2026년 11월 이담&영양식단표
(만 0~5세 C형)

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

작성자 : 영양팀

*경기지원과일 및 채소스틱: 정확한 식단명으로 기재해 주세요.

요일		월	화	수(심심데이)	목	금(편식예방식단)
1주	날짜	2	3	4	5	6
	오전간식	사과	새우살죽⑨	배	쇠고기죽⑤⑥⑯	감
	점심	쌀밥/배추김치⑨ 북엇국⑤⑥ 돈육피망볶음⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥	쇠고기콩나물밥+양념장⑤⑥⑯ 유부장국⑤⑥ 동그랑땡⑤⑥⑩⑮⑯ 배추김치⑨	쌀밥/깍두기⑨ 애호박된장찌개⑤⑥ 닭살데리야끼구이⑤⑥⑮ 깻잎나물⑤⑥	쌀밥/배추김치⑨ 콩나물국⑤⑨ 미니돈까스+소스①⑤⑥⑩⑫ 잔멸치조림⑤⑥	쌀밥/깍두기⑨ ❄배추된장국⑤⑥ 주꾸미채소간장볶음⑤⑥ 시금치나물⑤⑥
	오후간식	카스테라①②⑥/우유②	어묵탕⑤⑥	찐단호박/우유②	칼국수⑥	유부초밥⑤⑥/우유②
	열량(kcal)/단백질(g)	496/20	466/20	426/23	501/18	497/18
2주	날짜	9	10	11	12	13
	오전간식	바나나	채소김죽	귤	두부죽⑤	샤인머스캣
	점심	쌀밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 돈육굴소스볶음⑤⑥⑩⑱ 오이무침⑤⑥	카레라이스⑤⑥ 달걀팟국① 두부채소전①⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥/깍두기⑨ 팽이버섯장국⑤⑥ 닭고기칠리소스볶음⑤⑥⑫⑮ (건)파래무침⑤⑥	쌀밥/깍두기⑨ 쇠고기우거지국⑤⑥⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 모듬버섯나물	쌀밥/깍두기⑨ ❄맑은배추국⑤⑥ 동태살엿장조림⑫ 맛살브로콜리마요무침①⑤⑥⑧
	오후간식	찐빵①②⑥/우유②	오곡시리얼⑤⑥/우유②	찐고구마/우유②	물만두국①⑤⑥⑩	삶은달걀①/우유②
	열량(kcal)/단백질(g)	498/20	494/19	461/22	428/18	435/20
3주	날짜	16	17	18	19	20
	오전간식	사과	쇠고기표고죽⑯	감	미역달걀죽	배
	점심	쌀밥/깍두기⑨ 황태콩나물국⑤ ♥토마토소스두부조림 감자채볶음⑤⑥	새우채소볶음밥⑤⑥⑨ 무챗국⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥/배추김치⑨ 쇠고기당면국⑤⑥⑯ 채소달걀찜① 상추사과무침⑤⑥	쌀밥/배추김치⑨ 애호박새우젓국찌개⑨ 참치깻잎전①⑤⑥ 자른진미채무침⑤⑥⑰	쌀밥/깍두기⑨ 버섯맑은국⑤⑥ 닭고기간장조림⑤⑥⑮ ❄배추된장나물⑤⑥
	오후간식	딸기쨈식빵①②⑤⑥/우유②	미니핫도그①②⑥⑩	찐단호박/우유②	잔치국수⑤⑥	햄채소주먹밥⑤⑥⑩/우유②
	열량(kcal)/단백질(g)	481/16	441/16	488/18	428/19	455/22
4주	날짜	23	24	25	26	27
	오전간식	귤	참치채소죽	바나나	버섯된장죽	사과
	점심	쌀밥/배추김치⑨ 두부김치찌개⑤⑥⑨ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 자른미역줄기볶음⑤⑥	짜장밥⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 군만두⑤⑥⑩ 깍두기⑨	쌀밥/배추김치⑨ 어묵국⑤⑥ 훈제오리볶음 자른콩나물무침⑤⑥	쌀밥/깍두기⑨ 미역국⑤⑥ 고등어카레구이⑤⑥⑦ 오이무침⑤⑥	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 무간장조림 ❄고춧가루제외)배추겉절이
	오후간식	단팥빵①②⑥/우유②	오곡시리얼⑤⑥/우유②	찐감자/우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	꼬마김밥①⑤⑥⑬/우유②
	열량(kcal)/단백질(g)	497/16	494/18	445/19	428/14	472/21
5주	날짜	30	★생일식단★			
	오전간식	배	바나나			
	점심	쌀밥/배추김치⑨ 애호박된장국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 자른숙주나물⑤⑥	쌀밥/배추김치⑨ 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 돈육불고기⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥			
	오후간식	샌드위치①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯/우유②	케이크①②⑤⑥/우유②			
	열량(kcal)/단백질(g)	477/20	517/16			

<이달의 편식 예방 채소>

배추



* 배추는 비타민C와 칼슘이 풍부해 면역력 강화와 뼈 건강에 좋으며, 식이섬유가 많아 장운동과 변비 예방에 뛰어납니다.

✿식단표는 식재료 수급사정으로 변경, 대체 될 수 있습니다

원산지표시	쌀 (밥,누룽지)	콩류 (두부)	쇠고기 (국내산은 한우, 육우, 젖소 표기)		돼지고기	닭고기	배추김치		수산물		
							배추	고춧가루	오징어	고등어	동태
	국내산	수입산 (캐나다,스웨덴, 미국산)	국·탕용	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	원양어선산	국내산	원양어선산
			볶음·구이용	호주산							
			찜·조림용								

식육·어육 가공품							
너비아니	어 묵 (명 태)	미니핫도그	훈제오리	참 치	북어,황태채	쭈꾸미	
수입산(미국,캐나다,스웨덴)	연육(중국,베트남산)	국내산	국내산	원양어선산	러시아산	베트남산	산

※ 원산지표기대상 품목이 포함된 식육·어육가공식품은 원산지표기대상 품목을 함께 기록해주세요. (예▶치킨너겟 : 닭고기-국내산)
※ 국내에서 가공된 식육·어육가공식품은 배합 비율에 따른 원산지표기대상(3순위까지) 중 가공품에 사용된 품목의 원산지를 표시해주세요. (예▶함박스테이크 : 돼지고기-국내산, 쇠고기-호주산)
※ 쇠고기의 경우 국내산은 한우/육우/젖소 구분표기, 수입산은 국가명 표기(소고기를 제외한 다른 육류도 조리 방법에 따라 원산지가 다를 경우 구분하여 표기)
※ 원산지 표시 품목이 포함된 식육·어육 가공품을 사용 할 경우, 해당 품목 원산지 반드시 기입 (※ 단, 수제로 만들 경우 가공품 원산지 표시대상에서 제외)

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