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

작성자 : 심수연 영양사

2026년 11월 식단표

2-5세 A식단(동물성단백 주찬)

연천어린이집 김선희원장

매주 수요일	다먹었저염!	일품요리를 제공하며, 저염식 실천을 위한 국 없는 날
매주 금요일	푸드브릿지♣	아이들의 편식 개선을 위해 제철 식재료를 선정하여 점층적으로 노출시켜 거부감을 낮추는 편식 개선의 날
둘째 목요일	덜달당:Day	건강한 식습관 형성을 위하여 단맛을 줄여 조리한 메뉴를 제공하는 날
셋째 수요일	지구야고마워!	탄소배출 줄이기에 연천군의 어린이들도 동참 할 수 있도록 채식 식단을 제공하는 날

요일	월	화	수 다먹었저염!	목	금 푸드브릿지♣
날짜	2	3	4	5	6
오전간식	감귤	바나나	배	단감	샤인머스켓
점심	백미밥 시래기된장국⑤⑥ **돈육고사리볶음⑤⑥⑩** 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑯ **수제해물완자전①⑤⑥⑨⑰** 우엉채조림⑤⑥ 배추김치⑨	**돈육깍두기볶음밥⑤⑨⑩** 숭늉 / 애호박맑은국⑤⑥ 불어묵볶음⑤⑥ 파프리카숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ **훈제오리부추볶음⑤⑥** 명엽채조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ **쇠고기연근볶음⑤⑥⑯** 들깨무나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	햄오이김밥①②⑤⑥⑩⑮⑯ 우유②	바나나팬케이크①②⑤⑥ 우유②	치즈감자구이② 우유②	간장비빔메밀국수③⑤⑥ 우유②	치즈빵①②⑤⑥ 우유②
열량/단백질	648.5/24.1	670.2/27.1	733.1/24.3 (682.8/24.1)	737.2/26.4	690.5/27.2
날짜	9	10	11	12 덜달당:Day	13
오전간식	사과	감귤	단감	오이스틱&치즈	키위
점심	수수밥 감자팟국⑤⑥ **대구살강정⑤⑥** 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀현미밥 미역국⑤⑥ **돼지고기수육⑤⑥⑩** 맛살양배추무침①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	**쇠고기나물비빔밥⑤⑥⑯** 숭늉 / 미소장국⑤⑥ 달걀후라이①⑤ (스크램블에그①⑤) 탕평채⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 배추맑은국⑤⑥ **(저당)영양찜닭⑤⑥⑮** 느타리버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ **돈육연근조림⑤⑥⑩** 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	버섯크림리조또② 우유②	또띠아피자②⑥⑩⑫ 우유②	찐단호박 우유②	카레우동⑤⑥ 우유②	밤식빵①②⑤⑥ 우유②
열량/단백질	770.9/26.6	687.1/31	766.1/28.2 (712.8/27.7)	644.9/24.2	759.5/29.8
날짜	16	17	18 지구야고마워!	19	20
오전간식	배	파인애플	사과	파프리카&스트링치즈	바나나
점심	차조밥 새우살시금치국⑨ **닭다리살스테이크②⑤⑥⑮** 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 백짬뽕탕⑤⑥⑨⑰ **탕수육&소스①⑤⑥⑩** 새콤오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	**김가루채소볶음밥⑤⑥** 숭늉 / 무챗국⑤⑥ 들기름두부구이&양념장⑤⑥ 새송이토마토소스볶음⑤⑫ 배추김치⑨	백미밥 돈육콩비지국⑤⑨⑩ **잘게썬오징어볶음⑤⑥⑰** 콩나물당근무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 쇠고기샤브샤브국⑤⑥⑯ **참치연근전①⑤⑥** 메추리알장조림①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	밥채소전①⑤ 우유②	늙은호박전⑤⑥ 우유②	찐감자 우유②	유부잔치국수⑤⑥ 우유②	핑거스틱빵①②⑤⑥ 우유②
열량/단백질	703/32.4	712.6/28.8	707.2/20.1 (676.7/20.6)	730.2/32.6	744.6/28.9
날짜	23	24	25	26	27
오전간식	단감	토마토	감귤	사과	샤인머스켓
점심	기장밥 느타리뭇국⑤⑥ **너비아니구이⑤⑥⑩⑯** 브로콜리두부무침⑤ 배추김치⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ **순살임연수구이⑤⑥** 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	**돈육청경채덮밥⑤⑥⑩** 숭늉 / 달걀팟국① 김말이튀김⑤ 상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀현미밥 열무된장국⑤⑥ **닭살당근조림⑤⑥⑮** 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 홍합살뭇국⑤⑥⑱ **간장돈육두루치기⑤⑥⑩** 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	밥새우주먹밥⑤⑨ 우유②	아기굴림만두①⑤⑥⑩ 우유②	찐고구마 우유②	라구소스스파게티②⑤⑥⑫⑬⑭⑱ 우유②	호빵②⑤⑥ 우유②
열량/단백질	737.2/29.7	628.5/30.5	776.3/23.8 (768/28.1)	642.6/28.6	729.5/29.7
날짜	30				
오전간식	바나나				
점심	백미밥 실파콩나물국⑤ **쇠고기육전①⑤⑯** 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	파프리카달걀주먹밥①⑤ 우유②				
열량/단백질	745.5/25.9				

쌀	밥	국산	축산물	돼지고기	국산	수산물	고등어	노르웨이	식육및수산가공품	햄	국산
	죽	국산		닭 고 기	국산		갈 치	국산		소 시 지	국산
김치	누룽지	국산		쇠 고 기	국산		오징어	국산		훈제오리	국산
	배 추	국산			한우		쭈꾸미	국산		어 묵	국산
콩류	고춧가루	국산					낙 지	국산		함박스테이크	국산
	두 부	국산		오리고기	국산		전 복	국산		너비아니	국산
	콩비지	국산									

알레르기유발식품번호표기

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 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

연천군 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Mea Management Support Center

작성자 : 심수연 영양사

2026년 11월 식단표

0-1세 A식단(동물성 단백 주찬)

연천어린이집
김선희원장

매주 수요일	다먹었저염!	일품요리를 제공하며, 저염식 실천을 위한 국 없는 날
매주 금요일	푸드브릿지	아이들의 편식 개선을 위해 제철 식재료를 선정하여 점층적으로 노출시켜 거부감을 낮추는 편식 개선의 날
둘째 목요일	덜달당:Day	건강한 식습관 형성을 위하여 단맛을 줄여 조리한 메뉴를 제공하는 날
셋째 수요일	지구아고마워!	탄소배출 줄이기에 연천군의 어린이들도 동참 할 수 있도록 채식 식단을 제공하는 날

요일	월	화	수 다먹었저염!	목	금 푸드브릿지
날짜	2	3	4	5	6
오전간식	미역죽⑤⑥	연두부채소죽⑤	달걀양파죽①	새송이무죽⑤⑥	두부애호박죽⑤
점심	백미밥 시래기된장국⑤⑥ **돈육고사리볶음⑤⑥⑩** 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑱ **수제해물완자전①⑤⑥⑨⑰** 우엉채조림⑤⑥ 배추김치⑨	**돈육깍두기볶음밥⑤⑦⑩** 숭늉 / 애호박맑은국⑤⑥ 볼어묵볶음⑤⑥ 파프리카숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ **혼제오리부추볶음⑤⑥** 명엽채조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ **쇠고기연근볶음⑤⑥⑮** 들깨무나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	햄오이김밥①②⑤⑥⑩⑮⑲ 우유②	바나나팬케이크①②⑤⑥ 우유②	치즈감자구이② 우유②	간장비빔메밀국수③⑤⑥ 우유②	치즈빵①②⑤⑥ 우유②
열량/단백질	648.5/24.1	670.2/27.1	733.1/24.3 (682.8/24.1)	737.2/26.4	690.5/27.2
날짜	9	10	11	12 덜달당:Day	13
오전간식	김달걀죽①⑤⑥	모둠버섯죽	두부아욱죽⑤	게살청경채죽①⑤⑥⑧	새우부추죽⑤⑥⑨
점심	수수밥 감자짯국⑤⑥ **대구살강정⑤⑥** 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀현미밥 미역국⑤⑥ **돼지고기수육⑤⑥⑩** 맛살양배추무침①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	**쇠고기나물비빔밥⑤⑥⑭** 숭늉 / 미소장국⑤⑥ 달걀후라이①⑤ (스크램블에그①⑤) 탕평채⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 배추맑은국⑤⑥ **(저당)영양찜닭⑤⑥⑮** 느타리버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ **돈육연근조림⑤⑥⑲** 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	버섯크림리조또② 우유②	또띠아피자②⑥⑩⑫ 우유②	찐 단호박 우유②	카레우동⑤⑥ 우유②	밤식빵①②⑤⑥ 우유②
열량/단백질	770.9/26.6	687.1/31	766.1/28.2 (712.8/27.7)	644.9/24.2	759.5/29.8
날짜	16	17	18 지구아고마워!	19	20
오전간식	흰살생선채소죽	브로콜리치즈죽②	모둠채소죽	닭살양파죽⑱	두부미역죽⑤
점심	차조밥 새우살시금치국⑦ **닭다리살스테이크②⑤⑥⑱** 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 백짬뽕탕⑤⑥⑨⑰ **탕수육&소스①⑤⑥⑩** 새콤오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	**김가루채소볶음밥⑤⑥** 숭늉 / 무챗국⑤⑥ 들기름두부구이&양념장⑤⑥ 새송이토마토소스볶음⑤⑫ 배추김치⑨	백미밥 돈육콩비지국⑤⑦⑩ **잡게맨 오징어볶음⑤⑥⑰** 콩나물당근무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 쇠고기샤브샤브국⑤⑥⑮ **참치연근전①⑤⑥** 메추리알장조림①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	밥채소전①⑤ 우유②	늙은호박전⑤⑥ 우유②	찐감자 우유②	유부잔치국수⑤⑥ 우유②	핑거스틱빵①②⑤⑥ 우유②
열량/단백질	703/32.4	712.6/28.8	707.2/20.1 (676.7/20.6)	730.2/32.6	744.6/28.9
날짜	23	24	25	26	27
오전간식	치즈단호박죽②	쇠고기죽⑤⑥⑯	두부새송이죽⑤	시금치무죽	달걀양배추죽①
점심	기장밥 느타리뭇국⑤⑥ **너비아니구이⑤⑥⑩⑭** 브로콜리두부무침⑤ 배추김치⑨	백미밥 열갈이된장국⑤⑥ **순살임연수구이⑤⑥** 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	**돈육청경채덮밥⑤⑥⑩** 숭늉 / 달걀짯국① 김말이튀김⑤ 상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀현미밥 열무된장국⑤⑥ **닭살당근조림⑤⑥⑱** 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 홍합살뭇국⑤⑥⑯ **간장돈육두루치기⑤⑥⑮** 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	밥새우주먹밥⑤⑨ 우유②	아기굴림만두①⑤⑥⑩ 우유②	찐고구마 우유②	라구소스스파게티②⑤⑥⑫⑬⑯ 우유②	호빵②⑤⑥ 우유②
열량/단백질	737.2/29.7	628.5/30.5	776.3/23.8 (768/28.1)	642.6/28.6	729.5/29.7
날짜	30				
오전간식	순두부김가루죽⑤				
점심	백미밥 실파콩나물국⑤ **쇠고기육전①⑤⑭** 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	파프리카달걀주먹밥①⑤ 우유②				
열량/단백질	745.5/25.9				

쌀	밥	국산	축산물	돼지고기	국산	수산물	고등어	노르웨이	식육및수산가공품	햄	국산
	죽	국산		닭 고 기	국산		갈 치	국산		소 시 지	국산
김치	누룽지	국산		쇠 고 기	국산		오징어	국산		혼제오리	국산
	배 추	국산			한우		쭈꾸미	국산		어 묵	국산
	고춧가루	국산					낙 지	국산		함박스테이크	국산
콩류	두 부	국산		오리고기	국산		전 복	국산		너비아니	국산
	콩비지	국산									

알레르기유발식품번호표기

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

*아황산류는 포배계보존료,산화방지제 용적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.