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

2026년 11월 식단표

만 1~2세 - 일반형

부천시 어린이·사회복지 급식관리지원센터

일자	2일(월)	3일(화)	4일(수) 국없는날	5일(목)	6일(금) 계절밥상
오전간식	오이스틱/ 프로바이오틱스②	치즈죽②	토마토슬라이스⑫	누룽지죽	배
점심	쌀밥 닭곰탕⑬⑮ 떡갈비데리야끼조림 ⑤⑥⑩⑬ 얼갈이나물무침 깍두기⑬	기장밥 근대장국⑤⑥⑬ 쇠고기두부볶음 ⑤⑥⑬⑯ 버섯나물⑬ 깍두기⑬	카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑯⑱ (호박양파국⑬) 달걀찜① 배추김치⑬ 요구르트②	수수밥 감잣국⑬ 돼지고기시래기찜 ⑤⑥⑩⑬ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑬	쌀밥 두부탕국⑤⑥ 닭살구이⑤⑮ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑬
오후간식	채소튀김⑤⑥/매실차	단호박찜/우유②	간장비빔국수⑤⑥⑬	소보로빵①②④⑥/ 우유②	김가루주먹밥/ 보리차
열량(kcal) / 단백질(g)	386 / 15.2	353 / 15.5	397 / 13.4	400 / 16.7	396 / 15.8

일자	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)
오전간식	당근스틱/ 프로바이오틱스②	애호박죽	사과	고구마죽	샤인머스켓
점심	쌀밥 아욱된장국⑤⑥⑬ 저당 버섯쇠불고기 ⑤⑥⑬⑯ 멸치조림⑤⑥⑬ 배추김치⑬	찹쌀밥 부대찌개⑤⑥⑩⑬ 스크램블에그 ①②⑤⑬ 배추나물무침⑬ 깍두기⑬	쌀밥 유부당면국⑤⑥⑬ 로제소스닭살조림 ②⑫⑬⑮ 브로콜리무침 배추김치⑬	차조밥 오징어콩나물국 ⑤⑥⑬⑰ 두부간장조림⑤⑥⑬ 고사리나물볶음 ⑤⑥⑬ 배추김치⑬	쌀밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑬⑯ 신메뉴 가지돈민찌된장볶음 ⑤⑥⑩⑬ 시금치나물⑤⑥⑬ 깍두기⑬
오후간식	쌀국수⑤⑥⑬⑯	감자버터구이②/ 우유②	찐빵⑥/두유⑤	과일요거트범벅②	핫케이크①②⑤⑥/ 우유②
열량(kcal) / 단백질(g)	417 / 19.2	388 / 17.2	425 / 18.3	353 / 16.5	411 / 16.0

일자	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)
오전간식	오이스틱/ 프로바이오틱스②	참깨죽	바나나	채소죽	배
점심	쌀밥 수제비국⑥⑬ 닭갈비⑤⑥⑬⑮ 근대나물무침⑤⑥⑬ 배추김치⑬	수수밥 콩비지찌개⑤⑨⑩⑬ 돼지고기장조림 ⑤⑥⑩⑬ 감자채볶음⑤⑬ 깍두기⑬	새우살볶음밥 ①⑤⑥⑨⑬⑱ 우동국물⑤⑥⑬ 어묵조림⑤⑥⑬ 김자반⑤⑥⑬ 배추김치⑬	기장밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 두부햄볶음⑤⑩⑬ 참나물무침⑤⑥⑬ 배추김치⑬	쌀밥 배추된장국⑤⑥⑬ 돈육짜장볶음 ⑤⑥⑩⑬ 파프리카샐러드①⑤ 깍두기⑬
오후간식	삶은달걀①/식혜	롤케이크①②⑤⑥/ 우유②	브로콜리채소전 ⑤⑥⑬/둥글레차	시리얼/우유②	칼국수⑤⑥⑬
열량(kcal) / 단백질(g)	401 / 20.2	467 / 19.4	330 / 16.5	367 / 15.4	331 / 10.4

일자	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)
오전간식	당근스틱/ 프로바이오틱스②	브로콜리죽	귤	멸치영양죽⑬	샤인머스켓
점심	쌀밥 달걀파국①⑬ 너비아니채소조림 ⑤⑥⑬⑯ 애호박나물볶음 ⑤⑨⑬ 배추김치⑬	차조밥 단호박된장국⑤⑥⑬ 치즈닭조림②⑤⑥⑬⑮ 오이무침⑬ 배추김치⑬	쌀밥 순두부김국⑤⑥⑬ 탕수육①⑤⑥⑩⑫⑬ 청경채나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬	찹쌀밥 팽이버섯장국⑤⑥⑬ 쇠고기깻잎볶음⑤⑬⑯ 콩나물무침⑤⑬ 배추김치⑬	쌀밥 황태국⑤⑥⑬ 제육볶음⑤⑥⑩⑬ 상추쌈&아기쌈장 ⑤⑥⑬ 깍두기⑬
오후간식	쇠고기우엉주먹밥 ⑤⑥⑯/옥수수차	딸기잼식빵②⑤⑥/ 두유⑤	유부국수①⑤⑥	찐고구마/우유②	양배추달걀전 ①⑤⑥⑫⑬/사과주스
열량(kcal) / 단백질(g)	438 / 18.1	417 / 19.0	400 / 15.5	400 / 17.1	356 / 14.7

일자	30일(월)
오전간식	오이스틱/ 프로바이오틱스②
점심	쌀밥 감자미역국⑤⑥ 순살안동찜닭⑤⑥⑬⑮ 저염 들깨무나물볶음 ⑤⑥⑬ 배추김치⑬
오후간식	물만두⑤⑥⑩⑬/ 둥글레차
열량(kcal) / 단백질(g)	349 / 14.7



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

신메뉴
저당 메뉴
저염 메뉴

[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.

계절밥상 제철 식재료(배, 연근)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	수산물	닭고기
	쌀	찹쌀	배추	고춧가루	두부	콩비지	순두부	국내산	오징어	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산
	식육 · 수산물 가공품									
	돼지고기	떡갈비		햄		어묵		너비아니	탕수육	
	국내산	돼지고기,닭고기(국내산)		돼지고기(국내산)		어육(수입산)		돼지고기(국내산)	돼지고기(국내산)	

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) 국없는날	5일(목)	6일(금) 계절밥상
오전간식	오이스틱/키즈하이녹즙	치즈죽②	토마토슬라이스⑫	누룽지죽	배
점심	쌀밥 닭곰탕⑬⑮ 떡갈비데리야끼조림 ⑤⑥⑩⑬ 얼갈이나물무침 깍두기⑬	기장밥 근대장국⑤⑥⑬ 쇠고기두부볶음 ⑤⑥⑬⑯ 버섯나물⑬ 깍두기⑬	카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑯⑱ 달걀찜① 배추김치⑬ 요구르트②	수수밥 감잣국⑬ 돼지고기시래기찜 ⑤⑥⑩⑬ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑬	쌀밥 두부탕국⑤⑥ 닭살구이⑤⑮ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑬
오후간식	채소튀김⑤⑥/매실차	단호박찜/우유②	간장비빔국수⑤⑥⑬	소보로빵①②④⑥/ 우유②	김가루주먹밥/ 보리차
열량(kcal) / 단백질(g)	521 / 19.5	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/키즈하이녹즙	애호박죽	사과	고구마죽	샤인머스켓
점심	쌀밥 아욱된장국⑤⑥⑬ 저당 버섯쇠불고기 ⑤⑥⑬⑯ 멸치조림⑤⑥⑬ 배추김치⑬	찹쌀밥 부대찌개⑤⑥⑩⑬ 스크램블에그 ①②⑤⑬ 배추나물무침⑬ 깍두기⑬	쌀밥 유부당면국⑤⑥⑬ 로제소스닭살조림 ②⑫⑬⑮ 브로콜리무침 배추김치⑬	차조밥 오징어콩나물국 ⑤⑥⑬⑰ 두부간장조림⑤⑥⑬ 고사리나물볶음 ⑤⑥⑬ 배추김치⑬	쌀밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑬⑯ 가지돈민찌된장볶음 ⑤⑥⑩⑬ 시금치나물⑤⑥⑬ 깍두기⑬
오후간식	쌀국수⑤⑥⑬⑯	감자버터구이②/ 우유②	찐빵⑥/두유⑤	과일요거트범벅②	핫케이크①②⑤⑥/ 우유②
열량(kcal) / 단백질(g)	556 / 26.0	554 / 24.5	607 / 26.1	504 / 23.6	587 / 22.9

일자	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)
오전간식	오이스틱/키즈하이녹즙	참깨죽	바나나	채소죽	배
점심	쌀밥 수제비국⑥⑬ 닭갈비⑤⑥⑬⑮ 근대나물무침⑤⑥⑬ 배추김치⑬	수수밥 콩비지찌개⑤⑨⑩⑬ 돼지고기장조림 ⑤⑥⑩⑬ 감자채볶음⑤⑬ 깍두기⑬	새우살볶음밥 ①⑤⑥⑨⑬⑱ 우동국물⑤⑥⑬ 어묵조림⑤⑥⑬ 김자반⑤⑥⑬ 배추김치⑬	기장밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 두부햄볶음⑤⑩⑬ 참나물무침⑤⑥⑬ 배추김치⑬	쌀밥 배추된장국⑤⑥⑬ 돈육짜장볶음 ⑤⑥⑩⑬ 파프리카샐러드①⑤ 깍두기⑬
오후간식	삶은달걀①/식혜	롤케이크①②⑤⑥/ 우유②	브로콜리채소전 ⑤⑥⑬/둥글레차	시리얼/우유②	칼국수⑤⑥⑬
열량(kcal) / 단백질(g)	531 / 26.2	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/키즈하이녹즙	브로콜리죽	귤	멸치영양죽⑬	샤인머스켓
점심	쌀밥 달걀파국①⑬ 너비아니채소조림 ⑤⑥⑬⑯ 애호박나물볶음 ⑤⑨⑬ 배추김치⑬	차조밥 단호박된장국⑤⑥⑬ 치즈닭조림②⑤⑥⑬⑮ 오이무침⑬ 배추김치⑬	쌀밥 순두부김국⑤⑥⑬ 탕수육①⑤⑥⑩⑫⑬ 청경채나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬	찹쌀밥 팽이버섯장국⑤⑥⑬ 쇠고기깻잎볶음⑤⑬⑯ 콩나물무침⑤⑬ 배추김치⑬	쌀밥 황태국⑤⑥⑬ 제육볶음⑤⑥⑩⑬ 상추쌈&아기쌈장 ⑤⑥⑬ 깍두기⑬
오후간식	쇠고기우엉주먹밥 ⑤⑥⑯/옥수수차	딸기잼식빵②⑤⑥/ 두유⑤	유부국수①⑤⑥	찐고구마/우유②	양배추달걀전 ①⑤⑥⑫⑬/사과주스
열량(kcal) / 단백질(g)	593 / 24.4	595 / 27.2	571 / 22.2	572 / 24.4	509 / 21.0

일자	30일(월)
오전간식	오이스틱/키즈하이녹즙
점심	쌀밥 감자미역국⑤⑥ 순살안동찜닭⑤⑥⑬⑮ 저당 들깨무나물볶음 ⑤⑥⑬ 배추김치⑬
오후간식	물만두⑤⑥⑩⑬/ 둥글레차
열량(kcal) / 단백질(g)	441 / 18.8



[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 1째 주 수요일은 국 없는 날로 제공하고 있습니다.

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

세계 음식문화의 날: 인도 음식 카레라이스입니다.

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.

원산지 표시	밥, 죽, 누룽지		배추김치		콩			쇠고기	수산물	닭고기
	쌀	찹쌀	배추	고춧가루	두부	콩비지	순두부	국내산	오징어	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산
	돼지고기	식육 · 수산물 가공품								
		떡갈비		햄		어묵		너비아니	탕수육	
	국내산	돼지고기,닭고기(국내산)		돼지고기(국내산)		어육(수입산)		돼지고기(국내산)	돼지고기(국내산)	

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) 국없는날		5일(목)		6일(금)	
저녁		차조밥 달걀국①⑤⑥ 돈육간장볶음⑤⑥⑩⑬ 오이나물⑤⑥⑬ 배추김치⑬		쌀밥 육개장⑤⑥⑬⑯ 맛살채소전①⑤⑥⑬ 근대나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬		찹쌀밥 닭살애호박볶음⑤⑬⑮ 미역줄기볶음⑤⑬ 배추김치⑬		쌀밥 시래기된장국⑤⑥⑬ 두부양념구이⑤⑥⑬ 감자채볶음⑤⑬ 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		수수밥 버섯찌개⑤⑥⑬ 두부잡채⑤⑥ 아욱나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬		쌀밥 애호박맑은국⑤⑬ 돈채배추볶음⑤⑥⑩⑬ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑬		기장밥 북엇국①⑤⑥⑬ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑯ 사과무침 배추김치⑬		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)		18일(수) 국없는날		19일(목)		20일(금)	
저녁		기장밥 근대된장국⑤⑥⑬ **두부구이⑤** 맛살채소무침⑤⑥ 배추김치⑬		쌀밥 감잣국⑬ 달걀말이①⑤⑬ 멸치조림⑤⑥⑬ 배추김치⑬		찹쌀밥 돈육브로콜리볶음 ⑤⑥⑩⑬ 취나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬		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.

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

[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	닭고기
	쌀	찹쌀	배추	고춧가루	두부	순두부	국내산		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산
	식육 · 수산물 가공품								
	맛살		동그랑땡		함박스테이크		치킨너겟	훈제오리	어묵
	어육(수입산)		돼지고기(국내산)		돼지고기,쇠고기(국내산)		닭고기(국내산)	오리고기(국내샤)	어육(수입산)