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

2026년 11월 식단표

만 3~5세 - 일반형

부천시 어린이·사회복지 급식관리지원센터

일자	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목) 국없는날	6일(금) 계절밥상
오전간식	오이스틱/두유⑤	바나나	배	누룽지죽	토마토슬라이스
점심	쌀밥 닭곰탕⑬⑮ 떡갈비데리야끼조림⑤⑥⑩⑬ 얼갈이나물무침 깍두기⑬	기장밥 근대장국⑤⑥⑬ 쇠고기두부볶음⑤⑥⑬⑯ 버섯나물⑬ 깍두기⑬	수수밥 감잣국⑬ 돼지고기시래기찜⑤⑥⑩⑬ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑬	카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑯⑱ (호박양파국⑬) 달걀찜① 배추김치⑬ 요구르트②	쌀밥 두부탕국⑤⑥ 닭살구이⑤⑮ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑬
오후간식	채소튀김⑤⑥/매실차	단호박찜/우유②	소보로빵①②④⑥/우유②	꿀호떡, 우유	김가루주먹밥/보리차
열량(kcal)	554	504	567	572	565
단백질(g)	22.8	22.1	19.2	23.9	22.6

일자	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)
오전간식	당근스틱/플레인요구르트②	귤	샤인머스캣	고구마죽	사과
점심	쌀밥 유부당면국⑤⑥⑬ 로제소스닭살조림②⑫⑬⑮ 김자반 배추김치⑬	찹쌀밥 부대찌개⑤⑥⑩⑬ 스크램블에그①②⑤⑬ 배추나물무침⑬ 깍두기⑬	쌀밥 아욱된장국⑤⑥⑬ 저염버섯불고기⑤⑥⑬⑯ 멸치조림⑤⑥⑬ 배추김치⑬	차조밥 *오징어콩나물국⑤⑥⑬⑰ 두부간장조림⑤⑥⑬ 고사리나물볶음⑤⑥⑬ 배추김치⑬	쌀밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑬⑯ New 가지돈민찌된장볶음⑤⑥⑩⑬ 시금치나물⑤⑥⑬ 깍두기⑬
오후간식	약과/두유⑤	찐감자②/우유②	롤빵, 요구르트	과일요거트범벅②	핫케이크①②⑤⑥/우유②
열량(kcal)	566	554	607	504	587
단백질(g)	26.8	24.5	26.1	23.6	22.9

일자	16일(월)	17일(화) 국없는날	18일(수)	19일(목)	20일(금)
오전간식	오이스틱/유아치즈②	바나나	배	채소죽	사과
점심	쌀밥 수제비국⑥⑬ 닭갈비⑤⑥⑬⑮ 근대나물무침⑤⑥⑬ 배추김치⑬	*새우살볶음밥 ①⑤⑥⑨⑬⑱ (우동국물⑤⑥⑬) 어묵조림⑤⑥⑬ 김자반⑤⑥⑬ 배추김치⑬	수수밥 콩비지찌개⑤⑨⑩⑬ 돼지고기장조림⑤⑥⑩⑬ 콩나물무침⑤⑬ 깍두기⑬	기장밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 두부햄볶음⑤⑩⑬ 참나물무침⑤⑥⑬ 배추김치⑬	쌀밥 팽이버섯장국⑤⑥⑬ 돈육짜장볶음⑤⑥⑩⑬ 파프리카샐러드①⑤ 깍두기⑬
오후간식	구운달걀①/식혜	브로콜리채소전⑤⑥⑬/둥글레차	롤케이크①②⑤⑥/우유②	시리얼/우유②	우동⑤⑥⑬
열량(kcal)	549	667	472	524	473
단백질(g)	28.0	27.7	23.6	22.0	14.8

일자	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)
오전간식	당근스틱/짜먹는요구르트②	배	샤인머스캣	버섯영양죽⑬	귤
점심	쌀밥 달걀파국①⑬ 너비아니채소조림⑤⑥⑬⑯ 애호박나물볶음⑤⑨⑬ 배추김치⑬	차조밥 단호박된장국⑤⑥⑬ 치즈닭조림②⑤⑥⑬⑮ 오이무침⑬ 배추김치⑬	쌀밥 순두부김국⑤⑥⑬ 탕수육①⑤⑥⑩⑫⑬ 취나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬	찹쌀밥 배추된장국⑤⑥⑬ 쇠고기깻잎볶음⑤⑬⑯ 콩나물무침⑤⑬ 배추김치⑬	쌀밥 황태국⑤⑥⑬ 제육볶음⑤⑥⑩⑬ 상추쌈&아기쌈장⑤⑥⑬ 깍두기⑬
오후간식	쇠고기채소주먹밥⑤⑥⑯/옥수수차	단팥빵②⑤⑥/두유⑤	유부국수①⑤⑥	찐고구마/우유②	찐빵 ①⑤⑥⑫⑬/사과주스
열량(kcal)	600	595	571	572	509
단백질(g)	25.3	27.2	22.2	24.4	21.0

일자	30일(월)
오전간식	오이스틱/요구르트②
점심	쌀밥 감자미역국⑤⑥ 순살안동찜닭⑤⑥⑬⑮ 저염 들깨무나물볶음⑤⑥⑬ 배추김치⑬
오후간식	물만두⑤⑥⑩⑬/둥글레차
열량(kcal)	455
단백질(g)	19.1

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

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

국없는날 나트륨 섭취를 줄이기 위해 1, 3째 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.

New 신메뉴
저당 저당메뉴
저염 저염메뉴

[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(국거리용)	쇠고기(불고기용)	수산물
	쌀	찹쌀	배추	고춧가루	두부	콩비지	순두부	국내산	수입산	오징어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	미국산	국내산
	닭고기	돼지고기	식육 · 수산물 가공품							
			떡갈비		햄		어묵	너비아니	탕수육	
	국내산	국내산	돼지고기(국내산)		돼지고기(국내산)		연육살(외국산)	돼지고기(국내산)	돼지고기(국내산)	

※ 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, 백진영 영양사

2026년 11월 식단표

만1~2세 일반형

부천시 어린이·사회복지 급식관리지원센터

일자	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목) 국없는날	6일(금) 계절밥상
오전간식	오이스틱/두유⑤	바나나	배	누룽지죽	토마토슬라이스
점심	쌀밥 닭곰탕⑬⑮ 떡갈비데리야끼조림⑤⑥⑩⑬ 얼갈이나물무침 깍두기⑬	기장밥 근대장국⑤⑥⑬ 쇠고기두부볶음⑤⑥⑬⑯ 버섯나물⑬ 깍두기⑬	수수밥 감잣국⑬ 돼지고기시래기찜⑤⑥⑩⑬ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑬	카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑯⑱ (호박양파국⑬) 달걀찜① 배추김치⑬ 요구르트②	쌀밥 두부탕국⑤⑥ 닭살구이⑤⑮ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑬
오후간식	채소튀김⑤⑥/매실차	단호박찜/우유②	소보로빵①②④⑥/우유②	꿀호떡, 우유	김가루주먹밥/보리차
열량(kcal) / 단백질(g)	554 / 22.8	504 / 22.1	567 / 19.2	572 / 23.9	565 / 22.6

일자	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)
오전간식	당근스틱/플레인요구르트②	귤	샤인머스캣	고구마죽	사과
점심	쌀밥 유부당면국⑤⑥⑬ 로제소스닭살조림 ②⑫⑬⑮ 김자반 배추김치⑬	찹쌀밥 부대찌개⑤⑥⑩⑬ 스크램블에그 ①②⑤⑬ 배추나물무침⑬ 깍두기⑬	쌀밥 아욱된장국⑤⑥⑬ 처상 버섯쇠불고기 ⑤⑥⑬⑯ 멸치조림⑤⑥⑬ 배추김치⑬	차조밥 *오징어콩나물국 ⑤⑥⑬⑰ 두부간장조림⑤⑥⑬ 고사리나물볶음 ⑤⑥⑬ 배추김치⑬	쌀밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑬⑯ New 가지돈민찌된장볶음 ⑤⑥⑩⑬ 시금치나물⑤⑥⑬ 깍두기⑬
오후간식	약과/두유⑤	찐감자②/우유②	롤빵, 요구르트	과일요거트범벅②	핫케이크①②⑤⑥/우유②
열량(kcal) / 단백질(g)	566 / 26.8	554 / 24.5	607 / 26.1	504 / 23.6	587 / 22.9

일자	16일(월)	17일(화) 국없는날	18일(수)	19일(목)	20일(금)
오전간식	오이스틱/유아치즈②	바나나	배	채소죽	사과
점심	쌀밥 수제비국⑥⑬ 닭갈비⑤⑥⑬⑮ 근대나물무침⑤⑥⑬ 배추김치⑬	*새우살볶음밥 ①⑤⑥⑨⑬⑱ (우동국물⑤⑥⑬) 어묵조림⑤⑥⑬ 김자반⑤⑥⑬ 배추김치⑬	수수밥 콩비지찌개⑤⑨⑩⑬ 돼지고기장조림 ⑤⑥⑩⑬ 콩나물무침⑤⑬ 깍두기⑬	기장밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 두부햄볶음⑤⑩⑬ 참나물무침⑤⑥⑬ 배추김치⑬	쌀밥 팽이버섯장국⑤⑥⑬ 돈육짜장볶음 ⑤⑥⑩⑬ 파프리카샐러드①⑤ 깍두기⑬
오후간식	구운달걀①/식혜	브로콜리채소전 ⑤⑥⑬/둥글레차	롤케이크①②⑤⑥/우유②	시리얼/우유②	우동⑤⑥⑬
열량(kcal) / 단백질(g)	549 / 28.0	667 / 27.7	472 / 23.6	524 / 22.0	473 / 14.8

일자	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)
오전간식	당근스틱/짜먹는요구르트②	배	샤인머스캣	버섯영양죽⑬	귤
점심	쌀밥 달걀파국①⑬ 너비아니채소조림 ⑤⑥⑬⑯ 애호박나물볶음 ⑤⑨⑬ 배추김치⑬	차조밥 단호박된장국⑤⑥⑬ 치즈닭조림②⑤⑥⑬⑮ 오이무침⑬ 배추김치⑬	쌀밥 순두부김국⑤⑥⑬ 탕수육①⑤⑥⑩⑫⑬ 취나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬	찹쌀밥 배추된장국⑤⑥⑬ 쇠고기깻잎볶음⑤⑬⑯ 콩나물무침⑤⑬ 배추김치⑬	쌀밥 황태국⑤⑥⑬ 제육볶음⑤⑥⑩⑬ 상추쌈&아기쌈장 ⑤⑥⑬ 깍두기⑬
오후간식	쇠고기채소주먹밥 ⑤⑥⑯/옥수수차	단팥빵②⑤⑥/두유⑤	유부국수①⑤⑥	찐고구마/우유②	찐빵 ①⑤⑥⑫⑬/사과주스
열량(kcal) / 단백질(g)	600 / 25.3	595 / 27.2	571 / 22.2	572 / 24.4	509 / 21.0

일자	30일(월)
오전간식	오이스틱/요구르트②
점심	쌀밥 감자미역국⑤⑥ 순살안동찜닭⑤⑥⑬⑮ 처엄 들깨무나물볶음 ⑤⑥⑬ 배추김치⑬
오후간식	물만두⑤⑥⑩⑬/둥글레차
열량(kcal) / 단백질(g)	455 / 19.1

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

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

국없는날 나트륨 섭취를 줄이기 위해 1, 3째 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.

[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(국거리용)	쇠고기(불고기용)	수산물
	쌀	찹쌀	배추	고춧가루	두부	콩비지	순두부	국내산	수입산	오징어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	미국산	국내산
	닭고기	돼지고기	식육 · 수산물 가공품							
			떡갈비		햄		어묵	너비아니	탕수육	
	국내산	국내산	돼지고기(국내산)		돼지고기(국내산)		연육살(외국산)	돼지고기(국내산)	돼지고기(국내산)	

※ 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, 백진영 영양사

2026년 11월 식단표

만 3~5세 – 야간연장형

부천시 어린이·사회복지 급식관리지원센터

일자		2일(월)		3일(화)		4일(수)		5일(목) 국없는날		6일(금)	
저녁		차조밥 달걀국①⑤⑥ 돈육간장볶음⑤⑥⑩⑬ 오이나물⑤⑥⑬ 배추김치⑬		쌀밥 들깨체소국⑤⑥⑬⑯ 맛살채소전①⑤⑥⑬ 근대나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬		쌀밥 시래기된장국⑤⑥⑬ 두부양념구이⑤⑥⑬ 감자채볶음⑤⑬ 배추김치⑬		찹쌀밥 (무채국⑤⑥⑬) 닭살애호박볶음⑤⑬⑮ 미역줄기볶음⑤⑬ 배추김치⑬		기장밥 김칫국⑤⑥⑬ 동그랑땡채소조림 ①⑤⑥⑩⑬⑯ 고구마순볶음⑤⑥⑬ 깍두기⑬	
열량(kcal)	단백질(g)	349	16.6	324	13.7	319	15.1	322	11.1	327	11.7
일자		9일(월)		10일(화)		11일(수)		12일(목)		13일(금)	
저녁		기장밥 달걀파국①⑤⑥⑬ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑯ 사과무침 배추김치⑬		쌀밥 애호박맑은국⑤⑬ 돈채배추볶음⑤⑥⑩⑬ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑬		수수밥 버섯찌개⑤⑥⑬ 두부잡채⑤⑥ 아욱나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬		쌀밥 미역장국⑤⑬ 쇠고기고구마조림 ⑤⑥⑬⑯ 콩나물무침⑤⑬ 배추김치⑬		찹쌀밥 순두부찌개①⑤⑬ 치킨너겟①⑤⑥⑮ 무나물볶음⑬ 배추김치⑬	
열량(kcal)	단백질(g)	277	8.0	366	13.2	364	18.1	329	16.7	354	13.0
일자		16일(월)		17일(화) 국없는날		18일(수)		19일(목)		20일(금)	
저녁		기장밥 근대된장국⑤⑥⑬ **두부구이⑤** 맛살채소무침⑤⑥ 배추김치⑬		찹쌀밥 (된장찌개⑤⑬) 돈육브로콜리볶음 ⑤⑥⑩⑬ 취나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬		쌀밥 감잣국⑬ 달걀말이①⑤⑬ 멸치조림⑤⑥⑬ 배추김치⑬		쌀밥 두부숙주국⑤⑨⑬ 스크램블에그①②⑤⑬ 가지볶음⑤⑥⑬ 배추김치⑬		차조밥 김파국⑤⑥ 훈제오리배추찜⑬ 고구마범벅①⑤ 깍두기⑬	
열량(kcal)	단백질(g)	326	17.0	372	17.6	382	14.9	348	12.8	426	12.5
일자		23일(월)		24일(화)		25일(수)		26일(목)		27일(금)	
저녁		찹쌀밥 만둣국①⑤⑥⑩⑬ 두부완자전①⑤⑥⑬ 도토리묵무침⑤⑥⑬ 배추김치⑬		쌀밥 **미역국⑤⑥** 찹스테이크⑤⑥⑫⑬⑯ 브로콜리무침 깍두기⑬		수수밥 쇠고기청경채국 ⑤⑥⑬⑯ 달걀카레조림 ①②⑤⑥⑫⑬⑯⑱ 연근참깨소스무침①⑤ 배추김치⑬		쌀밥 콩나물국⑤⑬ 돈사태무찜⑤⑥⑩⑬ 버섯나물볶음⑬ 깍두기⑬		기장밥 된장찌개⑤⑥⑬ 닭살양배추볶음⑤⑬⑮ 김구이⑤⑥⑬ 배추김치⑬	
열량(kcal)	단백질(g)	411	15.7	383	17.7	433	17.5	299	16.4	291	17.6
일자		30일(월)									
저녁		차조밥 어묵탕⑤⑥⑬ 쇠고기오이볶음 ⑤⑥⑬⑯ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑬									
열량(kcal)	단백질(g)	384	22.9								

국없는날 나트륨 섭취를 줄이기 위해 1, 3째 주 수요일은 국 없는 날로 제공하고 있습니다.
(국 없이 급식을 섭취하기 어려운 영아를 위해 별도의 국을 표시하였으니, 제공해도 무관합니다.)

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

※ 수산물 제공이 어려운 기관은 괄호의 대체 메뉴를 사용해 주세요.

[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(국거리용)	쇠고기(볶음용)	돼지고기	닭고기
	쌀	찹쌀	배추	고춧가루	두부	순두부	국내산	수입산		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	호주산	국내산	국내산
	식육 · 수산물 가공품									
	맛살		동그랑땡		함박스테이크		치킨너겟		훈제오리	어묵
	연육살(미국산)		돼지고기(국내산)		돼지고기(국내산)		닭고기(국내산)		오리고기(국내산)	연육살(미국산)

※ 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, 백진영 영양사

2026년 11월 식단표

부천시 어린이·사회복지 급식관리지원센터

만0~2세 야간연장형

일자		2일(월)		3일(화)		4일(수)		5일(목) 국없는날		6일(금)	
저녁		차조밥 달걀국①⑤⑥ 돈육간장볶음⑤⑥⑩⑬ 오이나물⑤⑥⑬ 배추김치⑬		쌀밥 들깨체소국⑤⑥⑬⑯ 맛살채소전①⑤⑥⑬ 근대나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬		쌀밥 시래기된장국⑤⑥⑬ 두부양념구이⑤⑥⑬ 감자채볶음⑤⑬ 배추김치⑬		찹쌀밥 (무채국⑤⑥⑬) 닭살애호박볶음⑤⑬⑮ 미역줄기볶음⑤⑬ 배추김치⑬		기장밥 김칫국⑤⑥⑬ 동그랑땡채소조림 ①⑤⑥⑩⑬⑯ 고구마순볶음⑤⑥⑬ 깍두기⑬	
열량(kcal)	단백질(g)	349	16.6	324	13.7	319	15.1	322	11.1	327	11.7
일자		9일(월)		10일(화)		11일(수)		12일(목)		13일(금)	
저녁		기장밥 달걀파국①⑤⑥⑬ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑯ 사과무침 배추김치⑬		쌀밥 애호박맑은국⑤⑬ 돈채배추볶음⑤⑥⑩⑬ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑬		수수밥 버섯찌개⑤⑥⑬ 두부잡채⑤⑥ 아욱나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬		쌀밥 미역장국⑤⑬ 쇠고기고구마조림 ⑤⑥⑬⑯ 콩나물무침⑤⑬ 배추김치⑬		찹쌀밥 순두부찌개①⑤⑬ 치킨너겟①⑤⑥⑮ 무나물볶음⑬ 배추김치⑬	
열량(kcal)	단백질(g)	277	8.0	366	13.2	364	18.1	329	16.7	354	13.0
일자		16일(월)		17일(화) 국없는날		18일(수)		19일(목)		20일(금)	
저녁		기장밥 근대된장국⑤⑥⑬ **두부구이⑤** 맛살채소무침⑤⑥ 배추김치⑬		찹쌀밥 (된장찌개⑤⑬) 돈육브로콜리볶음 ⑤⑥⑩⑬ 취나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬		쌀밥 감잣국⑬ 달걀말이①⑤⑬ 멸치조림⑤⑥⑬ 배추김치⑬		쌀밥 두부숙주국⑤⑨⑬ 스크램블에그①②⑤⑬ 가지볶음⑤⑥⑬ 배추김치⑬		차조밥 김파국⑤⑥ 훈제오리배추찜⑬ 고구마범벅①⑤ 깍두기⑬	
열량(kcal)	단백질(g)	326	17.0	372	17.6	382	14.9	348	12.8	426	12.5
일자		23일(월)		24일(화)		25일(수)		26일(목)		27일(금)	
저녁		찹쌀밥 만둣국①⑤⑥⑩⑬ 두부완자전①⑤⑥⑬ 도토리묵무침⑤⑥⑬ 배추김치⑬		쌀밥 **미역국⑤⑥** 찹스테이크⑤⑥⑫⑬⑯ 브로콜리무침 깍두기⑬		수수밥 쇠고기청경채국 ⑤⑥⑬⑯ 달걀카레조림 ①②⑤⑥⑫⑬⑯⑱ 연근참깨소스무침①⑤ 배추김치⑬		쌀밥 콩나물국⑤⑬ 돈사태무찜⑤⑥⑩⑬ 버섯나물볶음⑬ 깍두기⑬		기장밥 된장찌개⑤⑥⑬ 닭살양배추볶음⑤⑬⑮ 김구이⑤⑥⑬ 배추김치⑬	
열량(kcal)	단백질(g)	411	15.7	383	17.7	433	17.5	299	16.4	291	17.6
일자		30일(월)									
저녁		차조밥 어묵탕⑤⑥⑬ 쇠고기오이볶음 ⑤⑥⑬⑯ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑬									
열량(kcal)	단백질(g)	384	22.9								

국없는날 나트륨 섭취를 줄이기 위해 1, 3째 주 수요일은 국 없는 날로 제공하고 있습니다.
(국 없이 급식을 섭취하기 어려운 영아를 위해 별도의 국을 표시하였으니, 제공해도 무관합니다.)

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

※ 수산물 제공이 어려운 기관은 괄호의 대체 메뉴를 사용해 주세요.

[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(국거리용)	쇠고기(볶음용)	돼지고기	닭고기
	쌀	찹쌀	배추	고춧가루	두부	순두부	국내산	수입산		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	호주산	국내산	국내산
	식육 · 수산물 가공품									
	맛살		동그랑땡		함박스테이크		치킨너겟	훈제오리	어묵	
	연육살(미국산)		돼지고기(국내산)		돼지고기(국내산)		닭고기(국내산)	오리고기(국내산)	연육살(미국산)	

※ 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, 백진영 영양사

2026년 11월 식단표

이유식 후기(9~11개월)

부천시 어린이·사회복지 급식관리지원센터

ⅰ. **이유식의 농도 및 형태** : 5~3배죽, 물 : 쌀 = 5~3 : 1
ⅱ. **식품제공 참고사항** - 고형식(무른밥)
- 채소류 : 잘게 잘라 삶은 형태
- 과일 : 잘게 자른 형태
- 고기, 생선, 달걀, 콩류 : 잘게 잘라 조리한 형태 (쇠고기, 닭고기, 흰살생선, 달걀노른자, 두부)

ⅲ. **제공횟수** : 1일 3~4회(이유식 3회+간식 1회)
ⅳ. **조미** : 소금, 설탕 등 조미료 사용 안함
ⅴ. **주의사항**
- 우유, 어른용과자, 사탕, 등푸른생선, 지방이 많은 육류 등 금지
- 수저 사용, 핑거푸드 제공: 스스로 먹는 습관 형성 도움
- 수산물 제공이 어려운 기관을 괄호의 대체 메뉴를 사용해 주세요.

※ 식품 알레르기 유발물질
①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀
⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토
⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어
⑱조개류(굴, 홍합, 전복 포함) ⑲잣
- 이들 식품을 사용하거나 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품첨가물을 이용한 식품이 사용된 음식에는 해당 식품 번호가 표시됩니다.
- 알레르기 반응을 보이는 영아에게는 해당 식품을 제한하도록 합니다.
- 식품 알레르기 유발식품 중 '⑬아황산류'는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

일 자	2일(월)			3일(화)			4일(수)			5일(목)			6일(금)		
오전간식	오이퓨레/아기두유⑤			바나나			배			누룽지죽			토마토퓨레		
점심	닭가슴살 얼갈이무른밥⑮			쇠고기 버섯무른밥⑯			시래기 감자무른밥⑯			카레라이스 ②⑤⑥⑫⑬⑯⑱			두부연근무른밥⑤		
오후간식	아기쌀과자/옥수수차			단호박범벅/아기두유⑤			소보로빵/우유			꿀호떡 ①②⑥/아기두유⑤			김가루주먹밥/보리차		
열량(kcal)	53	91	54	65	107	72	40	127	77	70	138	112	40	96	68
단백질(g)	3.5	4.8	0.5	1.7	4.6	3.7	0.6	4.0	2.0	1.1	6.4	4.9	0.4	2.9	4.8
일 자	9일(월)			10일(화)			11일(수)			12일(목)			13일(금)		
오전간식	당근퓨레/아기플레인요구르트②			귤			샤인머스캣			고구마죽			사과퓨레		
점심	닭가슴살 브로콜리무른밥⑮			달걀노른자 배추무른밥①			쇠고기 아욱무른밥⑯			두부 콩나물무른밥⑤			쇠고기 가지무른밥⑯		
오후간식	아기쌀국수⑬⑯			으깬감자/아기두유⑤			소보로빵①②④⑥/아기두유⑤			요거트과일범벅②			핫케이크①②⑤⑥/아기두유⑤		
열량(kcal)	65	71	96	51	110	68	22	94	161	67	91	42	30	96	115
단백질(g)	2.2	3.2	4.5	0.9	2.9	3.9	0.1	5.4	5.7	1.2	3.4	0.7	0.6	4.5	5.1
일 자	16일(월)			17일(화)			18일(수)			19일(목)			20일(금)		
오전간식	오이퓨레/유아치즈②			바나나			배			채소죽⑯			사과		
점심	닭가슴살 근대무른밥⑮			*새우살당근무른밥⑨(닭가슴살당근무른밥⑮)			잔멸치감자무른밥			쇠고기 참나물무른밥⑯			달걀노른자 파프리카무른밥①		
오후간식	노른자스크램블 ①⑤/아기두유⑤			브로콜리채소전 ⑤⑥⑬/둥글레차			카스테라①②⑥/아기두유⑤			오트밀요거트②			아기칼국수①⑥⑬		
열량(kcal)	53	92	122	111	119	113	40	119	35	74	108	69	22	113	54
단백질(g)	3.3	5.0	6.2	2.5	8.0	4.4	0.6	5.0	1.4	2.7	4.7	2.4	0.1	3.0	2.4
일 자	23일(월)			24일(화)			25일(수)			26일(목)			27일(금)		
오전간식	당근퓨레/짜먹는요구르트②			배			샤인머스캣			버섯영양죽⑬			귤		
점심	애호박 양파무른밥⑬			닭가슴살 단호박무른밥⑮			순두부 김가루무른밥⑤			쇠고기 콩나물무른밥⑤⑯			감자버섯무른밥		
오후간식	쇠고기우엉주먹밥⑯/옥수수차			식빵②⑤⑥/아기두유⑤			아기국수①⑥			으깬고구마/아기두유⑤			찐빵 ①⑤⑥⑬/사과주스		
열량(kcal)	51	82	86	52	99	91	30	84	105	66	108	87	40	86	86	51
단백질(g)	1.9	1.6	4.5	1.3	4.9	4.3	0.6	3.2	3.8	3.0	5.1	3.5	0.4	1.9	1.6	1.8
일 자	30일(월)														
오전간식	오이퓨레/아기요구르트②														
점심	닭가슴살 미역무른밥⑮														
오후간식	물만두⑤⑥⑩⑬/둥글레차														
열량(kcal)	46	90	42												
단백질(g)	1.4	4.8	1.9												

원산지 표시	밥, 죽, 누룽지	콩		쇠고기		닭고기
	쌀	두부	순두부	국내산	수입산	
	국내산	국내산	국내산	국내산	미국산	국내산