2026년 11월 식단표 (3-5세 꽃가람)

작성 : 안양시 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

○ 매일 식사 후 후식으로 과일을 먹습니다. 경기도에서 지원해 주는 어린이 건강과일 입고에 따라 종류가 달라집니다.
오전 간식과 중복되지 않게 제공됩니다. 식단표에 넣지는 않았습니다.

	2	3	4 Clean Day	5	6
오전간식	잣죽⑲	잘게자른바나나+ 꽃가람통밀빵	잘게자른키위+요거트②	잘게자른귤/찐단호박	잘게자른배/치즈②
점심	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 가자미구이⑤ 청포묵채소무침①⑤⑥ 잘게자른 배추김치⑨	기장밥 안매운김치찌개⑤⑨ 돼지불고기⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	쇠고기숙주덮밥⑤⑥⑯ 고구마조림⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 배춧국⑤ 두부우엉조림⑤⑥ 오이무침⑤ 잘게자른깍두기⑨	긴나들이 (도시락)
오후간식	찐감자/보리차	잘게자른바람떡	모닝빵①②⑥/우유②	꼬마김가루주먹밥 /옥수수차	삶은달걀①/둥굴레차
열량/단백질	342/14	427/15	599/20	348/10	137/8
	9	10	11 Clean Day	12	13
오전간식	잘게자른포도/치즈②	잘게자른(방울)토마토⑫+ 꽃가람통밀빵	잘게자른배+요거트②	찐고구마/ 사과	잘게자른단감/치즈②
점심	수수밥 우거지양팟국 브로콜리달걀찜① 잘게자른오징어실채무침⑤⑥⑰ 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 부추된장국⑤⑥ 쇠고기무조림⑤⑥⑯ 연근참깨소스무침⑤⑥ 잘게자른 배추김치⑨	새우살달걀볶음밥①⑤⑨ 당근라페 잘게자른깍두기⑨	찹쌀밥 팽이버섯국 어묵야채볶음 콩나물무침⑤ 잘게자른 배추김치⑨	긴나들이 (도시락)
오후간식	깻잎부침개①⑤⑥	찐고구마/우유②	치즈스틱빵①②⑥/우유 ②	오이스틱/떠먹는요구르트 ②	찐만두⑤⑥⑩/둥굴레차
열량/단백질	369/17	581/18	571/21	418/14	164/7
	16	17	18 Clean Day	19	20
오전간식	잘게자른바나나	잘게자른사과/우유②	잘게자른귤+요거트②	찐단호박/ 배	당근스틱/떠먹는요구르트②
점심	쌀밥 숙주실팟국 임연수구이⑤⑥ 도토리묵상추무침⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	차조밥 근댓국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫ 양배추무침 잘게자른깍두기⑨	닭살카레라이스⑤⑥⑮ 연두부샐러드⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 얼갈이된장국⑤⑥ 김달걀말이①⑤ 우엉채볶음⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	긴나들이 (도시락)
오후간식	감자범벅②/우유②	잘게자른바람떡	계란빵①②⑥/우유②	바나나/ 요거트②	고로케①⑤⑥/우유②
열량/단백질	443/18	467/18	544/23	409/14	291/13
	23	24	25 Clean Day	26 ★식단감수마감	27
오전간식	잣죽⑲	잘게자른(방울)토마토⑫/ 꽃가람통밀빵	잘게자른배+요거트②	잘게자른귤+찐단호박	잘게자른씨없는포도
점심	찹쌀밥 맑은미역국⑤⑥ 대구전①⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 잘게자른 배추김치⑨	쌀밥 안매운콩나물김칫국⑤⑨ 오리부추볶음⑤⑥ 호박나물⑤ 잘게자른깍두기⑨	돈육당근볶음밥⑤⑥⑩ 치커리사과무침⑤⑥ 잘게자른배추김치⑨	수수밥 시금칫국⑤⑥ 연근스크램블에그①⑤ 느타리버섯나물⑤ 잘게자른깍두기⑨	긴나들이 (도시락)
오후간식	고구마맛탕⑤/옥수수차	잘게자른잔기지떡	스폰지빵①②⑥/우유②	감자버터구이②/우유②	프렌치토스트①②⑤⑥/우유 ②
열량/단백질	382/10	371/14	564/19	433/16	256/10
	30	★알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있으므로 식품 알레르기 식단에 별도 표시하지 않았으니 참고하여 주시기 바랍니다.			
오전간식	당근스틱/떠먹는요구르트②				
점심	쌀밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 두부구이&저염양념장⑤⑥ 브로콜리숙회 잘게자른 배추김치⑨				
오후간식	단호박샐러드①②⑤/ 우유②				
열량/단백질	480/21				

원산지	쌀, 죽, 누룽지	배추김치		쇠고기 (한우)	돼지고기 닭고기	오리고기	수산물			가공식품		콩
		배추	고춧가루				가자미	오징어채	민어, 대구	훈제오리	돈가스	두부, 콩비지, 순두부, 연두부
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	오리 국내산	돼지고기 국내산	국내산

2026년 11월 식단표 (꽃가람)

작성 : 안양시 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

○ 매일 식사 후 후식으로 과일을 먹습니다. 경기도에서 지원해 주는 어린이 건강과일 입고에 따라 종류가 달라집니다.
오전 간식과 중복되지 않게 제공됩니다. 식단표에 넣지는 않았습니다.

	2	3	4 Clean Day	5	6
오전간식	잣죽⑲	잘게자른바나나+ 꽃가람통밀빵	잘게자른키위+요거트②	잘게자른귤/찐단호박	잘게자른배/치즈②
점심	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 가자미구이⑤ 청포묵채소무침①⑤⑥ 잘게자른 배추김치⑨	기장밥 안매운김치찌개⑤⑨ 돼지불고기⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	쇠고기숙주덮밥⑤⑥⑯ 고구마조림⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 배춧국⑤ 두부우엉조림⑤⑥ 오이무침⑤ 잘게자른깍두기⑨	긴나들이 (도시락)
오후간식	찐감자/보리차	잘게자른바람떡	모닝빵①②⑥/우유②	꼬마김가루주먹밥 /옥수수차	삶은달걀①/둥굴레차
열량/단백질	342/14	427/15	599/20	348/10	137/8
	9	10	11 Clean Day	12	13
오전간식	잘게자른포도/치즈②	잘게자른(방울)토마토⑫+ 꽃가람통밀빵	잘게자른배+요거트②	찐고구마/ 사과	잘게자른단감/치즈②
점심	수수밥 우거지양팟국 브로콜리달걀찜① 잘게자른오징어실채무침⑤⑥⑰ 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 부추된장국⑤⑥ 쇠고기무조림⑤⑥⑯ 연근참깨소스무침⑤⑥ 잘게자른 배추김치⑨	새우살달걀볶음밥①⑤⑨ 당근라페 잘게자른깍두기⑨	찹쌀밥 팽이버섯국 어묵야채볶음 콩나물무침⑤ 잘게자른 배추김치⑨	긴나들이 (도시락)
오후간식	깻잎부침개①⑤⑥	찐고구마/우유②	치즈스틱빵①②⑥/우유 ②	오이스틱/떠먹는요구르트 ②	찐만두⑤⑥⑩/둥굴레차
열량/단백질	369/17	581/18	571/21	418/14	164/7
	16	17	18 Clean Day	19	20
오전간식	잘게자른바나나	잘게자른사과/우유②	잘게자른귤+요거트②	찐단호박/ 배	당근스틱/떠먹는요구르트②
점심	쌀밥 숙주실팟국 임연수구이⑤⑥ 도토리묵상추무침⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	차조밥 근댓국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫ 양배추무침 잘게자른깍두기⑨	닭살카레라이스⑤⑥⑮ 연두부샐러드⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 얼갈이된장국⑤⑥ 김달걀말이①⑤ 우엉채볶음⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	긴나들이 (도시락)
오후간식	감자범벅②/우유②	잘게자른바람떡	계란빵①②⑥/우유②	바나나/ 요거트②	고로케①⑤⑥/우유②
열량/단백질	443/18	467/18	544/23	409/14	291/13
	23	24	25 Clean Day	26 ★식단감수마감	27
오전간식	잣죽⑲	잘게자른(방울)토마토⑫/ 꽃가람통밀빵	잘게자른배+요거트②	잘게자른귤+찐단호박	잘게자른씨없는포도
점심	찹쌀밥 맑은미역국⑤⑥ 대구전①⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 잘게자른 배추김치⑨	쌀밥 안매운콩나물김칫국⑤⑨ 오리부추볶음⑤⑥ 호박나물⑤ 잘게자른깍두기⑨	돈육당근볶음밥⑤⑥⑩ 치커리사과무침⑤⑥ 잘게자른배추김치⑨	수수밥 시금칫국⑤⑥ 연근스크램블에그①⑤ 느타리버섯나물⑤ 잘게자른깍두기⑨	긴나들이 (도시락)
오후간식	고구마맛탕⑤/옥수수차	잘게자른잔기지떡	스폰지빵①②⑥/우유②	감자버터구이②/우유②	프렌치토스트①②⑤⑥/우유 ②
열량/단백질	382/10	371/14	564/19	433/16	256/10
	30	★알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있으므로 식품 알레르기 식단에 별도 표시하지 않았으니 참고하여 주시기 바랍니다.			
오전간식	당근스틱/떠먹는요구르트②				
점심	쌀밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 두부구이&저염양념장⑤⑥ 브로콜리숙회 잘게자른 배추김치⑨				
오후간식	단호박샐러드①②⑤/ 우유②				
열량/단백질	480/21				

원산지	쌀, 콩, 누룽지	배추김치		쇠고기 (한우)	돼지고기 닭고기	오리고기	수산물			가공식품		콩
		배추	고춧가루				가자미	오징어채	민어, 대구	훈제오리	돈가스	두부, 콩비지, 순두부, 연두부
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	오리 국내산	돼지고기 국내산	국내산