여 사용해 주시고 메뉴변경을 원할 경우에는 식단감수를 하시기 바랍니다.

※제공 드린 센터 식단에 추가되는 가공식품원산지는 식단표에 추가하여 작성해주시기 바랍니다. [견학식단 및 방학식단 (예시: 햄 돼지고기:국내산)]

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

11월 식단표
(일반혼합형 만1~2세)

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

날짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	배	감자죽5,6	배	버섯죽5,6	감귤	과일(바나나)&유제품(우유)2
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	찐단호박&우유2	핫도그1,2,6,10,15,16	치즈주먹밥2,5,6 &우유2	
열량(kcal)	411	394	398(+27)	400or405	428	363(+59)
단백질(g)	20	17	11(+1)	15or14	16	14(+1)
날짜	9(월)	10(화)	11(수)♥세계의맛♥	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	샤인머스캣	두부버섯죽5,6	샤인머스캣	쇠고기아욱죽5,6,16	단감	과일(단감)&유제품(우유)2
점 심	백미밥 미역국5,6 소불고기1,5,6,15 콩나물무침5,6 배추김치9	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	생일케익1,2,5,6 &우유2	애호박전1,5,6	찐고구마&우유2	삶은달걀1&보리차	머핀1,2,5,6&우유2	
열량(kcal)	434	398	424(+32)	394	410	249(+38)
단백질(g)	16	14	13(+1)	18	16	8(+1)
날짜	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	배	닭살콩나물죽5,6,15	배	당근죽5,6	사과	과일(귤)&유제품(우유)2
점 심	백미밥 쑥갓어묵국5,6 삼색달걀찜1,5,6 유채나물된장무침5,6 배추김치9	기장밥 안매운김칫국5,6,9 쇠고기파프리카잡채 5,6,16 우엉조림5,6 깍두기9	백미밥 팽이된장국5,6 돈까스&소스 1,5,6,10,12,16,18 브로콜리꽃맛살샐러드 1,2,5,6,8 배추김치9 (+요구르트2)	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	찐감자&우유2	호빵1,2,5,6&우유2	후리가케주먹밥5,6 &우유2	
열량(kcal)	398	407	440(+27)	395or400	408	307
단백질(g)	16	16	16(+1)	14or13	15	12
날짜	23(월)	24(화)	25(수)-국없는날-	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	감귤	흰살생선당근죽5,6	사과(견학식단)	쇠고기숙주죽5,6,16	샤인머스캣	과일(단감)&유제품(우유)2
점 심	백미밥 시금치된장국5,6 쇠고기애호박조림5,6,16 숙주나물5,6 배추김치9	수수밥 순살감자탕5,6,10 달걀채소볶음1,5,6 김자반5,6 배추김치9	달걀볶음밥1.5.6 바나나 포도쥬스	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	슈크림빵1,2,5,6&우유2	
열량(kcal)	392	397	436(+32)	397	444	332
단백질(g)	12	18	16(+1)	19	18	10
날짜	30(월)					
오전간식	사과					
점 심	백미밥 배추된장국5,6 떡갈비구이5,6,10,16 느타리버섯나물5,6 깍두기9					
오후간식	크로와상1,2,5,6 &우유2					
열량(kcal)	398					
단백질(g)	17					

<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.

※ 12-35개월 유아는 매끄럽고 동글동글한 음식 제공 시 세로 방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공 및 제공 시 주의하여 주시기 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	육우/국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산
	식육·어육가공품												
	치킨너겟(생일식단)		돈까스		치킨텐더		떡갈비			어묵/꽃맛살			
	닭고기:국내산		돼지고기:국내산		닭고기:국내산		쇠고기:국내산 돼지고기:국내산			연육일경우제외			

알레르기 유발식품: 난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 쇠고기 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.

《 식단이용 안내사항 》

■ 영양섭취기준

연령 / 구분	만 1~2세	만3~5세
총 열량(kcal)	900	1,400
단백질(g)	20	25

- 양주시 어린이급식관리지원센터는 "2025년 어린이급식관리지원센터 식단운영 관리지침"에 따라 식단 작성
- 에너지 구성 비율(오전 간식 8%, 점심 28%, 오후 간식 10%)
  : 만 1~2세의 경우 414kcal 내외, 만 3~5세의 경우 644kcal 내외로 제공

■ 식단 변경 안내

식단감수	감수신청기간	■ **아동복지시설: 매월 6일~11일** ■ **어린이집·유치원: 매월 20일~26일** **※ 기간 초과하여 접수 시 감수 불가**
	감수신청방법	■ 양식에 맞게 식단감수요청서를 작성하시어 센터 메일로 발송 ■ **전화: 031-860-5250, 메일: foodyangju@ccfsm.or.kr**
	감수가 필요하지 않은 경우	■ 같은 식품군·같은 조리방법 내에서 메뉴를 변경하여 사용하는 경우 **(예: 쇠고기장조림 → 돈육장조림)** **※ 한 달 식단 기준 10일까지 같은 식품군·같은 조리 방법 내 자체적으로 변경 가능** ■ 기존 식단에서 추가 메뉴를 제공 하는 경우 **(인스턴트나 가공식품, 고열량·저열량 식품의 추가제공 제외)** ■ 센터에서 제공하는 견학식단·생일식단·방학식단을 변경 없이 통째로(오전간식·점심·오후 간식) 사용 하는 경우
	감수가 필요한 경우	■ **오전간식·점심·오후간식 메뉴를 다른 날짜와 통째로(견학식단·생일식단·방학식단·외부음식·도시락 제외) 변경 하여 사용하는 경우**

식자재 수급 사정에 따라 같은 식품군내에서 조리법 변경 없이 변동하여 사용하실 수 있습니다. (1달 10일 이내)
(그 외, 임의로 식단을 변경 사용하실 경우 센터로고 사용이 불가능함)

대체가능 식품

밥	밥은 잡곡 종류로 시설에서 구매 가능 한 어느 잡곡이나 사용하셔도 됩니다.	
국	채소국	호박국, 근댓국, 감자부춧국, 열무된장국, 미역국, 콩나물국, 김칫국 등
	고깃국	소고기뭇국, 육개장, 닭개장, 북어채뭇국, 황태채뭇국, 어묵국, 오징어뭇국 등
주반찬	육류	쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기 등
	어류	삼치, 고등어, 가자미, 대구, 임연수 등
	알류 및 콩류	달걀, 메추리알, 두부
부반찬	오이, 애호박, 쥬키니, 양파, 근대, 부추, 감자, 양상추, 가지, 피망, 노각, 열무, 양배추, 고구마순 등	
김치	얼갈이 겉절이, 오이소박이, 백김치, 배추김치, 깍두기	
과일	참외, 수박, 복숭아, 자두, 토마토, 포도, 바나나, 사과, 배, 딸기, 귤 등	
떡	시루떡, 바람떡, 백설기, 증편, 꿀떡 등	
빵	소보로, 슈크림빵, 도넛, 머핀, 롤케이크, 식빵, 단팥빵 등	
견과류	견과류 알레르기가 있는 영유아는 비슷한 모양의 건과일로 대체	
우유	우유 알레르기가 있는 어린이는 두유로 대체	

■ 원산지표시 미표시 및 표시방법 위반 시 과태료 부과

농축산물	쌀(밥, 죽, 누룽지) ②배추김치(배추, 고춧가루) ③쇠고기 ④돼지고기 ⑤닭고기 ⑥오리고기 ⑦양(염소, 산양)고기 ⑧콩(가공두부, 유바제외), 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩 **배추김치를 직접 담가 사용하는 경우 배추, 고춧가루 원산지 각각 표기 [예: 배추김치(배추: 국내산, 고춧가루: 국내산)]**
수산물	①넙치 ②조피볼락 ③참돔 ④미꾸라지 ⑤뱀장어 ⑥낙지 ⑦명태(동태, 코다리) ⑧고등어 ⑨갈치 ⑩참조기 ⑪오징어 ⑫꽃게 ⑬다랑어 ⑭아귀 ⑮주꾸미 가리비 ⑰우렁쉥이(멍게) ⑱방어 ⑲전복 ⑳부세
식육·어육 가공식품	동그랑땡, 베이컨, 햄, 소시지, 함박스테이크, 떡갈비, 너비아니, 완자전, 해물완자전, 미트볼, 어묵, 맛살, 핫바, 치킨, 치킨텐더, 치킨너겟, 돈까스, 생선까스 등

♥생일식단♥			♥견학식단♥		
과일(사과) or당일오전간식	과일(바나나) or당일오전간식	과일(사과) or당일오전간식	과일(바나나) or당일오전간식	과일(사과) or당일오전간식	과일(바나나) or당일오전간식
백미밥 미역국5,6 치킨너겟1,5,6,15 잡채5,6 배추김치9	백미밥 미역국5,6 쇠불고기5,6,16 콩나물무침5,6 배추김치9	백미밥 미역국5,6 돼지갈비찜5,6,10 탕평채5,6 배추김치9	김밥1,5,6,10,15 과일(배) 과일주스(사과주스)	달걀볶음밥1,5,6 과일(바나나) 과일주스(포도주스)	쇠고기채소주먹밥 5,6,16 치킨너겟1,5,6,15 과일(사과)
생일케이크1,2,5,6 &유제품(우유)2	생일케이크1,2,5,6 &유제품(우유)2	생일케이크1,2,5,6 &유제품(우유)2	유제품(우유)2 or당일오후간식	유제품(우유)2 or당일오후간식	유제품(우유)2 or당일오후간식
772	714	696	609	602	633
19	22	19	17	13	15

콩나물무침은 원 사정에 맞추어 같은 식품군의 다른 나물로 조리방법 변경 없이 대체하여 사용하실 수 있습니다. (예시: 시금치무침)

※ 급식소에서 조리한 음식을 외부로 이동하여 배식하지 않도록 해주시고, 외부에서 식사가 필요한 경우는 일반음식점 또는 식품제조가공업에서 구입한 완제품(도시락, 빵, 주스 등) 또는 가정도시락 지참하여 제공할 수 있습니다. **(외부음식 제공 동의서를 받아주시기 바랍니다.)**

※ 생일식단, 견학식단, 방학식단, 신학기식단은 원 사정에 맞게 선택하여 사용해 주시고 메뉴변경을 원할 경우에는 식단감수를 하시기 바랍니다.

※제공 드린 센터 식단에 추가되는 가공식품원산지는 식단표에 추가하여 작성해주시기 바랍니다. [견학식단 및 방학식단 (예시: 햄 돼지고기:국내산)]

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

11월 식단표
(일반혼합형 만3~5세)

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

날짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	배	감자죽5,6	배	버섯죽5,6	감귤	과일(바나나)&유제품(우유)2
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	찐단호박&우유2	핫도그1,2,6,10,15,16	치즈주먹밥2,5,6 &우유2	
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	샤인머스캣	두부버섯죽5,6	샤인머스캣	쇠고기아욱죽5,6,16	단감	과일(단감)&유제품(우유)2
점 심	백미밥 미역국5,6 소불고기1,5,6,15 콩나물무침5,6 배추김치9	차조밥 쇠고기탕국5,6,16 메추리알장조림1,5,6 배추나물5,6 깍두기9	(새우살숙주볶음밥) 1,5,6,9,18 미소장국5,6 춘권튀김1,5,6,10 배추김치9 (+포도주스)	수수밥 두부찌개5,6 훈제오리단호박조림5,6 시금치나물5,6 배추김치9	백미밥 버섯닭은국5,6 돈육짜장볶음 2,5,6,10,15,16 하얀무생채5,6 배추김치9	삼색나물비빔밥&양념장 5,6 (+숭늉) 배추김치9
오후간식	생일케익1,2,5,6 &우유2	애호박전1,5,6	찐고구마&우유2	삶은달걀1&보리차	*약밥5,6,19&우유2	
열량(kcal)	668	613	652(+49)	606	627	383(+59)
단백질(g)	24	22	20(+1)	28	23	12(+1)
날짜	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	배	닭살콩나물죽5,6,15	배	당근죽5,6	사과	과일(귤)&유제품(우유)2
점 심	백미밥 쑥갓어묵국5,6 삼색달걀찜1,5,6 유채나물된장무침5,6 배추김치9	기장밥 안매운김칫국5,6,9 쇠고기파프리카잡채 5,6,16 우엉조림5,6 깍두기9	백미밥 팽이된장국5,6 돈까스&소스 1,5,6,10,12,16,18 브로콜리꽃맛살샐러드 1,2,5,6,8 배추김치9 (+요구르트2)	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	찐감자&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	감귤	흰살생선당근죽5,6	사과(견학식단)	쇠고기숙주죽5,6,16	샤인머스캣	과일(단감)&유제품(우유)2
점 심	백미밥 시금치된장국5,6 쇠고기애호박조림5,6,16 숙주나물5,6 배추김치9	수수밥 순살감자탕5,6,10 달걀채소볶음1,5,6 김자반5,6 배추김치9	달걀볶음밥1.5.6 바나나 포도쥬스	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	*절편&우유2	
열량(kcal)	603	610	671(+49)	610	680	510
단백질(g)	19	28	24(+1)	29	27	15
날짜	30(월)					
오전간식	사과					
점 심	백미밥 배추된장국5,6 떡갈비구이5,6,10,16 느타리버섯나물5,6 깍두기9					
오후간식	크로와상1,2,5,6 &우유2					
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	육우/국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산
	식육·어육가공품												
	치킨너겟(생일식단)		돈까스		치킨텐더		떡갈비			어묵/꽃맛살			
	닭고기:국내산		돼지고기:국내산		닭고기:국내산		쇠고기:국내산 돼지고기:국내산			연육일경우제외			

알레르기 유발식품

난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 쇠고기 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.