연천군 어린이급식관리지원센터

작성자 : 손한나 영양사

2026년 11월 식단표

0-2세 (동·식물성단백 주찬)

담당	원장
박진아	이혜원인

특별 식단의 날		
매주 수요일	다먹었저염!	일품요리를 제공하며, 저염식 실천을 위한 국 없는 날
매주 금요일	푸드브릿지♣	아이들이 기호도가 낮은 제철 식재를 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, 로컬푸드를 사용한 채식 식단을 제공하는 날

날짜	2(월)	3(화)	4(수)다먹었저염!	5(목)	6(금)푸드브릿지♣	7(토)
오전간식	미역죽⑤⑥	연두부채소죽⑤	새송이녹두죽	달걀양파죽①	두부애호박죽⑤	누룽지죽
점심	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 돈육고사리볶음⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 온도토리묵국⑤⑥⑨ 수제해물완자전①⑤⑥⑨⑰ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박맑은국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 파프리카숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 훈제오리부추볶음⑤⑥ 단호박견과조림⑤⑥⑭ 깍두기⑨	기장밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 쇠고기연근볶음⑤⑥⑯ 들깨무나물⑤⑥ 배추김치⑨	두부굴소스덮밥⑤⑥⑱ 우동국물⑤⑥ 닭살가지볶음⑤⑥⑮ 깍두기⑨
오후간식	햄오이김밥①②⑤⑥⑩⑮⑯&&요플레②	바나나팬케이크①②⑤⑥&우유②	치즈감자구이②&우유②	간장비빔메밀국수③⑤⑥&우유②	치즈빵①②⑤⑥&우유②	우유②
열량/단백질	412/16.3	429/16.7	493.4/18.2	450/15.7	423.8/17.2	394.7/14.8
종일반	삶은달걀①	꿀호떡②④⑤⑥	모둠어묵탕⑤⑥	샤인머스켓	잔멸치주먹밥⑤	
야간연장	달걀장조림①⑤⑥	돈목살양념구이⑤⑥⑩	순살고등어카레구이⑤⑥⑦	두부구이&양념장⑤⑥	잘게썬오징어채소볶음⑤⑥⑰	쇠고기당근볶음⑤⑥⑯
날짜	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)덜달당:Day	13(금)	14(토)
오전간식	김달걀죽①⑤⑥	모둠버섯죽	두부아욱죽⑤	게살청경채죽①⑤⑥⑧	새우부추죽⑤⑥⑨	두부당근죽⑤
점심	수수밥 감자팟국⑤⑥ 대구살강정⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀현미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 맛살양배추무침①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	쇠고기나물비빔밥⑤⑥⑯ 미소장국⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 탕평채⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 배추맑은국⑤⑥ (저당)영양찜닭⑤⑥⑮ 느타리버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ 돈육연근조림⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨	달걀숙주볶음밥①⑤⑥ 팽이된장국⑤⑥ 물만두⑤⑥⑩ 깍두기⑨
오후간식	바나나&요플레②	또띠아피자②⑥⑩⑫&우유②	찐단호박&우유②	카레우동⑤⑥&우유②	밤식빵①②⑤⑥&우유②	우유②
열량/단백질	376.8/16.1	446.6/20.1	446.7/17.9	420/15.7	468.1/19	370.3/14.6
종일반	카스테라①②⑤⑥	비요뜨후르츠링②⑤⑥	치즈스틱②⑤	크로와상①②⑤⑥	유부초밥⑤⑥	
야간연장	간장오리주물럭⑤⑥	새우살채소전①⑤⑥⑨	떡갈비구이⑤⑥⑩⑯	삼색달걀찜①	쇠고기숙주찜⑤⑥⑯	어묵채소볶음⑤⑥
날짜	16(월)	17(화)	18(수)지구야고마워	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	흰살생선채소죽	브로콜리치즈죽②	모둠채소죽	닭살양파죽⑮	두부미역죽⑤	닭살채소죽⑤⑥⑮
점심	차조밥 시금치된장국⑤⑥ 닭다리살스테이크②⑤⑥⑮ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 백짬뽕탕⑤⑥⑨⑰ 탕수육&소스①⑤⑥⑩ 새콤오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	김가루채소볶음밥⑤⑥ 무챗국⑤⑥ 들기름두부구이&양념장⑤⑥ 새송이토마토소스볶음⑤⑫ 배추김치⑨	백미밥 콩비지백탕⑤⑨ 채소달걀말이①⑤ 콩나물당근무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 새우살된장국⑤⑥⑨ 참치연근전①⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 배추김치⑨	크림수제비뇨끼②⑥ 불고기주먹밥⑤⑥⑯ 그린샐러드&유자드레싱 깍두기⑨
오후간식	채소주먹밥①⑤&요플레②	늙은호박전⑤⑥&우유②	찐감자&우유②	유부잔치국수⑤⑥&우유②	핑거스틱빵①②⑤⑥&우유②	우유②
열량/단백질	455.8/20	465.5/18.5	403.4/13.3	469.9/18.8	446.1/17.9	506.8/14.1
종일반	프렌치토스트①②⑤⑥	감귤	미니핫도그①②⑥⑩	잼샌드위치①②⑤⑥	볶음우동⑤⑥	
야간연장	돈육데리야끼조림⑤⑥⑩	두부스테이크&소스①⑤⑥⑫⑯	미니돈까스&케첩①⑤⑥⑩⑫	순살찜닭⑤⑥⑮	돈육불고기⑤⑥⑩	순살삼치엿장조림⑤⑥
날짜	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	치즈단호박죽②	쇠고기죽⑤⑥⑯	잔멸치시금치죽⑤⑥	새송이감자죽⑤⑥	달걀양배추죽①	순살가자미무죽
점심	기장밥 느타리뭇국⑤⑥ **돈육데리야끼구이**⑤⑥⑩ 브로콜리두부무침⑤ 배추김치⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ **순살임연수구이**⑤⑥ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	백미밥 달걀팟국① **두부스테이크**①⑤⑥⑫ 청경채사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀현미밥 열무된장국⑤⑥ **닭살당근조림**⑤⑥⑮ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 홍합살뭇국⑤⑥⑱ **간장돈육두루치기**⑤⑥⑩ 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	하이라이스⑤⑥⑩ 미역장국⑤⑥ 미트볼케첩볶음⑤⑥⑩⑫⑯ 깍두기⑨
오후간식	파프리카달걀주먹밥①⑤&&요플레②	물만두⑤⑥⑩&우유②	찐고구마&우유②	시리얼⑤⑥&우유②	호빵②⑤⑥&우유②	우유②
열량/단백질	452.9/20.7	425/17.1	465.6/21.2	410.8/15.6	450.5/19.1	396.9/18.9
종일반	롤케이크①②⑤⑥	포도	버터크림빵①②⑤⑥	꼬마김밥①⑤⑥⑧⑬	달걀주먹밥①⑤	
야간연장	쇠고기양파볶음⑤⑥⑯	돈육폭찹⑤⑥⑩⑫	새우살케첩볶음⑤⑥⑨⑫	쇠고기무조림⑤⑥⑯	김달걀말이①⑤	순살고등어간장조림⑤⑥⑦

날짜	30(월)
오전간식	순두부김가루죽⑤
점심	백미밥 실파콩나물국⑤ **쇠고기육전**①⑤⑯ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	밥새우주먹밥⑤⑨&요플레②
열량/단백질	453.3/17.5
종일반	고구마맛탕⑤
야간연장	돈육배추찜&양념장⑤⑥⑩

*마트 사정에 따라 원산지가 변동되며, 연천군 어린이 급식 관리지원센터 식단은 원의 사정에 의해 같은 식품군으로 변경될 수 있습니다.

*야간연장반 식단은 당일 점심식단에서 한가지 반찬만 바뀌어 제공됩니다.

*영아의 경우 진밥으로 준비하며, 연령특성을 고려하여 급간식의 크기, 맛, 조리형태등을 조절하여 제공합니다.

원산지 표시	쌀			배추김치		콩			수산물		다랑어
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부	연두부	고등어	오징어	참치
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산
	*쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	식육가공품/수산가공품	돈까스		동그랑땡	훈제오리	떡갈비
	국내산(한우)		국내산	국내산	국내산		돼지고기:국내산 쇠고기:국내산		돼지고기:국내산 쇠고기:국내산	국내산	돼지고기:국내산 쇠고기:국내산

알레르기 유발물질: ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※아황산류는 표백제,보존료,산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 가공 식품에 포함되어 있습니다.

사회복지법인 임진어린이집

연천군 어린이급식관리지원센터

작성자 : 심수연 영양사

2026년 11월 식단표

3-5세 (동·식물성단백 주찬)

담당	원장
박진아	이혜원인

특별 식단의 날		
매주 수요일	다먹었저염!	일품요리를 제공하며, 저염식 실천을 위한 국 없는 날
매주 금요일	푸드브릿지♣	아이들이 기호도가 낮은 제철 식재를 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, 로컬푸드를 사용한 채식 식단을 제공하는 날

날짜	2(월)	3(화)	4(수)다먹었저염!	5(목)	6(금)푸드브릿지♣	7(토)
오전간식	미역죽⑤⑥	연두부채소죽⑤	새송이녹두죽	달걀양파죽①	두부애호박죽⑤	누룽지죽
점심	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 돈육고사리볶음⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 온도토리묵국⑤⑥⑨ 수제해물완자전①⑤⑥⑨⑰ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박맑은국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 파프리카숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 훈제오리부추볶음⑤⑥ 단호박견과조림⑤⑥⑭ 깍두기⑨	기장밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 쇠고기연근볶음⑤⑥⑯ 들깨무나물⑤⑥ 배추김치⑨	두부굴소스덮밥⑤⑥⑱ 우동국물⑤⑥ 닭살가지볶음⑤⑥⑮ 깍두기⑨
오후간식	햄오이김밥①②⑤⑥⑩⑮⑯&&요플레②	바나나팬케이크①②⑤⑥&우유②	치즈감자구이②&우유②	간장비빔메밀국수③⑤⑥&우유②	치즈빵①②⑤⑥&우유②	우유②
열량/단백질	633.8/25.1	660/25.8	759/28	692.4/24.1	652/26.5	607.3/22.7
종일반	삶은달걀①	꿀호떡②④⑤⑥	모둠어묵탕⑤⑥	샤인머스켓	잔멸치주먹밥⑤	
야간연장	달걀장조림①⑤⑥	돈목살양념구이⑤⑥⑩	순살고등어카레구이⑤⑥⑦	두부구이&양념장⑤⑥	잘게썬오징어채소볶음⑤⑥⑰	쇠고기당근볶음⑤⑥⑯

날짜	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)덜달당:Day	13(금)	14(토)
오전간식	김달걀죽①⑤⑥	모둠버섯죽	두부아욱죽⑤	게살청경채죽①⑤⑥⑧	새우부추죽⑤⑥⑨	두부당근죽⑤
점심	수수밥 감자팟국⑤⑥ 대구살강정⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀현미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 맛살양배추무침①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	쇠고기나물비빔밥⑤⑥⑯ 미소장국⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 탕평채⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 배추맑은국⑤⑥ (저당)영양찜닭⑤⑥⑮ 느타리버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ 돈육연근조림⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨	달걀숙주볶음밥①⑤⑥ 팽이된장국⑤⑥ 물만두⑤⑥⑩ 깍두기⑨
오후간식	바나나&요플레②	또띠아피자②⑥⑩⑫&우유②	찐단호박&우유②	카레우동⑤⑥&우유②	밤식빵①②⑤⑥&우유②	우유②
열량/단백질	579.7/24.8	687.1/31	687.3/27.5	646.1/24.2	720.2/29.2	569.7/22.5
종일반	카스테라①②⑤⑥	비요뜨후르츠링②⑤⑥	치즈스틱②⑤	크로와상①②⑤⑥	유부초밥⑤⑥	
야간연장	간장오리주물럭⑤⑥	새우살채소전①⑤⑥⑨	떡갈비구이⑤⑥⑩⑯	삼색달걀찜①	쇠고기숙주찜⑤⑥⑯	어묵채소볶음⑤⑥

날짜	16(월)	17(화)	18(수)지구야고마워	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	흰살생선채소죽	브로콜리치즈죽②	모둠채소죽	닭살양파죽⑮	두부미역죽⑤	닭살채소죽⑤⑥⑮
점심	차조밥 시금치된장국⑤⑥ 닭다리살스테이크②⑤⑥⑮ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 백짬뽕탕⑤⑥⑨⑰ 탕수육&소스①⑤⑥⑩ 새콤오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	김가루채소볶음밥⑤⑥ 무챗국⑤⑥ 들기름두부구이&양념장⑤⑥ 새송이토마토소스볶음⑤⑫ 배추김치⑨	백미밥 콩비지백탕⑤⑨ 채소달걀말이①⑤ 콩나물당근무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 새우살된장국⑤⑥⑨ 참치연근전①⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 배추김치⑨	크림수제비뇨끼②⑥ 불고기주먹밥⑤⑥⑯ 그린샐러드&유자드레싱 깍두기⑨
오후간식	채소주먹밥①⑤&요플레②	늙은호박전⑤⑥&우유②	찐감자&우유②	유부잔치국수⑤⑥&우유②	핑거스틱빵①②⑤⑥&우유②	우유②
열량/단백질	701.2/30.7	716.1/28.4	620.6/20.4	722.9/29	686.4/27.6	779.7/21.7
종일반	프렌치토스트①②⑤⑥	감귤	미니핫도그①②⑥⑩	잼샌드위치①②⑤⑥	볶음우동⑤⑥	
야간연장	돈육데리야끼조림⑤⑥⑩	두부스테이크&소스①⑤⑥⑫⑯	미니돈까스&케첩①⑤⑥⑩⑫	순살찜닭⑤⑥⑮	돈육불고기⑤⑥⑩	순살삼치엿장조림⑤⑥

날짜	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	치즈단호박죽②	쇠고기죽⑤⑥⑯	잔멸치시금치죽⑤⑥	새송이감자죽⑤⑥	달걀양배추죽①	순살가자미무죽
점심	기장밥 느타리뭇국⑤⑥ **돈육데리야끼구이**⑤⑥⑩ 브로콜리두부무침⑤ 배추김치⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ **순살임연수구이**⑤⑥ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	백미밥 달걀팟국① **두부스테이크**①⑤⑥⑫ 청경채사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀현미밥 열무된장국⑤⑥ **닭살당근조림**⑤⑥⑮ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 홍합살뭇국⑤⑥⑱ **간장돈육두루치기**⑤⑥⑩ 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	하이라이스⑤⑥⑩ 미역장국⑤⑥ 미트볼케첩볶음⑤⑥⑩⑫⑯ 깍두기⑨
오후간식	파프리카달걀주먹밥①⑤&&요플레②	물만두⑤⑥⑩&우유②	찐고구마&우유②	시리얼⑤⑥&우유②	호빵②⑤⑥&우유②	우유②
열량/단백질	696.7/31.9	653.9/26.3	716.3/32.6	632/24	693/29.4	610.6/29.1
종일반	롤케이크①②⑤⑥	포도	버터크림빵①②⑤⑥	꼬마김밥①⑤⑥⑧⑬	달걀주먹밥①⑤	
야간연장	쇠고기양파볶음⑤⑥⑯	돈육폭찹⑤⑥⑩⑫	새우살케첩볶음⑤⑥⑨⑫	쇠고기무조림⑤⑥⑯	김달걀말이①⑤	순살고등어간장조림⑤⑥⑦

날짜	30(월)
오전간식	순두부김가루죽⑤
점심	백미밥 실파콩나물국⑤ **쇠고기육전**①⑤⑯ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	밥새우주먹밥⑤⑨&요플레②
열량/단백질	697.4/26.9
종일반	고구마맛탕⑤
야간연장	돈육배추찜&양념장⑤⑥⑩

*마트 사정에 따라 원산지가 변동되며, 연천군 어린이 급식 관리지원센터 식단은 원의 사정에 의해 같은 식품군으로 변경될 수 있습니다.

*야간연장반 식단은 당일 점심식단에서 한가지 반찬만 바뀌어 제공됩니다.

*영아의 경우 진밥으로 준비하며, 연령특성을 고려하여 급간식의 크기, 맛, 조리형태등을 조절하여 제공합니다.

원산지 표시	쌀			배추김치		콩			수산물		다랑어
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부	연두부	고등어	오징어	참치
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산
	*쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	식육가공품/수산가공품	돈까스		동그랑땡	훈제오리	떡갈비
	국내산(한우)		국내산	국내산	국내산		돼지고기:국내산 쇠고기:국내산		돼지고기:국내산 쇠고기:국내산	국내산	돼지고기:국내산 쇠고기:국내산

알레르기 유발물질: ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)
⑲잣 ※아황산류는 표백제,보존료,산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 가공 식품에 포함되어 있습니다.

사회복지법인 임진어린이집