발행처: 양주시어린이급식관리지원센터
발행일: 2026년 10월 15일
작성자: 영양팀

11월 식단표
(오전죽식형 만1~2세)

양주시 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

날짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	두부양파죽5,6	감자죽5,6	흰살생선무죽5,6	양송이스프2,5,6,15,16	닭살미역죽5,6,15
점 심	백미밥 애호박맑은국5,6 닭볶음탕5,6,15 콩나물무침5,6 배추김치9	백미밥 아욱된장국5,6 돼지고기수육&쌈장5,6,10 상추사과무침5,6 배추김치9	쇠불고기덮밥5,6,16 미역국5,6 콘샐러드1,2,5,6 배추김치9 요구르트2	백미밥 달걀양팟국1,5,6 두부간장조림5,6 오이나물5,6 배추김치9	백미밥 감자된장국5,6 삼치구이5,6 세발나물무침5,6 배추김치9
오후간식	빵류(모닝빵)1,2,5,6 &유제품(우유)2	과일(사과) &유제품(우유)2	찐단호박 &유제품(우유)2	과일(배) &핫도그1,2,6,10,15,16	과일(단감) &치즈주먹밥2,5,6
열량(kcal)	429	393	437	443	455
단백질(g)	21	18	14	14	16
날짜	9(월)	10(화)	11(수)♥생일잔치♥	12(목)	13(금)
오전간식	단호박죽	두부버섯죽5,6	과일(사과)	쇠고기아욱죽5,6,16	배추들깨죽5,6
점 심	백미밥 근대된장국5,6 돈육채소볶음5,6,10 김구이5 깍두기9	백미밥 쇠고기탕국5,6,16 메추리알장조림1,5,6 배추나물5,6 깍두기9	백미밥 미역국5,6 치킨너겟1,5,6,15 잡채5,6 배추김치9	백미밥 두부찌개5,6 훈제오리단호박조림5,6 시금치나물5,6 배추김치9	백미밥 버섯맑은국5,6 돈육짜장볶음2,5,6,10,15,16 하얀무생채5,6 배추김치9
오후간식	핫케이크1,2,5,6 &유제품(우유)2	과일(바나나) &유제품(우유)2	생일케이크1,2,6 &유제품(우유)2	과일(샤인머스캣) &삶은달걀1&보리차	과일(오렌지) &빵류(머핀)1,2,5,6
열량(kcal)	461	445	502	408	439
단백질(g)	16	17	12	18	16
날짜	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
오전간식	청경채죽5,6	닭살콩나물죽5,6,15	두부무죽5,6	당근죽5,6	쇠고기채소죽5,6,16
점 심	백미밥 쑥갓어묵국5,6 삼색달걀찜1,5,6 유채나물된장무침5,6 배추김치9	백미밥 안매운김칫국5,6,9 쇠고기파프리카잡채5,6,16 우엉조림5,6 깍두기9	백미밥 팽이된장국5,6 돈까스&소스1,5,6,10,12,16,18 브로콜리꽃맛살샐러드1,2,5,6,8 배추김치9 요구르트2	백미밥 콩나물국5,6 닭살양파볶음5,6,15 청경채나물5,6 깍두기9	백미밥 무채된장국5,6 두부부침&양념장5,6 잔멸치볶음5,6 배추김치9
오후간식	빵류(마들렌)1,2,5,6 &유제품(우유)2	과일(사과) &유제품(우유)2	찐감자 &유제품(우유)2	과일(배) &호빵1,2,5,6&우유2	과일(바나나) &후리가케주먹밥5,6
열량(kcal)	405	437	494	442	440
단백질(g)	16	16	19	13	16
날짜	23(월)	24(화)	25(수)-국없는날	26(목)	27(금)
오전간식	두부양배추죽5,6	흰살생선당근죽5,6	시금치찹쌀죽5,6	쇠고기숙주죽5,6,16	미역죽5,6
점 심	백미밥 시금치된장국5,6 쇠고기애호박조림5,6,16 숙주나물5,6 배추김치9	백미밥 순살감자탕5,6,10 달걀채소볶음1,5,6 김자반5,6 배추김치9	하이라이스2,5,6,10,12,15,16,18 치킨텐더1,2,5,6,15 양배추샐러드&드레싱1,2,5,6 배추김치9 사과주스	백미밥 두부된장국5,6 가자미무조림5,6 취나물볶음5,6 배추김치9	백미밥 황탯국5,6 고구마닭갈비5,6,15 오이배무침5,6 배추김치9
오후간식	잼샌드위치1,2,5,6 &유제품(우유)2	과일(배) &유제품(우유)2	시리얼5,6 &유제품(우유)2	과일(샤인머스캣) &감자버터구이2,5,6	과일(단감) &빵류(슈크림빵)1,2,5,6
열량(kcal)	444	450	497	398	477
단백질(g)	15	18	18	19	18
날짜	30(월)				
오전간식	닭살애호박죽5,6,15				
점 심	백미밥 배추된장국5,6 떡갈비구이5,6,10,16 느타리버섯나물5,6 깍두기9				
오후간식	빵류(크로와상)1,2,5,6 &유제품(우유)2				
열량(kcal)	426				
단백질(g)	20				

<11월 제철식품>

▶ **수산물** : 꽁치, 고등어, 청어, 갈치, 연어, 대하, 오징어, 도미, 삼치, 과메기, 명태, 홍합, 꼬막, 굴, 대구, 해삼, 광어, 가리비, 가자미, 미역, 김, 다시마

▶ **과 일** : 사과, 귤, 단감, 바나나, 유자, 석류, 배

▶ **농산물** : 브로콜리, 무, 배추, 연근, 당근, 우엉, 양배추, 감자, 늙은호박, 시금치, 고구마, 느타리버섯, 총각무, 송이버섯, 양상추

원산지표시	쌀, 찹쌀, 흑미, 현미			콩	배추김치		육류				수산물	
	밥	죽	누룽지	두부,콩국수	배추	고춧가루	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	명태·동태	고등어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산-한우	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산
	식육·어육가공품											
	치킨너겟(생일식단)			돈까스			치킨텐더			떡갈비		
	닭고기 : 국내산			돼지고기 : 국내산			닭고기 : 국내산			소고기 : 국내산, 돼지고기 :국내산		

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

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

제이드어린이집

발행처: 양주시어린이급식관리지원센터
발행일: 2026년 10월 15일
작성자: 영양팀

11월 식단표
(오전죽식형 만3~5세)

양주시 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

날짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	두부양파죽5,6	감자죽5,6	흰살생선무죽5,6	양송이스프2,5,6,15,16	닭살미역죽5,6,15
점 심	백미밥 애호박맑은국5,6 닭볶음탕5,6,15 콩나물무침5,6 배추김치9	백미밥 아욱된장국5,6 돼지고기수육&쌈장5,6,10 상추사과무침5,6 배추김치9	쇠불고기덮밥5,6,16 미역국5,6 콘샐러드1,2,5,6 배추김치9 요구르트2	백미밥 달걀양팟국1,5,6 두부간장조림5,6 오이나물5,6 배추김치9	백미밥 감자된장국5,6 삼치구이5,6 세발나물무침5,6 배추김치9
오후간식	빵류(모닝빵)1,2,5,6 &유제품(우유)2	과일(사과) &유제품(우유)2	찐단호박 &유제품(우유)2	과일(배) &핫도그1,2,6,10,15,16	과일(단감) &치즈주먹밥2,5,6
열량(kcal)	660	605	672	681	700
단백질(g)	33	27	21	21	25
날짜	9(월)	10(화)	11(수)♥생일잔치♥	12(목)	13(금)
오전간식	단호박죽	두부버섯죽5,6	과일(사과)	쇠고기아욱죽5,6,16	배추들깨죽5,6
점 심	백미밥 근대된장국5,6 돈육채소볶음5,6,10 김구이5 깍두기9	백미밥 쇠고기탕국5,6,16 메추리알장조림1,5,6 배추나물5,6 깍두기9	백미밥 미역국5,6 치킨너겟1,5,6,15 잡채5,6 배추김치9	백미밥 두부찌개5,6 훈제오리단호박조림5,6 시금치나물5,6 배추김치9	백미밥 버섯맑은국5,6 돈육짜장볶음2,5,6,10,15,16 하얀무생채5,6 배추김치9
오후간식	핫케이크1,2,5,6 &유제품(우유)2	과일(바나나) &유제품(우유)2	생일케이크1,2,6 &유제품(우유)2	과일(샤인머스캣) &삶은달걀1&보리차	과일(오렌지) &빵류(머핀)1,2,5,6
열량(kcal)	709	685	772	627	676
단백질(g)	25	26	19	27	24
날짜	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
오전간식	청경채죽5,6	닭살콩나물죽5,6,15	두부무죽5,6	당근죽5,6	쇠고기채소죽5,6,16
점 심	백미밥 쑥갓어묵국5,6 삼색달걀찜1,5,6 유채나물된장무침5,6 배추김치9	백미밥 안매운김칫국5,6,9 쇠고기파프리카잡채5,6,16 우엉조림5,6 깍두기9	백미밥 팽이된장국5,6 돈까스&소스1,5,6,10,12,16,18 브로콜리꽃맛살샐러드1,2,5,6,8 배추김치9 요구르트2	백미밥 콩나물국5,6 닭살양파볶음5,6,15 청경채나물5,6 깍두기9	백미밥 무채된장국5,6 두부부침&양념장5,6 잔멸치볶음5,6 배추김치9
오후간식	빵류(마들렌)1,2,5,6 &유제품(우유)2	과일(사과) &유제품(우유)2	찐감자 &유제품(우유)2	과일(배) &호빵1,2,5,6&우유2	과일(바나나) &후리가케주먹밥5,6
열량(kcal)	624	672	760	677	677
단백질(g)	24	25	29	20	24
날짜	23(월)	24(화)	25(수)-국없는날	26(목)	27(금)
오전간식	두부양배추죽5,6	흰살생선당근죽5,6	시금치찹쌀죽5,6	쇠고기숙주죽5,6,16	미역죽5,6
점 심	백미밥 시금치된장국5,6 쇠고기애호박조림5,6,16 숙주나물5,6 배추김치9	백미밥 순살감자탕5,6,10 달걀채소볶음1,5,6 김자반5,6 배추김치9	하이라이스2,5,6,10,12,15,16,18 치킨텐더1,2,5,6,15 양배추샐러드&드레싱1,2,5,6 배추김치9 사과주스	백미밥 두부된장국5,6 가자미무조림5,6 취나물볶음5,6 배추김치9	백미밥 황탯국5,6 고구마닭갈비5,6,15 오이배무침5,6 배추김치9
오후간식	잼샌드위치1,2,5,6 &유제품(우유)2	과일(배) &유제품(우유)2	시리얼5,6 &유제품(우유)2	과일(샤인머스캣) &감자버터구이2,5,6	과일(단감) &빵류(슈크림빵)1,2,5,6
열량(kcal)	683	693	765	612	734
단백질(g)	23	27	27	29	27
날짜	30(월)				
오전간식	닭살애호박죽5,6,15				
점 심	백미밥 배추된장국5,6 떡갈비구이5,6,10,16 느타리버섯나물5,6 깍두기9				
오후간식	빵류(크로와상)1,2,5,6 &유제품(우유)2				
열량(kcal)	655				
단백질(g)	30				

<11월 제철식품>

▶ **수산물** : 꽁치, 고등어, 청어, 갈치, 연어, 대하, 오징어, 도미, 삼치, 과메기, 명태, 홍합, 꼬막, 굴, 대구, 해삼, 광어, 가리비, 가자미, 미역, 김, 다시마

▶ **과 일** : 사과, 귤, 단감, 바나나, 유자, 석류, 배

▶ **농산물** : 브로콜리, 무, 배추, 연근, 당근, 우엉, 양배추, 감자, 늙은호박, 시금치, 고구마, 느타리버섯, 총각무, 송이버섯, 양상추

원산지표시	쌀, 찹쌀, 흑미, 현미			콩	배추김치		육류				수산물	
	밥	죽	누룽지	두부,콩국수	배추	고춧가루	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	명태·동태	고등어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산-한우	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산
	식육·어육가공품											
	치킨너겟(생일식단)			돈까스			치킨텐더			떡갈비		
	닭고기 : 국내산			돼지고기 : 국내산			닭고기 : 국내산			소고기 : 국내산, 돼지고기 :국내산		

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

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

제이드어린이집

《 식단이용 안내사항 》

양주시 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

■ 영양섭취기준

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

- 양주시 어린이급식관리지원센터는 "2021년 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	■ **어린이집·유치원: 매월 20일~26일 (기간 초과하여 접수 시 감수 불가)**
감수신청방법	■ 양식에 맞게 식단감수요청서를 작성하시어 센터의 메일로 발송 ■ **전화: 031-860-5250, 메일: foodyangju@naver.com**
감수가 필요하지 않은 경우	■ 같은 식품군·같은 조리방법 내에서 메뉴를 변경하여 사용하는 경우**(예: 쇠고기장조림 → 달걀장조림)** * 한달 식단기준 10일까지 같은 식품군·같은 조리방법 내 자체적으로 변경 가능 ■ 기존 식단에서 추가 메뉴를 제공 하는 경우 **(인스턴트나 가공식품, 고열량·저열량 식품의 추가제공 제외)** ■ 오전간식·점심·오후간식 메뉴를 다른 날짜와 통째로(오전간식·점심·오후간식) 변경하여 사용하거나, 센터에서 제공하는 견학식단·생일식단·방학식단 등을 변경 없이 통째로(오전간식·점심·오후간식) 사용 하는 경우

대체가능 식품

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)

밥		밥은 잡곡종류로 시설에서 구매가능 한 어느 잡곡이나 사용하셔도 됩니다.
국	채소국	호박국, 근대국, 감자부추국, 열무된장국, 미역국, 콩나물국, 김칫국 등
	고깃국	소고기무국, 육개장, 닭개장, 북어채무국, 황태채무국, 어묵국, 오징어무국 등
주반찬	육류	제육볶음, 불고기, 돈(소고기)장조림, 닭볶음탕(조림)
	어류	삼치조림(구이), 오징어볶음, 고등어구이, 가자미찜
	알류 및 콩류	달걀말이, 달걀장조림, 달걀찜, 메추리알조림, 두부조림(구이)
부반찬		오이, 애호박, 쥬키니, 양파, 근대, 부추, 감자, 양상추, 가지, 피망, 노각, 열무, 양배추, 고구마순 등을 이용한 볶음, 무침으로 대체가능
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 (목에 걸리지 않는 떡으로 선택)
빵		소보로, 슈크림빵, 도넛, 머핀, 롤케이크, 식빵, 단팥빵 등
견과류		견과류 알레르기가 있는 영유아는 비슷한 모양의 건과일로 대체
우유		우유 알레르기가 있는 영유아는 두유로 대체