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

2026년 11월 식단표

만 3~5세 - 오전간식과일형

부천시 어린이·사회복지 급식관리지원센터

일자	2일(월)		3일(화)		4일(수) 국없는날		5일(목)		6일(금) 계절밥상		7일(토)	
오전간식	멸치/우유②		오이스틱/ 짜먹는요구르트②		참치죽		자른단감		배		키위	
점심	쌀밥 닭곰탕⑬⑮ 떡갈비데리야끼조림 ⑤⑥⑩⑬ 콩나물무침⑤⑬ 깍두기⑬ 자른포도		기장밥 근대장국⑤⑥⑬ 쇠고기두부볶음 ⑤⑥⑬⑯ 버섯나물⑬ 깍두기⑬		카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑯⑱ (호박양파국⑬) 달걀찜① 배추김치⑬ 사과		수수밥 감잣국⑬ 돼지고기찜⑤⑥⑩⑬ ⑤⑥⑩⑬ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑬		쌀밥 두부탕국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑬		돈육양파덮밥 ⑤⑥⑩⑬ 다시마뭇국⑤⑥⑬ 배추김치⑬	
오후간식	채소튀김⑤⑥/보리차		찐고구마/옥수수차		아기짜장면⑤⑥⑬		모닝빵①②⑥/ 우유②		물만두/둥글레차			
열량(kcal)	571	단백질(g) 29.3	459	18.4	590	19.9	570	22.9	544	24.4	251	11.9

일자	9일(월)		10일(화)		11일(수)		12일(목)		13일(금)		14일(토)	
오전간식	귤		당근스틱/ 플레인요구르트②		야채죽		바나나		토마토슬라이스⑫/ 케이크①②⑤⑥/ 요구르트②		파인애플슬라이스	
점심	쌀밥 아욱된장국⑤⑥⑬ 버섯쇠불고기 ⑤⑥⑬⑯ 멸치조림⑤⑥⑬ 배추김치⑬ 짜요짜요②		찹쌀밥 안매운부대찌개 ⑤⑥⑩⑬ 돈가스①⑤⑥⑩⑫ 배추나물무침⑬ 깍두기⑬		쌀밥 유부당면국⑤⑥⑬ 로제소스닭살조림 ②⑫⑬⑮ 브로콜리무침 배추김치⑬ 귤		차조밥 달걀콩나물국①⑤⑬ 두부간장조림⑤⑥⑬ 고사리나물볶음⑤⑥⑬ 배추김치⑬		쌀밥 미역국⑤⑥ 가지돈민찌된장볶음 ⑤⑥⑩⑬ 시금치나물⑤⑥⑬ 깍두기⑬		온메밀국수 ③⑤⑥⑬⑯ 찐만두⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑬	
오후간식	구운감자⑤/우유②		미니핫도그①②⑤⑥⑩⑫/ 보리차		소보로빵①②④⑥/ 우유②		스파게티②⑤⑥⑫⑬⑯		핫케이크①②⑤⑥/ 우유②			
열량(kcal)	606	단백질(g) 29.4	699	27.7	723	28.6	543	27.0	787	23.6	346	17.0

일자	16일(월)		17일(화)		18일(수)		19일(목)		20일(금)		21일(토)	
오전간식	멸치/우유②		오이스틱/유아치즈②		콩나물죽⑤		바나나		파인애플슬라이스		귤	
점심	쌀밥 수제비국⑥⑬ 간장닭갈비⑤⑥⑬⑮ 근대나물무침⑤⑥⑬ 배추김치⑬ 포도주스		수수밥 순두부찌개①⑤⑬ 돼지고기장조림 ⑤⑥⑩⑬ 감자채볶음⑤⑬ 깍두기⑬		새우살볶음밥 ①⑤⑥⑨⑬⑱ 우동국물⑤⑥⑬ 어묵조림⑤⑥⑬ 김자반⑤⑥⑬ 배추김치⑬ 짜요짜요②		기장밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 두부햄볶음⑤⑩⑬ 참나물무침⑤⑥⑬ 배추김치⑬		쌀밥 배추된장국⑤⑥⑬ 돈육짜장볶음⑤⑥⑩⑬ 과일샐러드①②⑤⑫ 깍두기⑬		마파두부덮밥 ⑤⑥⑩⑬⑱ 맑은유부국⑤⑥⑬ 배추김치⑬	
오후간식	카스테라①②⑥/ 매실차		브로콜리채소전 ⑤⑥⑬/둥글레차		꿀호떡⑥/보리차		시리얼/우유②		칼국수⑤⑥⑬			
열량(kcal)	756	단백질(g) 33.0	466	27.1	594	25.3	537	23.9	449	15.7	301	11.9

일자	23일(월)		24일(화)		25일(수)		26일(목)		27일(금)		28일(토)	
오전간식	자른단감		당근스틱/ 짜먹는요구르트②		김가루죽		배		토마토슬라이스⑫		바나나	
점심	쌀밥 달걀파국①⑬ 너비아니채소조림 ⑤⑥⑬⑯ 애호박나물볶음⑤⑨⑬ 배추김치⑬ 짜요짜요②		차조밥 호박된장국⑤⑥⑬ 치즈닭조림②⑤⑥⑬⑮ 오이무침⑬ 배추김치⑬		쌀밥 순두부김국⑤⑥⑬ 탕수육①⑤⑥⑩⑫⑬ 시금치나물⑤⑥⑬ 깍두기⑬ 자른샤인머스캣		찹쌀밥 팽이버섯장국⑤⑥⑬ 쇠고기깻잎볶음⑤⑬⑯ 콩나물무침⑤⑬ 배추김치⑬		쌀밥 황태국⑤⑥⑬ 안매운제육볶음 ⑤⑥⑩⑬ 상추무침⑬ 깍두기⑬		우동⑤⑥⑬ 단무지무침⑬ 아기요구르트②	
오후간식	딸기잼식빵②⑤⑥/ 우유②		쇠고기우엉주먹밥 ⑤⑥⑯/옥수수차		우동⑤⑥⑬		찐빵⑥/우유②		양배추달걀전 ①⑤⑥⑫⑬/사과주스			
열량(kcal)	687	단백질(g) 27.6	537	26.4	639	22.0	576	24.0	566	21.9	339	9.3

일자	30일(월)
오전간식	멸치/우유②
점심	쌀밥 감자미역국⑤⑥ 순살안동찜닭⑤⑥⑬⑮ 무나물볶음⑬ 배추김치⑬ 사과
오후간식	프렌치토스트 ①②⑤⑥/오렌지주스
열량(kcal)	587
단백질(g)	26.6



[신메뉴] 11월 신메뉴
혈관을 튼튼하게 해주는 가지를 활용한 가지돈민찌된장볶음입니다.

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

국없는날 나트륨 섭취를 줄이기 위해 1째 주 수요일은 국 없는 날로 제공하고 있습니다.
(국 없이 급식을 섭취하기 어려운 영아를 위해 별도의 국을 표시하였으니, 제공해도 무관합니다.)

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

세계 음식문화의 날: 인도 음식 카레라이스입니다.

※ 수산물 제공이 어려운 기관은 괄호의 대체 메뉴를 사용해 주세요.

신메뉴
저당 메뉴
저염 메뉴

[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.

원산지표시	밥, 죽, 누룽지		배추김치		콩		쇠고기(국거리용)	쇠고기(불고기용)	닭고기	돼지고기
	쌀	찹쌀	배추	고춧가루	두부	순두부	국내산	수입산		
	국내산(친환경)산		국내산		미국,,캐나다,호주산	미국 중국산	한우, 육우, 젖소	호주산	국내산	
	식육 · 수산물 가공품									
	떡갈비		참치		햄	돈가스	어묵	너비아니	탕수육	
	돼지고기 (국내산, 중국산)		다랑어(원양산)		대두단백돼지고기 (국내산 중국산)	돼지고기 (국내산)	연육(중국,베트남산)	돼지고기 전분 (미국 스페인 덴마크산)	돼지고기 전분 (미국 러시아 헝가리산)	

※ 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
※ 경기도 어린이 건강 과일 지원에 따라 오전 간식 과일은 변경될 수 있습니다.