안양시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

작성 : 안양시 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

2026년 해와달어린이집 11월 1~2세 식단표

결재	담 당	원 장
	전미선	장승희

	월	화	수	목	금	토
	2	3	4 Clean Day	5	6	7 입동
오전간식	잘게자른사과/우유②	잘게자른바나나/우유②	잘게자른키위	잘게자른귤/떠먹는요구르트②	잘게자른배/치즈②	우유②
점심	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 안매운제육볶음⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 백김치	기장밥 단호박국 두부우엉조림⑤⑥ 오이무침⑤ 백김치	쇠고기숙주덮밥⑤⑥⑯ 배춧국⑤ 고구마조림⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 안매운김치찌개⑤⑨ 고등어조림⑤⑥⑦ 청포묵채소무침①⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	차조밥 청경챗국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 양상추나물⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	참치비빔밥&달걀후라이 ①⑤⑥ 시래기된장국⑤⑥ 백김치 잘게자른씨없는포도
오후간식	찐감자/당근주스	온메밀국수③⑤⑥	모닝빵①②⑥/우유②	꼬마김가루주먹밥 /옥수수차	삶은달걀①/매실차	
열량/단백질	439/16	468/17	517/16	432/17	370/16	382/15
	9	10	11 Clean Day	12	13	14
오전간식	잘게자른단감/치즈②	잘게자른(방울)토마토⑫	잘게자른배	오이스틱/떠먹는요구르트②	잘게자른귤	우유②
점심	수수밥 우거지양팟국 브로콜리달걀찜① 명엽채조림⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 부추된장국⑤⑥ 쇠고기무조림⑤⑥⑯ 연근참깨소스무침⑤⑥ 백김치	새우살달걀볶음밥①⑤⑨ 두부미역국⑤⑥ 당근라페 잘게자른깍두기⑨	찹쌀밥 팽이버섯국 간장닭갈비⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 백김치	쌀밥 감잣국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	두부하이라이스⑤⑥ 대구살국⑤⑥ 백김치 잘게자른파인애플
오후간식	깻잎부침개①⑤⑥	찐고구마/우유②	치즈스틱빵①②⑥/우유②	유부초밥⑤	팬케이크①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질	368/16	505/14	493/17	414/18	472/19	402/17
	16	17	18 Clean Day	19	20	21
오전간식	잘게자른바나나	잘게자른사과/우유②	잘게자른귤	잘게자른배/치즈②	잘게자른키위/치즈②	우유②
점심	쌀밥 미소장국⑤⑥ 쇠고기청경채볶음⑤⑥⑯ 잘게자른오징어실채무침 ⑤⑥⑰ 잘게자른깍두기⑨	차조밥 수제빗국①⑥ 임연수구이⑤⑥ 도토리묵상추무침⑤⑥ 백김치	닭살카레라이스⑤⑥⑮ 숙주실팟국 연두부샐러드⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 근댓국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫ 양배추무침 잘게자른깍두기⑨	기장밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 두부동그랑땡①⑤⑥ 고사리볶음⑤⑥ 백김치	쇠고기파프리카볶음밥 ⑤⑯ 보리새우맑은국⑤⑥⑨ 잘게자른깍두기⑨ 잘게자른단감
오후간식	감자범벅②/우유②	당근채전①⑤⑥/보리차	맘모스빵①②⑥/우유②	토마토스파게티⑤⑥⑫⑯	찐단호박/오미자차	
열량/단백질	482/19	589/23	511/18	429/17	381/14	377/13
	23	24	25 Clean Day	26	27	28
오전간식	잘게자른씨없는포도	잘게자른(방울)토마토⑫/ 우유②	잘게자른배	잘게자른귤	파프리카스틱/치즈②	우유②
점심	찹쌀밥 맑은미역국⑤⑥ 오리부추볶음⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 백김치	쌀밥 안매운콩나물김칫국⑤⑨ 두부간장조림⑤⑥ 호박나물⑤ 잘게자른깍두기⑨	돈육당근볶음밥⑤⑥⑩ 북어뭇국①⑤⑥ 치커리사과무침⑤⑥ 백김치	수수밥 시금칫국⑤⑥ 연근스크램블에그①⑤ 느타리버섯나물⑤ 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 얼갈이맑은국⑤⑥ 쇠고기오이볶음⑤⑥⑯ 우엉조림⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	닭살불고기덮밥⑤⑥⑮ 유부장국⑤⑥ 백김치 잘게자른키위
오후간식	치즈채소밥전①②⑤ /옥수수차	미니우동⑤⑥	후레쉬번①②⑥/우유②	고구마버터구이②/우유②	바나나요거트②	
열량/단백질	414/12	419/17	479/18	427/16	431/14	387/16
	30					
오전간식	당근스틱/떠먹는요구르트②					
점심	쌀밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 두부구이&저염양념장⑤⑥ 브로콜리숙회 백김치					
오후간식	단호박샐러드①②⑤/ 우유②					
열량/단백질	480/21					

※우리어린이집은,
①우리나라 고유음식문화 계승을 위해
주1회 전통차를 제공합니다.
②사전조사 결과 알레르기 반응을 보이는 원아는 대체식품으로 제공합니다.
(계란 → 두부)
③유아.교직원의 의견을 존중하여 식단에 반영합니다
(식단반영:.주스, 요구르트 등)



쌀	누룽지	배추김치		쇠고기 한우	돼지고기	훈제오리 오리고기 닭고기	수산물				식육·어육 가공품			콩
		배추	고춧가루				고등어	오징어	꽃게	동 태. 명 태. 코다리	오징어 실 채	어묵 (오징어 명태)	다랑어 (참치캔)	두부 순두부 연두부
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	노르웨이산	러시아산	국내산	러시아산	페루산	베트남산. 중국산	원양산	국내산
알레르기 유발식품	난류, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 게, 새우, 돼지고기, 복숭아, 토마토, 아황산류, 호두, 잣, 닭고기, 쇠고기, 오징어, 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) *아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.													

※ 경기도 건강과일(잎맞춤)이 당일 9시30분 이후 입고되기에 익일 제공으로 계획함.(수급 상황에 따라 식단 조정 가능함.)

안양시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

작성 : 안양시 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

2026년 해와달어린이집 11월 3~5세 식단표

결재	담 당	원 장
	전미선	장승희

	월	화	수	목	금	토
	2	3	4Clean Day	5	6	7 입동
오전간식	사과/우유②	바나나/우유②	키위	귤/떠먹는요구르트②	배/치즈②	우유②
점심	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 안매운제육볶음⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 단호박국 두부우엉조림⑤⑥ 오이무침⑤ 배추김치⑨	쇠고기숙주덮밥⑤⑥⑯ 배춧국⑤ 고구마조림⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 안매운김치찌개⑤⑨ 고등어조림⑤⑥⑦ 청포묵채소무침①⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 청경챗국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 양상추나물⑤⑥ 깍두기⑨	참치비빔밥&달걀후라이 ①⑤⑥ 시래기된장국⑤⑥ 배추김치⑨ 잘게자른씨없는포도
오후간식	찐감자/당근주스	온메밀국수③⑤⑥	모닝빵①②⑥/우유②	꼬마김가루주먹밥 /옥수수차	삶은달걀①/매실차	
열량/단백질	605/21	650/22	726/21	616/23	538/23	518/20
	9	10	11 Clean Day	12	13	14
오전간식	단감/치즈②	잘게자른(방울)토마토⑫	배	오이스틱/떠먹는요구르트②	귤	우유②
점심	수수밥 우거지양팟국 브로콜리달걀찜① 명엽채조림⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 부추된장국⑤⑥ 쇠고기무조림⑤⑥⑯ 연근참깨소스무침⑤⑥ 배추김치⑨	새우살달걀볶음밥①⑤⑨ 두부미역국⑤⑥ 당근라페 깍두기⑨	찹쌀밥 팽이버섯국 간장닭갈비⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	쌀밥 감잣국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	두부하이라이스⑤⑥ 대구살국⑤⑥ 배추김치⑨ 파인애플
오후간식	깻잎부침개①⑤⑥	찐고구마/우유②	치즈스틱빵①②⑥/우유②	유부초밥⑤	팬케이크①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질	535/23	708/19	689/23	589/25	656/27	549/22
	16	17	18 Clean Day	19	20	21
오전간식	바나나	사과/우유②	귤	배/치즈②	키위/치즈②	우유②
점심	쌀밥 미소장국⑤⑥ 쇠고기청경채볶음⑤⑥⑯ 잘게자른오징어실채무침 ⑤⑥⑰ 깍두기⑨	차조밥 수제빗국①⑥ 임연수구이⑤⑥ 도토리묵상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	닭살카레라이스⑤⑥⑮ 숙주실팟국 연두부샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 근댓국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫ 양배추무침 깍두기⑨	기장밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 두부동그랑땡①⑤⑥ 고사리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기파프리카볶음밥 ⑤⑯ 보리새우맑은국⑤⑥⑨ 깍두기⑨ 단감
오후간식	감자범벅②/우유②	당근채전①⑤⑥/보리차	맘모스빵①②⑥/우유②	토마토스파게티⑤⑥⑫⑯	찐단호박/오미자차	
열량/단백질	671/26	836/31	717/24	628/24	554/20	510/16
	23	24	25 Clean Day	26	27	28
오전간식	잘게자른씨없는포도	잘게자른(방울)토마토⑫/ 우유②	배	귤	파프리카스틱/치즈②	우유②
점심	찹쌀밥 맑은미역국⑤⑥ 오리부추볶음⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 안매운콩나물김칫국⑤⑨ 두부간장조림⑤⑥ 호박나물⑤ 깍두기⑨	돈육당근볶음밥⑤⑥⑩ 북어뭇국①⑤⑥ 치커리사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 시금칫국⑤⑥ 연근스크램블에그①⑤ 느타리버섯나물⑤ 깍두기⑨	쌀밥 얼갈이맑은국⑤⑥ 쇠고기오이볶음⑤⑥⑯ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	닭살불고기덮밥⑤⑥⑮ 유부장국⑤⑥ 배추김치⑨ 키위
오후간식	치즈채소밥전①②⑤ /옥수수차	미니우동⑤⑥	후레쉬번①②⑥/우유②	고구마버터구이②/우유②	바나나요거트②	
열량/단백질	547/17	575/22	667/25	587/21	631/20	525/21
	30					
오전간식	당근스틱/떠먹는요구르트②					
점심	쌀밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 두부구이&저염양념장⑤⑥ 브로콜리숙회 배추김치⑨					
오후간식	단호박샐러드①②⑤/ 우유②					
열량/단백질	620/26					

※우리어린이집은,
①우리나라 고유음식문화 계승을 위해
주1회 전통차를 제공합니다.
②사전조사 결과 알레르기 반응을 보이는 원아는 대체식품으로 제공합니다.
(계란 → 두부)
③유아.교직원의 의견을 존중하여 식단에 반영합니다
(식단반영:.주스, 요구르트 등)



쌀	누룽지	배추김치		쇠고기 한우	돼지고기	훈제오리 오리고기 닭고기	수산물				식육·어육 가공품			콩
		배추	고춧가루				고등어	오징어	꽃게	동 태. 명 태. 코다리	오징어 실 채	어묵 (오징어 명태)	다랑어 (참치캔)	두부 순두부 연두부
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	노르웨이산	러시아산	국내산	러시아산	페루산	베트남산. 중국산	원양산	국내산
알레르기 유발식품		난류, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 게, 새우, 돼지고기, 복숭아, 토마토, 아황산류, 호두, 잣, 닭고기, 쇠고기, 오징어, 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) *아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.												

※ 경기도 건강과일(잎맞춤)이 당일 9시30분 이후 입고되기에 익일 제공으로 계획함.(수급 상황에 따라 식단 조정 가능함.)

안양시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

작성 : 안양시 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

2026년 해와달어린이집 11월 1~2세저녁식단표

결재	담 당	원 장
	전미선	장승희

	월	화	수	목	금
	2	3	4	5	6
저녁	찹쌀밥 황태맑은국①⑤⑥ 닭살청경채조림⑤⑥⑮ 도라지나물⑤ 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 안매운짬뽕국⑤⑰ 돈육목살구이⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	수수밥 우엉들깨탕 두부잔멸치볶음⑤⑥ 단호박나물⑤⑥ 백김치	쌀밥 숙주된장국⑤⑥ 쇠고기고구마찜⑤⑥⑯ 배추무침 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 맑은순두부탕①⑤⑥ 고등어구이⑤⑦ 참나물무침 백김치
열량/단백질	226/13	233/11	251/9	233/9	219/10
	9	10	11	12	13
저녁	차조밥 맑은시금칫국⑤⑥ 안매운돈육주물럭⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 백김치	쌀밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 달걀양파볶음①⑤ 우거지무침⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	기장밥 무챗국⑤⑥ 쇠고기찹쌀구이⑯ 부추나물⑤⑥ 백김치	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 새우살당근조림⑤⑥⑨ 애호박무침⑤ 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 맑은콩나물국⑤ 닭살채소찜⑤⑥⑮ 팽이버섯나물⑤ 백김치
열량/단백질	219/10	245/10	221/9	200/9	202/10
	16	17	18	19	20
저녁	쌀밥 알배기배춧국 두부부침①⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	찹쌀밥 청경채맑은국⑤⑥ 쇠고기당면찜⑤⑥⑯ 깻잎나물⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 달걀탕① 임연수조림⑤⑥ 취나물볶음⑤⑥ 백김치	쌀밥 다시마된장국⑤⑥ 닭살숙주볶음⑤⑥⑮ 세발나물 백김치	수수밥 양배춧국⑤⑥ 돈육사태조림⑤⑥⑩ 근대무침⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨
열량/단백질	207/9	264/8	236/10	226/9	218/10
	23	24	25	26	27
저녁	쌀밥 우거짓국⑤⑥ 쇠고기케첩조림⑤⑥⑫⑯ 오이나물⑤ 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 감자팟국⑤⑥ 훈제오리구이①⑤ 김자반⑤ 백김치	차조밥 애호박맑은국⑨ 두부강정①⑤⑥ 맛살콩나물무침①⑤⑥⑧ 잘게자른깍두기⑨	기장밥 된장찌개⑤⑥ 돈육무찜⑤⑥⑩ 미나리당근나물 백김치	쌀밥 두부버섯국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 시금치들깨무침⑤⑥ 백김치
열량/단백질	215/11	240/8	207/7	200/9	219/9
	30				
저녁	찹쌀밥 쇠고기된장국⑤⑥⑯ 사각어묵볶음⑤⑥ 봄동무침 잘게자른깍두기⑨				
열량/단백질	211/7				



쌀	누룽지	배추김치		쇠고기 한우	돼지고기	훈제오리 오리고기 닭고기	수산물				식육·어육 가공품				콩
		배추	고춧가루				고등어	오징어	꽃게	동태, 명태, 코다리	오징어 실채	명엽채	어묵 (오징어 명태)	다랑어 (참치캔)	두부 순두부 연두부
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	노르웨이산	러시아산	국내산	러시아산	페루산	중국산	베트남산. 중국산	원양산	국내산
알레르기 유발식품	난류, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 게, 새우, 돼지고기, 복숭아, 토마토, 아황산류, 호두, 잣, 닭고기, 쇠고기, 오징어, 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) *아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.														

※ 경기도 건강과일(잎맞춤)이 당일 9시30분 이후 입고되기에 익일 제공으로 계획함.(수급 상황에 따라 식단 조정 가능함.)

안양시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

작성 : 안양시 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

2026년 해와달어린이집 11월 3~5세저녁식단표

결재	담 당	원 장
	전미선	장승희

	월	화	수	목	금
	2	3	4	5	6
저녁	찹쌀밥 황태맑은국①⑤⑥ 닭살청경채조림⑤⑥⑮ 도라지나물⑤ 깍두기⑨	쌀밥 안매운짬뽕국⑤⑰ 돈육목살구이⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 우엉들깨탕 두부잔멸치볶음⑤⑥ 단호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 숙주된장국⑤⑥ 쇠고기고구마찜⑤⑥⑯ 배추무침 깍두기⑨	쌀밥 맑은순두부탕①⑤⑥ 고등어구이⑤⑦ 참나물무침 배추김치⑨
열량/단백질	348/20	358/16	387/14	358/13	337/16
	9	10	11	12	13
저녁	차조밥 맑은시금칫국⑤⑥ 안매운돈육주물럭⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	쌀밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 달걀양파볶음①⑤ 우거지무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 무챗국⑤⑥ 쇠고기찹쌀구이⑯ 부추나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 새우살당근조림⑤⑥⑨ 애호박무침⑤ 깍두기⑨	쌀밥 맑은콩나물국⑤ 닭살채소찜⑤⑥⑮ 팽이버섯나물⑤ 배추김치⑨
열량/단백질	337/15	377/15	340/14	308/14	310/15
	16	17	18	19	20
저녁	쌀밥 알배기배춧국 두부부침①⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀밥 청경채맑은국⑤⑥ 쇠고기당면찜⑤⑥⑯ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 달걀탕① 임연수조림⑤⑥ 취나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 다시마된장국⑤⑥ 닭살숙주볶음⑤⑥⑮ 세발나물 배추김치⑨	수수밥 양배춧국⑤⑥ 돈육사태조림⑤⑥⑩ 근대무침⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질	318/14	406/12	363/16	347/14	336/16
	23	24	25	26	27
저녁	쌀밥 우거짓국⑤⑥ 쇠고기케첩조림⑤⑥⑫⑯ 오이나물⑤ 깍두기⑨	쌀밥 감자팟국⑤⑥ 훈제오리구이①⑤ 김자반⑤ 배추김치⑨	차조밥 애호박맑은국⑨ 두부강정①⑤⑥ 맛살콩나물무침①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	기장밥 된장찌개⑤⑥ 돈육무찜⑤⑥⑩ 미나리당근나물 배추김치⑨	쌀밥 두부버섯국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 시금치들깨무침⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질	330/16	369/13	318/11	307/14	337/14
	30				
저녁	찹쌀밥 쇠고기된장국⑤⑥⑯ 사각어묵볶음⑤⑥ 봄동무침 깍두기⑨				
열량/단백질	324/11				



쌀	누룽지	배추김치		쇠고기 한우	돼지고기	훈제오리 오리고기 닭고기	수산물				식육·어육 가공품				콩
		배추	고춧가루				고등어	오징어	꽃게	동 태. 명 태. 코다리	오징어 실 채	명엽채	어묵 (오징어 명태)	다랑어 (참치캔)	두부 순두부 연두부
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	노르웨이산	러시아산	국내산	러시아산	페루산	중국산	베트남산. 중국산	원양산	국내산
알레르기 유발식품	난류, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 게, 새우, 돼지고기, 복숭아, 토마토, 아황산류, 호두, 잣, 닭고기, 쇠고기, 오징어, 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) *아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.														

※ 경기도 건강과일(잎맞춤)이 당일 9시30분 이후 입고되기에 익일 제공으로 계획함.(수급 상황에 따라 식단 조정 가능함.)