먹을 때는 건강생각
버릴 때는 환경생각

2026년 11월 식단 (3~5세 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 북엇국⑤⑥ 돈육피망볶음⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥	쇠고기콩나물밥+양념장 ⑤⑥⑯ 유부장국⑤⑥ 동그랑땡⑤⑥⑩⑮⑯ 배추김치⑨	쌀밥/깍두기⑨ 애호박된장찌개⑤⑥ 닭살데리야끼구이⑤⑥⑮ 깻잎나물⑤⑥	쌀밥/배추김치⑨ 콩나물국⑤⑨ 미니돈까스+소스①⑤⑥⑩⑫ 잔멸치조림⑤⑥	쌀밥/깍두기⑨ ❄배추된장국⑤⑥ 주꾸미채소간장볶음⑤⑥ 시금치나물⑤⑥	쇠고기잡채덮밥⑤⑥⑯ 미소장국⑤⑥ 감자샐러드①⑤ 깍두기⑨
	오후간식	카스테라①②⑥ 우유②	어묵탕⑤⑥	찐감자 우유②	칼국수⑥	유부초밥⑤⑥ 우유②	우유②
	열량(kcal)/단백질(g)	668/27	696/30	664/39	719/26	668/26	
2주	날짜	9	10	11	12	13	14
	오전간식	바나나	채소김죽	귤	두부죽⑤	샤인머스캣	감
	점심	쌀밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 돈육굴소스볶음⑤⑥⑩⑱ 오이무침⑤⑥	카레라이스⑤⑥ 달걀팟국① 두부채소전①⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥/깍두기⑨ 팽이버섯장국⑤⑥ 닭고기칠리소스볶음 ⑤⑥⑫⑮ 건파래무침⑤⑥	쌀밥/깍두기⑨ 쇠고기우거지국⑤⑥⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 모듬버섯나물	쌀밥/깍두기⑨ ❄맑은배추국⑤⑥ 동태살엿장조림⑫ 브로콜리숙회+흑임자소스 ①⑤⑥	돈육파인애플볶음밥 ⑤⑥⑩ 순두부김칫국⑤⑨ 마카로니콘샐러드①⑤ 배추김치⑨
	오후간식	핫케이크①②⑤⑥ 우유②	오곡시리얼⑤⑥ 우유②	찐고구마 우유②	물만두국①⑤⑥⑩	삶은달걀① 우유②	우유②
	열량(kcal)/단백질(g)	670/27	701/28	664/35	642/26	660/30	644/25
3주	날짜	16	17	18	19	20	21
	오전간식	사과	쇠고기표고죽⑯	감	미역달걀죽	배	바나나
	점심	쌀밥/깍두기⑨ 황태콩나물국⑤ ♥토마토소스두부조림 감자채볶음⑤⑥	새우채소볶음밥⑤⑥⑨ 무챗국⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥/배추김치⑨ 쇠고기당면국⑤⑥⑯ 채소달걀찜① 상추사과무침⑤⑥	쌀밥/배추김치⑨ 애호박새우젓국찌개⑨ 참치깻잎전①⑤⑥ 진미채무침⑤⑥⑰	쌀밥/깍두기⑨ 버섯맑은국⑤⑥ 닭고기간장조림⑤⑥⑮ ❄배추된장나물⑤⑥	비빔밥+달걀후라이①⑤⑥ 무채된장국⑤⑥ 다시마튀각 배추김치⑨
	오후간식	딸기쨈식빵①②⑤⑥ 우유②	미니핫도그①②⑥⑩	찐단호박 우유②	잔치국수⑤⑥	햄채소주먹밥⑤⑥⑩ 우유②	우유②
	열량(kcal)/단백질(g)	646/23	684/26	645/24	659/31	658/33	619/18
4주	날짜	23	24	25	26	27	28
	오전간식	귤	참치채소죽	바나나	버섯된장죽	사과	샤인머스캣
	점심	쌀밥/배추김치⑨ 두부김치찌개⑤⑥⑨ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 미역줄기볶음⑤⑥	짜장밥⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 군만두⑤⑥⑩ 깍두기⑨	쌀밥/배추김치⑨ 어묵국⑤⑥ 훈제오리볶음 오이부추생채⑤⑥	쌀밥/깍두기⑨ 미역국⑤⑥ 고등어카레구이⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤⑥	쌀밥/❄배추겉절이 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 무생채	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 유부장국⑤⑥ 맛살채소전①⑤⑥⑧ 배추김치⑨
	오후간식	단팥빵①②⑥ 우유②	오곡시리얼⑤⑥ 우유②	찐감자 우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	꼬마김밥①⑤⑥⑬ 우유②	우유②
	열량(kcal)/단백질(g)	665/22	680/25	648/27	653/24	679/34	665/25
5주	날짜	30	★생일식단★	<이달의 편식 예방 채소>			
	오전간식	배	바나나				
	점심	쌀밥/배추김치⑨ 애호박된장국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥	쌀밥/배추김치⑨ 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 돈육불고기⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥				
	오후간식	샌드위치①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 우유②	케이크①②⑤⑥ 우유②				
	열량(kcal)/단백질(g)	688/32	763/23				



* 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 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