발행처 : 부천시어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일 : 2026. 10. 15.
작성자 : 이지은, 김연우 영양사

2026년 11월 식단표

만 1~2세 – 오전간식죽식형

부천시 어린이·사회복지 급식관리지원센터

일자	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)
오전간식	누룽지죽	치즈죽②/사과	시금치죽	미역된장죽⑤⑥⑬/배	무죽⑬
점심	쌀밥 닭곰탕⑬⑮ 쇠고기두부볶음 ⑤⑥⑬⑯ 얼갈이나물무침 깍두기⑨⑬	기장밥 미역국⑤⑥ 치킨가스&소스 ①⑤⑥⑫⑮ 버섯나물⑬ 깍두기⑨⑬	카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑯⑱ 호박양파국⑬ 오징어채소조림 ⑤⑥⑬⑰ 배추김치⑨⑬	수수밥 감잣국⑬ 돼지고기시래기찜 ⑤⑥⑩⑬ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨⑬	쌀밥 두부탕국⑤⑥ 닭살구이⑤⑮ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨⑬
오후간식	채소튀김⑤⑥/우유②	롤케이크①②⑤⑥/우유②	김가루주먹밥/보리차	간장비빔국수⑤⑥⑬	찐감자/우유②
열량(kcal) / 단백질(g)	370 / 17.2	517 / 16.9	426 / 16.2	405 / 16.0	393 / 17.6
일자	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)
오전간식	당근죽	애호박죽/배	근대죽⑬	고구마죽/샤인머스켓	부추죽
점심	쌀밥 아욱된장국⑤⑥⑬ 버섯쇠불고기 ⑤⑥⑬⑯ 멸치조림⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	찹쌀밥 육개장⑤⑥⑬⑯ 삼치무조림⑤⑥⑬ 배추나물무침⑬ 깍두기⑨⑬	쌀밥 유부당면국⑤⑥⑬ 로제소스닭살조림 ②⑫⑬⑮ 브로콜리무침 배추김치⑨⑬	차조밥 오징어콩나물국 ⑤⑥⑬⑰ 두부간장조림⑤⑥⑬ 고사리나물볶음 ⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	쌀밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑬⑯ 가지돈민찌된장볶음 ⑤⑥⑩⑬ 시금치나물⑤⑥⑬ 깍두기⑨⑬
오후간식	찐고구마/우유②	과일요거트범벅②	쌀국수⑤⑥⑯	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②	유부초밥⑤/옥수수차
열량(kcal) / 단백질(g)	424 / 18.6	377 / 14.5	426 / 18.1	459 / 20.5	451 / 16.7
일자	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)
오전간식	두부양파죽⑤⑬	참깨죽/바나나	버섯죽	채소죽/배	김가루죽
점심	쌀밥 수제비국⑥⑬ 닭갈비⑤⑥⑬⑮ 근대나물무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	수수밥 콩비지찌개⑤⑨⑩⑬ 돼지고기장조림 ⑤⑥⑩⑬ 감자채볶음⑤⑬ 깍두기⑨⑬	새우살볶음밥 ①⑤⑥⑨⑬⑱ 두부맑은국①⑤⑥ 어묵조림⑤⑥⑬ 김자반⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	기장밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 오리불고기⑤⑥⑬ 숙주나물무침⑬ 배추김치⑨⑬	쌀밥 배추된장국⑤⑥⑬ 돈육짜장볶음 ⑤⑥⑩⑬ 사과치커리무침⑬ 깍두기⑨⑬
오후간식	단호박찜/우유②	소보로빵①②④⑥/우유②	칼국수⑤⑥⑱	양배추치즈전②⑤⑥⑬/우유②	멸치주먹밥⑤⑥/둥글레차
열량(kcal) / 단백질(g)	409 / 17.4	512 / 20.3	409 / 19.7	407 / 16.5	417 / 13.6
일자	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)
오전간식	감자죽	두부당근죽⑤/사과	배추죽	닭가슴살죽⑬⑮/샤인머스켓	멸치영양죽⑬/배
점심	쌀밥 다시마뭇국⑤⑥⑬ 가자미튀김⑤⑥ 애호박나물볶음 ⑤⑨⑬ 배추김치⑨⑬	차조밥 단호박된장국⑤⑥⑬ 치즈닭조림②⑤⑥⑬⑮ 오이무침⑬ 배추김치⑨⑬	쌀밥 순두부김국⑤⑥⑬ 오삼불고기 ⑤⑥⑩⑬⑰ 청경채나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑨⑬	찹쌀밥 팽이버섯장국⑤⑥⑬ 쇠고기깻잎볶음⑤⑬⑯ 콩나물무침⑤⑬ 배추김치⑨⑬	쌀밥 황태국⑤⑥⑬ 제육볶음⑤⑥⑩⑬ 상추쌈&쌈장 ⑤⑥⑬ 깍두기⑨⑬
오후간식	브로콜리채소전⑤⑥⑬/우유②	유부국수①⑤⑥	감자버터구이②/우유②	단팥빵①②⑤⑥/우유②	쇠고기우엉주먹밥⑤⑥⑯/옥수수차
열량(kcal) / 단백질(g)	364 / 13.9	426 / 20.0	372 / 13.9	490 / 22.2	466 / 17.8
일자	30일(월)				
오전간식	쇠고기양파죽⑤⑥⑬/당근스틱				
점심	쌀밥 맑은장국⑤⑥⑬ 순살안동찜닭⑤⑥⑬⑮ 들깨무나물볶음 ⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬				
오후간식	고구마맛탕⑤/우유②				
열량(kcal) / 단백질(g)	404 / 15.3				

[🌟 11월 신메뉴]
혈관을 튼튼하게 해주는 가지를 활용한 **가지돈민찌된장볶음**입니다.

[이달의 제철 식재료] 연근, 배추, 무, 배, 귤, 사과, 고등어, 삼치 등

계절밥상 제철 식재료(연근, 배)를 이용한 영양 및 면역력 강화 식단입니다.

세계 음식문화의 날: 인도 음식 카레라이스입니다.

[식품 알레르기 유발물질]
①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복포함) ⑲잣
※ 식품 알레르기 유발물질 중 '⑬아황산류'는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로, 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시	밥, 죽, 누룽지		배추김치		콩			쇠고기	돼지고기
	쌀	찹쌀	배추	고춧가루	두부	순두부	콩비지	국내산	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산
	닭고기		오리고기		수산물	식육 · 수산물 가공품			
					오징어	치킨가스		어묵	
	국내산		국내산		국내산	닭고기(국내산)		연육(중국, 베트남산)	

※ 모든 품목은 국내산 또는 수입산일 경우 나라명(ex.러시아산) 표시 / 쇠고기 – 국내산일 경우 한우 또는 육우 또는 젖소로 표시, 수입산일 경우 나라명(ex.호주산) 표시
※ 식육·수산물 가공품 – 당일 게시판에 표시가능

발행처 : 부천시어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일 : 2026. 10. 15.
작성자 : 이지은, 김연우 영양사

2026년 11월 식단표

만 3~5세 - 오전간식죽식형

부천시 어린이·사회복지 급식관리지원센터

일자	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)
오전간식	누룽지죽	치즈죽②/사과	시금치죽	미역된장죽⑤⑥⑬/배	무죽⑬
점심	쌀밥 닭곰탕⑬⑮ 쇠고기두부볶음 ⑤⑥⑬⑯ 얼갈이나물무침 깍두기⑨⑬	기장밥 미역국⑤⑥ 치킨가스&소스 ①⑤⑥⑫⑮ 버섯나물⑬ 깍두기⑨⑬	카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑯⑱ 호박양파국⑬ 오징어채소조림 ⑤⑥⑬⑰ 배추김치⑨⑬	수수밥 감잣국⑬ 돼지고기시래기찜 ⑤⑥⑩⑬ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨⑬	쌀밥 두부탕국⑤⑥ 닭살구이⑤⑮ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨⑬
오후간식	채소튀김⑤⑥/우유②	롤케이크①②⑤⑥/우유②	김가루주먹밥/보리차	간장비빔국수⑤⑥⑬	찐감자/우유②
열량(kcal) / 단백질(g)	528 / 24.6	738 / 24.2	608 / 23.1	578 / 22.8	561 / 25.2

일자	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)
오전간식	당근죽	애호박죽/배	근대죽⑬	고구마죽/샤인머스켓	부추죽
점심	쌀밥 아욱된장국⑤⑥⑬ 버섯쇠불고기 ⑤⑥⑬⑯ 멸치조림⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	찰쌀밥 육개장⑤⑥⑬⑯ 삼치무조림⑤⑥⑬ 배추나물무침⑬ 깍두기⑨⑬	쌀밥 유부당면국⑤⑥⑬ 로제소스닭살조림 ②⑫⑬⑮ 브로콜리무침 배추김치⑨⑬	차조밥 오징어콩나물국 ⑤⑥⑬⑰ 두부간장조림⑤⑥⑬ 고사리나물볶음 ⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	쌀밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑬⑯ 가지돈민찌된장볶음 ⑤⑥⑩⑬ 시금치나물⑤⑥⑬ 깍두기⑨⑬
오후간식	찐고구마/우유②	과일요거트범벅②	쌀국수⑤⑥⑯	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②	유부초밥⑤/옥수수차
열량(kcal) / 단백질(g)	606 / 26.5	538 / 20.7	609 / 25.9	655 / 29.3	644 / 23.9

일자	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)
오전간식	두부양파죽⑤⑬	참깨죽/바나나	버섯죽	채소죽/배	김가루죽
점심	쌀밥 수제비국⑥⑬ 닭갈비⑤⑥⑬⑮ 근대나물무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	수수밥 콩비지찌개⑤⑨⑩⑬ 돼지고기장조림 ⑤⑥⑩⑬ 감자채볶음⑤⑬ 깍두기⑨⑬	새우살볶음밥 ①⑤⑥⑨⑬⑱ 두부맑은국①⑤⑥ 어묵조림⑤⑥⑬ 김자반⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	기장밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 오리불고기⑤⑥⑬ 숙주나물무침⑬ 배추김치⑨⑬	쌀밥 배추된장국⑤⑥⑬ 돈육짜장볶음 ⑤⑥⑩⑬ 사과치커리무침⑬ 깍두기⑨⑬
오후간식	단호박찜/우유②	소보로빵①②④⑥/우유②	칼국수⑤⑥⑬	양배추치즈전②⑤⑥⑬/우유②	멸치주먹밥⑤⑥/둥글레차
열량(kcal) / 단백질(g)	584 / 24.9	731 / 29.0	584 / 28.2	582 / 23.5	595 / 19.4

일자	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)
오전간식	감자죽	두부당근죽⑤/사과	배추죽	닭가슴살죽⑬⑮/샤인머스켓	멸치영양죽⑬/배
점심	쌀밥 다시마뭇국⑤⑥⑬ 가자미튀김⑤⑥ 애호박나물볶음 ⑤⑨⑬ 배추김치⑨⑬	차조밥 단호박된장국⑤⑥⑬ 치즈닭조림②⑤⑥⑬⑮ 오이무침⑬ 배추김치⑨⑬	쌀밥 순두부김국⑤⑥⑬ 오삼불고기 ⑤⑥⑩⑬⑰ 청경채나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑨⑬	찰쌀밥 팽이버섯장국⑤⑥⑬ 쇠고기깻잎볶음⑤⑬⑯ 콩나물무침⑤⑬ 배추김치⑨⑬	쌀밥 황태국⑤⑥⑬ 제육볶음⑤⑥⑩⑬ 상추쌈&쌈장 ⑤⑥⑬ 깍두기⑨⑬
오후간식	브로콜리채소전⑤⑥⑬/우유②	유부국수①⑤⑥	감자버터구이②/우유②	단팥빵①②⑤⑥/우유②	쇠고기우엉주먹밥⑤⑥⑯/옥수수차
열량(kcal) / 단백질(g)	520 / 19.9	609 / 28.6	531 / 19.9	700 / 31.7	665 / 25.4

일자	30일(월)
오전간식	쇠고기양파죽⑤⑥⑬/당근스틱
점심	쌀밥 맑은장국⑤⑥⑬ 순살안동찜닭⑤⑥⑬⑮ 들깨무나물볶음 ⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬
오후간식	고구마맛탕⑤/우유②
열량(kcal) / 단백질(g)	577 / 21.9

[🌟 11월 신메뉴]
혈관을 튼튼하게 해주는 가지를 활용한 **가지돈민찌된장볶음**입니다.

[이달의 제철 식재료] 연근, 배추, 무, 배, 굴, 사과, 고등어, 삼치 등

계절밥상 제철 식재료(연근, 배)를 이용한 영양 및 면역력 강화 식단입니다.

세계 음식문화의 날: 인도 음식 카레라이스입니다.

[식품 알레르기 유발물질]
①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복포함) ⑲잣
※ 식품 알레르기 유발물질 중 '⑬아황산류'는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로, 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시	밥, 죽, 누룽지		배추김치		콩			쇠고기	돼지고기
	쌀	찹쌀	배추	고춧가루	두부	순두부	콩비지	국내산	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산

표시	닭고기	오리고기	수산물	식육 · 수산물 가공품	
			오징어	치킨가스	어묵
	국내산	국내산	국내산	닭고기(국내산)	연육(중국, 베트남산)

※ 모든 품목은 국내산 또는 수입산일 경우 나라명(ex.러시아산) 표시 / 쇠고기 - 국내산일 경우 한우 또는 육우 또는 젖소로 표시, 수입산일 경우 나라명(ex.호주산) 표시
※ 식육·수산물 가공품 - 당일 게시판에 표시가능