먹을 때는 건강생각
버릴 때는 환경생각

# 2026년 11월 식단 (1~2세 C형 /혼합 간식)

| 요일 | | 월 | 화 | 수(심심데이) | 목 | 금(편식예방식단) | 토 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1주 | 날짜 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | 오전간식 | 사과 | 새우살죽⑨ | 배 | 쇠고기죽⑤⑥⑯ | 감 | 키위 |
| | 점심 | 쌀밥/배추김치⑨<br>북엇국⑤⑥<br>돈육피망볶음⑤⑥⑩<br>감자조림⑤⑥ | 쇠고기콩나물밥+양념장<br>⑤⑥⑯<br>유부장국⑤⑥<br>동그랑땡⑤⑥⑩⑮⑯<br>배추김치⑨ | 쌀밥/깍두기⑨<br>애호박된장찌개⑤⑥<br>닭살데리야끼구이⑤⑥⑮<br>깻잎나물⑤⑥ | 쌀밥/배추김치⑨<br>콩나물국⑤⑨<br>미니돈까스+소스①⑤⑥⑩⑫<br>잔멸치조림⑤⑥ | 쌀밥/깍두기⑨<br>❄배추된장국⑤⑥<br>주꾸미채소간장볶음⑤⑥<br>시금치나물⑤⑥ | 쇠고기잡채덮밥⑤⑥⑯<br>미소장국⑤⑥<br>감자샐러드①⑤<br>깍두기⑨ |
| | 오후간식 | 카스테라①②⑥<br>우유② | 어묵탕⑤⑥ | 찐감자<br>우유② | 칼국수⑥ | 유부초밥⑤⑥<br>우유② | 우유② |
| | 열량(kcal)/단백질(g) | 496/20 | 466/20 | 426/23 | 501/18 | 497/18 | |
| 2주 | 날짜 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| | 오전간식 | 바나나 | 채소김죽 | 귤 | 두부죽⑤ | 샤인머스캣 | 감 |
| | 점심 | 쌀밥/배추김치⑨<br>미역국⑤⑥<br>돈육굴소스볶음⑤⑥⑩⑱<br>오이무침⑤⑥ | 카레라이스⑤⑥<br>달걀팟국①<br>두부채소전①⑤⑥<br>배추김치⑨ | 쌀밥/깍두기⑨<br>팽이버섯장국⑤⑥<br>닭고기칠리소스볶음<br>⑤⑥⑫⑮<br>(건)파래무침⑤⑥ | 쌀밥/깍두기⑨<br>쇠고기우거지국⑤⑥⑯<br>메추리알장조림①⑤⑥<br>모듬버섯나물 | 쌀밥/깍두기⑨<br>❄맑은배추국⑤⑥<br>동태살엿장조림⑫<br>맛살브로콜리마요무침<br>①⑤⑥⑧ | 돈육파인애플볶음밥<br>⑤⑥⑩<br>순두부김칫국⑤⑨<br>마카로니콘샐러드①⑤<br>배추김치⑨ |
| | 오후간식 | 핫케이크①②⑤⑥<br>우유② | 오곡시리얼⑤⑥<br>우유② | 찐고구마<br>우유② | 물만두국①⑤⑥⑩ | 삶은달걀①<br>우유② | 우유② |
| | 열량(kcal)/단백질(g) | 498/20 | 494/19 | 461/22 | 428/18 | 435/20 | 438/16 |
| 3주 | 날짜 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| | 오전간식 | 사과 | 쇠고기표고죽⑯ | 감 | 미역달걀죽 | 배 | 바나나 |
| | 점심 | 쌀밥/깍두기⑨<br>황태콩나물국⑤<br>♥토마토소스두부조림<br>감자채볶음⑤⑥ | 새우채소볶음밥⑤⑥⑨<br>무챗국⑤⑥<br>어묵볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | 쌀밥/배추김치⑨<br>쇠고기당면국⑤⑥⑯<br>채소달걀찜①<br>상추사과무침⑤⑥ | 쌀밥/배추김치⑨<br>애호박새우젓국찌개⑨<br>참치깻잎전①⑤⑥<br>자른진미채무침⑤⑥⑰ | 쌀밥/깍두기⑨<br>버섯맑은국⑤⑥<br>닭고기간장조림⑤⑥⑮<br>❄배추된장나물⑤⑥ | 비빔밥+달걀후라이①⑤⑥<br>무채된장국⑤⑥<br>다시마튀각<br>배추김치⑨ |
| | 오후간식 | 딸기쨈식빵①②⑤⑥<br>우유② | 미니핫도그①②⑥⑩ | 찐단호박<br>우유② | 잔치국수⑤⑥ | 햄채소주먹밥⑤⑥⑩<br>우유② | 우유② |
| | 열량(kcal)/단백질(g) | 481/16 | 441/16 | 488/18 | 428/19 | 455/22 | 400/14 |
| 4주 | 날짜 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| | 오전간식 | 귤 | 참치채소죽 | 바나나 | 버섯된장죽 | 사과 | 샤인머스캣 |
| | 점심 | 쌀밥/배추김치⑨<br>두부김치찌개⑤⑥⑨<br>너비아니구이⑤⑥⑩⑯<br>자른미역줄기볶음⑤⑥ | 짜장밥⑤⑥⑩<br>미소장국⑤⑥<br>군만두⑤⑥⑩<br>깍두기⑨ | 쌀밥/배추김치⑨<br>어묵국⑤⑥<br>훈제오리볶음<br>자른콩나물무침⑤⑥ | 쌀밥/깍두기⑨<br>미역국⑤⑥<br>고등어카레구이⑤⑥⑦<br>오이무침⑤⑥ | 쌀밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>돼지고기수육⑩<br>무간장조림<br>❄(고춧가루제외)배추겉절이 | 안매운마파두부덮밥<br>⑤⑥⑩<br>유부장국⑤⑥<br>맛살채소전①⑤⑥⑧<br>배추김치⑨ |
| | 오후간식 | 단팥빵①②⑥<br>우유② | 오곡시리얼⑤⑥<br>우유② | 찐감자<br>우유② | 토마토스파게티<br>②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ | 꼬마김밥①⑤⑥⑬<br>우유② | 우유② |
| | 열량(kcal)/단백질(g) | 497/16 | 494/18 | 445/19 | 428/14 | 472/21 | 458/17 |
| 5주 | 날짜 | 30 | ★생일식단★ | <이달의 편식 예방 채소> | | | |
| | 오전간식 | 배 | 바나나 | | | | |
| | 점심 | 쌀밥/배추김치⑨<br>애호박된장국⑤⑥<br>간장닭갈비⑤⑥⑮<br>자른숙주나물⑤⑥ | 쌀밥/배추김치⑨<br>쇠고기미역국⑤⑥⑯<br>돈육불고기⑤⑥⑩<br>감자조림⑤⑥ | | | | |
| | 오후간식 | 샌드위치①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯<br>우유② | 케이크①②⑤⑥<br>우유② | | | | |
| | 열량(kcal)/단백질(g) | 477/20 | 517/16 | | | | |



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

| 원산지표시 | 쌀 (밥,누룽지) | 콩류 (두부) | 쇠고기 (국내산은 한우, 육우, 젖소 표기) | | 돼지고기 | 닭고기 | 배추김치 | | 수산물 | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | 배추 | 고춧가루 | 오징어 | 고등어 | 쭈꾸미 |
| | 국내산 | 국내산 | 국·탕용 | 한우국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 수입산:베트남 |
| | | | 볶음·구이용 | 한우국내산 | | | | | | | |
| | | | 찜·조림용 | 한우국내산 | | | | | | | |

| 식육·어육 가공품 | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 돈까스 | 훈제오리 | 너비아니 | 동그랑땡 | 어묵 |
| 돈육: 국내산 | 국내산 | 돈육: 국내산 | 돈 육:국내산<br>쇠고기:호주산 | 혼합생선:수입산 |

※ 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.

작성자 : 영양팀

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